

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

图书基本信息

书名：<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

13位ISBN编号：9787507735260

10位ISBN编号：7507735265

出版时间：2010-6

出版时间：学苑

作者：郭海涛

页数：313

字数：274000

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>

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

内容概要

本书的主要内容是：你了解肝脏吗，你知道中医是如何治肝、调肝、养肝的吗？

你知道在你的一生当中，哪一个人体脏器与你的精神世界关系最为密切吗？

在这部书中，作者以跨越时空的多种叙述方法，把肝脏对人体的影响，从人体婴幼儿时期开始说起，逐步使人明白肝脏在青春期、婚恋期、中年期、老年期机体各种疾病发生过程中的作用，使我们真切体会到“肝脏就是人体的电池”这一理念。

通过这些贴近生活的叙述，使人们理解作者所提出的“物质肝”与“精神肝”的内涵：对于“物质肝”来说，病毒是其最大的毒害；对于“精神肝”来说，各种欲望是其最大的病源。

在治疗上两者又可以相通，以致相辅相成。

特别是作者通过对《道德经》的另类解读，提出了“制欲之道，在于制怒，制怒之道，在于柔肝”的崭新理念。

因此，珍惜生命不但要保护好我们的“物质肝”，更要守护好我们的“精神肝”。

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

作者简介

郭海涛，男，出生于1971年，河南省洛阳市人。

本科毕业于河南中医学院，并曾研修于中国科学院心理研究院，学习“心理咨询与心力治疗”。

学生、时代发表过散文、诗歌等，并曾荣获1995年全国团干青年随笔征文大奖。

从医近十年，发表过多篇医疗论文。

认为中华民族的道德理念

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

书籍目录

楔子第一章 从生理性黄疸说开去第二章 热极生“风 疯”第三章 好动的你莫要“多动”第四章 电脑有毒第五章 肝脏的前世今生第六章 别来无恙, 第一次梦遗第七章 最是难忘, 人生初潮第八章 给“热”一条出路第九章 水火是如何既济的第十章 情到深处肝气发第十一章 你为什么要喝酒第十二章 说梦节欲疏泄肝第十三章 湿热缠身是肝胆第十四章 心病的源头第十五章 女人的烦心事第十六章 中年阳痿就治肝第十七章 伴你终身前列腺第十八章 恼怒的学问第十九章 从恼怒到抑郁的过程第二十章 谁来解决癌症病人的疼痛第二十一章 守住生命最后的防线第二十二章 假如没有了肝阳上亢第二十三章 病毒无处不在第二十四章 长寿的法则第二十五章 常用调治肝病药物第二十六章 静坐与养肝第二十七章 老子的另一个意图后 记参考书目

<<珍惜生命之树——一生健康在养肝>>

章节摘录

不管你相信不相信，你都像一棵树一样地在生活着。

设个比方，你是愿意像一只鸟一样地生活，还是像一棵小草一样地生活？

还是更愿意像一棵树一样地生活呢？

我想你去到了一个公园，如果想寻找那种最能昭示生命不息、与人性相似的东西，恐怕你只会选择那参天的大树了！

所以我说，在生命的一段时间里，你是一棵树！

你曾经幼小过，曾经年轻过，也必将走向衰老！

在时间面前，所有人都要经历生命的这种犹如季节交替一样的轮回。

你可能会忘记自己曾经是一粒种子时的模样，伴随着岁月的积淀，知识的积累，你可能会明白生命只是宇宙中的一粒尘埃，人的生命只是许多微小生命的集合而已。

于是你便有意观察一棵草从种植到发芽乃至生长的全部过程，最后在一年的光阴里就走完了生命的全部。

这就是生命！

然而小草仅能够说明一种生命的简单存在，它的微不足道令人们不屑一顾，它生命的短暂令你来不及捕捉到足以震撼心灵的东西。

只有树木，看着它们一天天地长大，而对比自己——又一天天地衰老，这种生命的反差——也只有这种生命的强烈对比——甚至不论和任何什么东西相比，只要有生命的就行了，就足以使你感受到生命苦短，时光不再！

于是树木便成了你的一种参照物，你并不希望和它对比诸如个性、修养、爱好、运气、财富等社会性的东西，它拥有什么，你也拥有什么就足矣——在人生的许多时间里，你没有注意到的，但终于又幡然醒悟，并意识到最重要的究竟是什么的时候，你才会发现，你有时活得不如一棵树！

当你希望自己也能像一棵树一样生活的时候，你的脑海将会变得空旷一片，你的心灵将平静如水，回忆的涟漪清澈无比。

但这些记忆，有的刻骨铭心，有的模模糊糊，有的细如烟丝，有的则保存在你父母的脑海里，需要他们细细地轻擦粘在记忆之上的灰尘，才会使你明白，曾经有那么一回事，的确就留在了你生命的过去！

