

图书基本信息

书名：<< 《皇帝内经》 四季不生病的智慧 >>

13位ISBN编号：9787502174989

10位ISBN编号：7502174982

出版时间：2010-1

出版时间：石油工业

作者：孔令谦

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。

但现代人长寿好像并不如人愿。

抬眼望去，这个世界上的百岁之人，寥寥无几，多“年半百而动作皆衰”，长寿反倒成为一种奢望，难道是上天不再眷顾我们了吗？

这个困惑，早在上古时就已经有了答案。

上古之人为什么能长寿，黄帝和名医岐伯在《黄帝内经》中说，其根本原因就在于“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”。

现代人又为什么不长寿呢？

为了满足各种各样的欲望，要么暴饮暴食，要么透支精力，甚至缺乏运动……这样就耗尽自身的气机，散失了真元。

连健康都成问题，何谈长寿？

可见，最大的健康还要从最小的功课做起。

只要每天健康一点点，你的身体就能达到一个健康的状态。

比如，每天笑容比昨天多一点点；每天走路比昨天精神一点点；每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天健身方法比昨天多找一点点……积微成著，健康就会成倍增长，假以时日，我们身体的明天与昨天相比将会有天壤之别。

人和自然环境是一个和谐的整体。

上古奇书《黄帝内经》指出：“春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。

”也就是说，春季阳气生发，夏季阳气生长，秋季阳气收敛，冬季阳气闭藏，这是四季中自然界阳气变化的一般规律，人体的阳气变化也与之相应。

本书就是围绕四季养生进行剖析的，它会教你春夏如何养阳、秋冬如何养阴；它会告诉你做什么最养生、最长寿。

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。

身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

。

内容概要

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。

身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

人和自然环境是一个和谐的整体。

上古奇书《黄帝内经》指出：“春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。

”也就是说，春季阳气生发，夏季阳气生长，秋季阳气收敛，冬季阳气闭藏，这是四季中自然界阳气变化的一般规律，人体的阳气变化也与之相应。

本书就是围绕四季养生进行剖析的，它会教你春夏如何养阳、秋冬如何养阴；它会告诉你做什么最养生、最长寿。

作者简介

孔令谦，中国传统文化及中医文化学者，著名中医养生专家。

京城四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子。

曾师从著名太极大师孙剑云、田秀臣修习太极拳。

长期受电视台邀约推出系列养生专题节目，并广受邀请在北京大学、清华大学以及诸多大企业、政府机关举

书籍目录

第一讲 四季养生总论 养生重在天人相应 养生究竟养什么 人体的“电池”阴阳在哪里 阴与阳：一场没有输赢的拔河比赛 养生，不过是在正确的时间做正确的事 健康的人=阴阳平衡的人 生老死——可不可以不要“病” 阴阳平衡才是健康的保证 治未病：每个人都可以不生病 春夏养阳，秋冬养阴 春夏秋冬，保养人体的“生长收藏” 怎样做到“春夏养阳，秋冬养阴” 天人相应是养生的最高境界 老祖宗的“天人相应”观 天地有昼夜晨昏，人体也有白天黑夜 调理五脏，让我们每天健康一点点

第二讲 春季养生 要想不生病，从春天做起 养生原则 春天，感恩我们的身心之气 乍暖还寒，别让健康“变了天” 春季养生肝为先 要想寿命长，春季必养阳 如何克服“春天忧郁症” 暖冬后春天注意什么 饮食营养 从表面现象挖掘春季饮食的秘密 春来蔬菜是良医 养肝的食物其实最养人 春天告别油腻，品尝清淡 补阳大将：韭菜、大蒜、葱 多吃甜少吃酸，护肚养脾才健康 三大清热食物助你消除“春燥” 补充津液的食物有哪些 生活起居 晚睡早起身体好 消除春困的最佳手段 每天梳头100下，轻松活到100岁 怎样“春捂”不上火 让阳台帮你吸纳生发之气 五个老经验：春季穿衣不完全手册 春天，要做好保洁工作 疾病预防 清一清“热”，春季流感不再流行 警惕肝炎在春天猖獗 稳定血压有办法 当心！ 口腔溃疡和春天一起来了 春天别让“旧伤”折磨你 病从湿中来：关节不痛的关键是“抗湿” 如何应对春天“桃花劫” 孩子得了流行性腮腺炎怎么办 儿童应预防麻疹病毒 运动休闲 养阳运动有“良方” 广步于庭，让生发之气走出来 春天宜练养肝功 春游：春季里让我们健康出行 春日放风筝，全身上下动起来 有益身心的起床小动作 美容护肤 春天，给面部做一场养生水疗 要吃就吃既养颜又补血的食物 药浴，“洗”掉毒素一身轻松 别惹时髦传染病：敏感美眉巧过难关 和煦春日，防晒工作也要一丝不苟 春季养生食谱 助阳食谱 养肝食谱 清热食谱 平补食谱