在生命的开初，需要什么？

阳光和雨露，和风与细雨？

这些生存所需的物质对于一棵树来言，都是上等的美味。

你当然是不需要这些东西的，你所追求的将是另外一些东西，关于人的生命生存所必需的东西，而且还应是一个婴儿所需要的！

这里，我要问的是，在你生命的开始，所应该储备的东西都被人准备妥当了没？

你可以任意恣肆自己的性格，你可以哭闹不休以示抗议，对于养育你生命的所有东西，不论你有无思想与情绪反应，你都得毫无选择地接受。

你无权选择自己的父母，你也选择不了父母，因而在相当长的时间里，你选择不了自己的生活。

你想，你的生命都是别人给你的，所以，在你生命的某段时间内，你的思想与行为将不得不得被别人控制！

当然，作为一棵树，在享受到风和日丽的营养之后，遭受到霜冻雷击的情况也是难以避免的——大自然给了树木生命，大自然的各种情绪反应树木就不得不接受！

同树木一样，那些自然灾害也是被大自然养大的。

而你是被你的父母或者别的什么亲人给养大的。

你先天的“足”与“不足”，用一句中国古话来说：那是你的命呀！

你想怎么样就怎么样是不可能的。

你所处的环境，养育你的人的责任心与生活境况，都会给你的生命存在带来不同的结果。

你不是自己长大的——虽然到了生命的一定时候，你可以产生独立意识，你可以发现自我、认识自我

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

并创造自我。

但你决定不了先天，甚至后天的失养不失养，同样也不是你所能够决定的。

所以我说，你肯定是带着不少怨气长大的！

因为所有的生长过程事先与你没有丝毫的沟通，相当长的一段成长过程，你只有参与的份，却没有决定的份，你能说现在的你就是最完美的吗？

不能！

从你被医生从母腹中取出，并在你的臀部拍击一掌，第一声发出的不是笑而是哭开始，你就开始了人生的漫游，这种漫游包括身体成长中内在的各种变化，还有消费生命的过程中所产生的种种疾病，都是你生命存在不可或缺的内容。

你都干了什么事情，对这个社会做了多少贡献，不是我们这里所要探讨的，不管它们有多辉煌多伟大，都搁到一边不说。

我想问问你的痛楚，我想知道你的疾病，我更想知道你成长的烦恼，精神的苦闷。

<<珍惜生命之树——一生健康在养肝>>

后记

半年北京客从北线阁街五号的地下室出来，往南步行三百米的距离，再沿广安门立交桥向东走三百米，是报国寺，现在里面已经没有僧人，被用来当作了一个古玩及收藏品的交易市场，是真是假无所谓，热热闹闹的。

虽然这里可以换换眼界，放松一下思想，但终究不是一个健身静养的好去处。

如果往北走，不远处的槐柏树街正与北线阁街相交，到街口，再正东三百米处，有个金龙寺，也没有住僧人，现在叫宣武艺苑，那里倒是一个很好的健身场所。

北京的寺院道观多不胜数，但要全部游完，也恐非易事。

就近除了人去楼空的寺庙，还有颇负盛名的白云观，有一次闲逛中溜达到了那里，托辞想买些书就走了进去。

不料在道观的墙壁上，发现了许多历史上著名医家人物的画像，方始明白，这些声名显赫的人物大都是医道合一，当然会被道教所称颂标榜，以壮自己的声威。

当然最常去的地方还是宣武艺苑。

那里满园的苍松翠柏，绿草萋萋，古树凉亭，还有人工湖环绕，湖上有石桥、木栏，秋季的荷叶伸张着宽广的胸脯，迎接游人的观赏，零零落落的莲蓬挺立在水面上，仿佛展翅欲飞的小鸟。

女儿国庆来京，玩耍最兴奋的地方就是宣武艺苑，其中原因并不是这里的环境优美，而是艺苑之中随处可以看到的各色小猫，黑色的、黄色的、白色的，这些没有家舍的孤猫反倒成了艺苑最为亮丽的一道风景，几乎每个进入苑中的游人都会俯下身去，亲切抚摸这些可爱的生命，女儿更不例外，欢喜得不得了，以致她离开北京的那天，满眼是泪——竟然不是因为要和自己的爸爸分开，而为的是那群虽然伶仃却还有人关爱的猫咪。

艺苑里的植物很多，有德国景天、八宝景天、蒲公英、皱叶秋萝、佛甲草、开黄花的金针，忍冬科的金叶接骨木、矾根草、红王子锦带、婆婆纳等。

许多以前都没有见过，细心的园林管护人员在每种植物的前面，都用牌子标注上它们的名字，这样我才有幸熟识了这么多草木朋友。

苑内人行道的两侧，是高大挺拔的银杏树，上面结满珍珠一般的银杏，高高地挂在空中。

每每从树下走过，我都会深深呼吸，幻想着会有树木的精气进入到自己的体内。

植物养人——每天都有络绎不绝锻炼身体的人们，围绕着苑子遛弯。

后来管理人员在苑内的干道上标注了路程，全程下来共有950米。

人们可以计算自己走了几圈，共走了多少米。

不单公园里有高大的树木，作为古城，北京的大街小巷，随处可以看到郁郁葱葱的花草树木。

能有如此洁净的空气，与此不无关系。

我想，京城的树木足以代谢飘浮在城市上空的灰尘；这些植物足够以蓬勃的气息，激励与之相似的人体肝木之气，使北京保持一种旺盛的生机。

自己虽不是初次来京，但要在北京待上半年，心里面也是有点忐忑不安。

自己的消化功能不是很好，所以刚到北京，很为吃饭头痛。

早上虽可以喝上米粥，但到了中午，在雪白的大米面前我仍有点胆怯。

晚上，虽然米面俱全，但过腻的菜肴吃罢总觉不舒服。

第一个月，在紧张的生活中，很难静下心来，接连而来的四场小雨，令我不由叹道，在奥运之后，北京变得有点江南的味道了！

着实，这次在奥运之后来到北京，发现变化最大的地方，就是空气好多了，深深呼吸一下，几乎可以闻到青草的味道。

有位朋友调侃说：这还不算干净，还不到家，如果能够闻到了马粪的味道，那才真正叫干净！

第二个月，仿佛融入到了北京的生活，每天早上老早就起床跑到滨河公园里，跟一个名叫刘宝玉的老人学练“三浴功”和“八段锦”。

老人76岁，精神矍铄，腰板硬朗；下午下班之后再回到艺苑里步行五圈。

不知不觉中，自己竟然对这种锻炼方式有点割舍不掉了。

<<珍惜生命之树——一生健康在养肝>>

现在回想，在那些日子里，这种生活内容和节奏不但使自己的身体较前得到了改善，也给了自己许多感悟，多年来，由于受到一些前辈老师的影响，我总认为肝脏这一器官在人体占据着重要的地位，不但在现代医学中是如此，在古代中医中也是如此。

于是便想着把这种感受写成文章，每当静下心来开始对思路进行整理的时候，却总是因为琐事的困扰而数次收手。

在这次来北京之前，断断续续地完成了大约4万字的草稿。

遗憾之际，北上之后的冷清竟使埋藏于心底的思想更加活跃而清晰，仿佛溪水之中的碎石，一目了然，俯身可拾。

心静若水，毫无欲望，于是除去工作学习，便从容地开始了这部书的写作。

秋天即将过去，苑内满地的银杏叶成了人们收集的对象，蛋黄一般的银杏劈劈啪啪从枝头落下，不时有人手持袋子捡拾这自然之果。

《本经》上说：银杏补肾、涩精，益气、健脑。

其实在中医里，几乎所有的果实种子类药物都具有补肾的功效。

富含油脂的果实包含着许多热量，所有的果实最终都要携带这些热量从空中落下。

秋收，冬藏，在缺乏阳光的日子里，这些果种投身到了大地的怀抱，被大地吸收，反哺其母。

我想，这难道不是自然界中的“肝肾同源”吗？

冬天的到来，令我真真切切体会到长城脚下的景致，呼啸的北风毫不留情地驱赶着空中的白云，不给它们一点抱团的机会，想感受雪景的心思渐渐化为泡影。

蜗居室内，倒也温暖。

除了每日两次的户外锻炼，其余的时间几乎足不出户。

北京的持重与古朴，热闹与寂静，诱惑着内心深处的所思所感，自己要把这本书写成什么形式，注入何种内容，似乎正有一种冥冥之力在驱使着自己的双手。

没有距离，便不可能产生思念。

在妻子和女儿离京之后，人生中第一次知道恋家的滋味是咸的！

半年北京客，不论是地铁也好，还是公交也好，都让我感到北京的严肃与亲切。

对于北京，我只是过客，而不是主人。

做客的滋味是你始终会感到主人的热情，而没有做主人的各种担心与顾虑。

喧闹处，置身于这片静土，会不会就此产生一种乐不思蜀的想法？

梁园虽好，终不是久留之地；恋家的滋味咸得砭人，故国虽贫，犹然是亲、是甜！

恍然问悟到这些年迟迟不愿远行的背后，竟是内心深处那长不大的小人在作怪的缘故。

还好，就在这部书几乎要耗干我所储藏全部家当的时候，春天也即将到来，我知道自己要向北京说再见了。

怀揣着的他山之石砥砺着自己内心深处的那块顽石，带着轻松，也带着沉重，还有女儿想要的糖葫芦——她的快乐、嚷着要吃糖葫芦的情景历历在目。

送她们走的时候，女儿说，过年回家记着给我捎一串糖葫芦回来，可别忘了！

泪水伴随着列车的缓缓启动潸然落下，感谢北京，感谢妻子在我离家以后所做的一切；感谢所有关心并帮助过的人们！

三稿完成于2009年3月8日

<<珍惜生命之树一生健康在养肝>>

编辑推荐

《珍惜生命之树一生健康在养肝(中医健康养生精华读本)》由学苑出版社出版。

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>