第三讲 夏季养生 把握养阳的时机等于把握健康 养生原则 炎炎夏日，有人“生长”有人“生病” 夏季养心是健康长寿之道 夏季养生之道：“就凉避暑” 夏季养阳是秋冬养阴的基础 长夏养脾，许你一个明艳的夏天 梅雨期、三伏期养什么 饮食保健 根据五味选择夏季饮食 “心”慌时，这些美食来安慰 蔬菜有助于疏导体内的热气 夏季厌食怎么办 一碗清粥，让营养来敲你的门 夏天适合喝什么 夏天吃水果，先分“寒”与“热” 让温热的食物来温暖我们的五脏六腑 生活起居 晚睡早起，把储备的能量消耗掉 睡午觉可对抗亚健康 贪凉有道，别让寒气伤了你的肺气 绿色驱蚊，让蚊子“无处下口” 夏日正确择衣方案 让居室也穿上清凉夏装 疾病预防 夏季皮肤病为何越来越重 炎热夏季，别让自己太“伤心” 热感冒不能“冷处理” 中暑：体内阴阳失调 当心颈椎病找你“秋后算账” 疖子虽小，不可不防 夏季，孩子要预防“暑热症” 女性夏季应防尿道炎 冬病夏天治：“老病”也能速痊愈 糖尿病患者夏季更不能放松警惕 运动休闲 夏练三伏：夏季运动要注意“避热” 夏天阳光浴可突击补钙 游泳前请注意这些紧要事项 内呼吸气功：一舒一张的养心方式 养好精气神，“苦夏”也能变“乐夏” 美容护肤 美白的关键在于养“气血” 夏天每天洗脸至少两次才健康 夏季如何保养头发 如何预防首饰病 杜绝汗臭，持久留香 夏季养生食谱 养阳食谱 解暑食谱 暖脾食谱 清心食谱 开胃食谱

第四讲 秋季养生 秋天是大自然送给我们的厚礼 养生原则 把秋天悄悄地“收”起来 秋天这样养阴最管用 小心呵护你的肺气 除“燥”的根本就是滋阴 《黄帝内经》教你不“悲秋” 饮食营养 酸甜苦辣，秋天你吃对了吗 白色食物是养肺的第一勇士 不生病的蔬菜润肺法 秋季怎么吃水果最养生 要收“心火”不妨来杯茶 “饭前先喝汤，胜过良药方” 人人皆宜的秋季养生粥 让身体水灵灵的小秘密 生活起居 早睡早起：秋季养生重在养阴 如何消灭“秋乏” 别让“贼风”偷走你的健康 为自己把脉，“秋冻”好过冬 秋天洗澡当心把健康洗丢了 呵护津液：少说话才是上策 秋花秋草皆养心 疾病预防 初秋感冒两手抓 秋天让胃“暖和”起来 防腹泻：老人与孩子共同应对的问题 秋季不便秘的方法 秋燥时，如何调养哮喘 过敏性鼻炎：鼻子的问题肺来解决 秋季干燥当心惹上“干眼病” 前列腺：当心男人的生殖健康隐患 运动休闲 要长寿把“小劳”留给秋天 耐寒锻炼最宜在初秋 重阳登山：登出一生的健康 太极拳：平衡阴阳的养生法 秋季瘦身正当时 美容护肤 从“肺主皮毛”谈秋季美容 按摩面部是通经络、养颜的最好办法 秋燥“水”美人，给肌肤下点雨 好容颜是一口一口吃出来的 关爱五脏，给秀

发一个美的表情 秋天别忘呵护你的手 秋季养生食谱 滋阴食谱 润肺食谱 除燥食谱 温胃食谱第五讲 冬季养生 冬藏是给生命银行增加储蓄 养生原则 冬季是养精蓄锐的季节 养护你的生命之水：肾 驱除寒冷，让冬天温暖起来 冬日里，该滋阴时就滋阴 把冬天的心神收藏到心底 饮食营养 冬天，明明白白来“进补” 寒冷冬季，教你喝温暖美味的汤 三九补一冬，来年病无踪 御寒：一碗热粥胜过冬日补药 又丑又甜的水果冬季最滋补 安然过冬：让肠胃游一次“冬泳” 合理饮药酒才能补血安神 冬季怎样吃火锅才健康 起居着装 冬季养生秘诀：早睡早起 睡觉还须看“被窝小气候” 什么样的衣服最保暖 御寒装备：把全身上下武装起来 睡前泡脚，胜吃补药 疾病预防 中医降血脂：把增高的血脂“吃”下来 冠心病如何安全度过多事之“冬” 警惕少儿“杀手”：肺炎 你所不了解的三大“中风事件” 预防冻疮应从秋末冬初开始 冬夜尿频：拿什么来关爱我们的肾 冬季轻松“摇”掉肩周炎 夏病冬治：四两可拨千斤 运动休闲 冬主藏，运动要“必待日光” 运气养肾：冬天宜练吹字功 冬季运动有三宝：溜冰、滑雪、冬泳 让健康陪你慢慢跑过这个冬天 跳绳：减掉冬天里的“将军肚” 美容护肤 冬季最滋阴养颜的食物是什么 将“面子”从干燥中解救出来 手脚冰凉一族必看的养生方法 男士冬季更需护肤 不长胖的冬季营养方案 冬季养生食谱 养阴食谱 养肾食谱 清火食谱 养颜食谱附录1：《黄帝内经》四季养生智慧附录2：体质自我测试表附录3：家庭必备中医小药箱

章节摘录

第一讲 四季养生总论 养生重在天人相应 健康的人=阴阳平衡的人 有人会问：为什么我们现在生活好了，可生病的人却越来越多了呢？

这是因为我们用了各种不健康的手段提前打破了体内的阴阳平衡。

生老咒——可不可以不要“病” 生老死，其实是“生老病死”缺了一个“病”字，“病”在第三位。

那么，我们可不可以不要“病”呢？

答案是肯定的，只是大多数人不知道方法而已。

《黄帝内经》中说：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。

”远古时期的人们是根本不知病为何物的，他们每天按时吃饭、按时休息，精神愉悦，身体自然是越来越好。

反观现代人，为了满足各种各样的欲望，要么暴饮暴食，要么透支精力，甚至缺乏运动……这样就耗尽自身的气机，散失了真元，身体当然就容易生病了。

没有病是每个人的最大心愿，怎样才能不生病？

怎样才能健康到老？

很简单。

就是顺应自然养生，按时吃饭、按时睡觉，就能把身体养好。

阴阳平衡才是健康的保证 世界上的任何事物都分阴阳，人也不例外。

人的体质有阴阳平和、偏阴、偏阳这三种，其中阴阳平和之人身体状况最好，不易生病，最有可能长寿。

而另外两种人或多或少都会出现某些方面的疾病。

可惜由于先天或后天的原因，阴阳平和之人太少了。

比如有的人平时饮食不合理，只吃肉不吃蔬菜，时间一长将堆积成内热，天气突然变凉，就很容易感冒。

用阴阳来解释，便是体内的阴阳处于失衡状态，其中热属阳，是阳盛阴虚，应以清热养阴为主，纠正阴阳的失衡。

再比如有的人一年四季都手脚冰凉，怕冷，这多为体内阳气不足，仅仅只能在五脏六腑“支撑”一下，无法供应到手脚，需要用饮食、晒太阳等方式来滋补阳气。

我们的身体可以自动地调节不平衡之处，这是人体与生俱来的能力。

我们应该好好利用这种能力，认清身体的阴阳，然后通过养生的各种方法调理身体，使之达到阴阳平衡的状态。

治未病：每个人都可以不生病 如今没有具体疾病，可觉得身体不舒服的人却越来越多，疲劳、出汗、掉头发、情绪异常、生理功能降低、注意力不集中，等等，这叫什么？

亚健康！

别把它不当回事，亚健康本质属于“虚”，是一种轻度的阴阳失衡。

也就是说，你再往前走一步，就不是亚健康而是疾病了。

那时再去治疗，正如渴了才去挖井、战争开始了才去铸造兵器一样，已经太迟了。

“不治已病治未病”是《黄帝内经》提出的一条医疗原则，其高明之处就体现在这里。

古代的圣人认为养生的最高境界不是治疗已发生的疾病，而是防止疾病的发生。

一年之中，我们应该顺应自然的变化，依据自己的体质进行阴阳调节。

比如感冒，如果是阳虚体质，就喝点姜茶；如果是阴虚体质、火气大，则饮用菊花茶、金银花茶等。把小毛病扼杀于萌芽状态，使自己既不会患上身体疾病，也不会产生心理问题，正是不生病的大智慧所在。

春夏养阳，秋冬养阴 春夏养阳，秋冬养阴，乃是顺应四时阴阳变化的养生之道的关键。

所谓春夏养阳，即春天养生、夏天养长；秋冬养阴，即秋天养收、冬天养藏。

春夏秋冬，保养人体的“生长收藏” 一年四季也分阴阳。

<<《皇帝内经》四季不生病的智 >

“法于阴阳，和于术数”的一个重要精神就是，顺应四时的变化规律而调摄身心。

为什么这样说呢？

古人认为，春夏秋冬的变化规律，将直接影响万物的荣枯生死，如果能顺从天气的变化，就能保全“生气”，延年益寿，否则就会生病或夭折。

春天万物开始生长，能量逐渐释放，所以养生；夏天，能量释放的程度最大，对应的要养长，要多出汗，多运动；而到了秋天，能量开始渐渐收起，相应的，我们的运动也要收敛些，而且这个时候天气转凉，需要多加衣服，也是对自己能量的收的过程；冬季，万物闭藏，人们更要注意防寒保暖，敛阴护阳。

会养生的人，春、夏两季注意调养生、长之气，从而使心肝二脏功能旺盛；秋、冬两季注意调养收、藏之气，从而使肺肾两脏精气充足。

这样，就符合四时阴阳变化的根本规律。

怎样做到“春夏养阳，秋冬养阴” 《素问·四气调神大论》说：“春夏养阳，秋冬养阴。”

这是我们保养身体的基本法则。

春夏之所以养阳，在于春夏两季天气由寒转暖，由暖转暑，是阳长阴消的关键时期，此时顺势养阳效果会比其他时候要好。

反之，秋冬两季气候逐渐变凉，阴长阳消，适时养阴也是同样道理。

举个例子，一些患有慢性支气管炎的病人，往往以阳虚者为多，秋冬容易旧病复发，于是他们赶紧吃一些补阳的药物，可感觉效果并不大，为什么呢？

因为这时自然界的阴气很盛，阳气不足，补的力量太微弱了。

倘若在夏季吃一些补阳药物或食物，如鹿茸、附片、羊肉等食药，冬天就不会那么怕冷，也不那么容易发病了。

既然“春夏养阳，秋冬养阴”这么神奇，那么该如何落实呢？

春夏之时，可借助大自然的阳气来解决体内阴寒导致的疾病，用于改善阳虚体质，人体内的阳气应该顺应自然向上向外抒发。

我们一方面要保护体内的阳气，使它充沛旺盛起来，另一方面也要避免做损害阳气的事。

我们可以晚睡早起，饮食清淡，以顺应自然界的阴气不足，阳气充盛；还要适当地参加一些娱乐活动，让自己的意志生发、精神愉快。

秋冬之时，万物收敛，则可用阴气来改善阴虚体质，收藏体内阴精，使精气内聚，润养五脏。

具体做法是秋季要早睡早起（比春夏起得稍晚一点），以适应阴长，冬季要早卧晚起，以适应自然界的闭藏；情绪上也要收敛，不可大喜大悲，以免伤害到五脏。

需要提醒的是，养生之道，圣人遵循它，愚人违背它。

四季的阴阳变化是万物生长的根本，与自然违背，虽然不一定立即得病，可一旦形成习惯，那么生病的机会也会大大增加。

因此，每一个希望不生病的人都应遵循老祖宗的圣言“春夏养阳，秋冬养阴”，这样才能全年健康，一生平安。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>