

<<中医养生逸事>>

图书基本信息

书名：<<中医养生逸事>>

13位ISBN编号：9787509132128

10位ISBN编号：7509132126

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医

作者：彭先髦 编

页数：362

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>

## <<中医养生逸事>>

### 前言

中医养生有着悠久的历史。

早在春秋战国时期，中医祖典《黄帝内经》业已行世，其中有言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

”这一精辟论断为中医养生学的发展奠定了基础。

数千年来，历代养生学的繁荣发展流派很多，可谓诸方竞秀，各擅其长，主要分静养神、动养形、固精、调气、食养、药饵养等。

这对延缓衰老，提高人类寿命做出了卓越贡献，是中医药宝库中的一颗璀璨明珠。

今天人们更希望自己能够“尽终天年，度百岁乃去”。

为达到颐养天年的目的，切实遵循养生之道，乃为有效途径。

《黄帝内经》明确指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，知其道者，法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……故半百而衰也。

”半百而衰者，乃不遵循养生之道使然也。

《中医养生逸事》，以讲述历代鲜为人知而多不见于经传的奇人真事的方式，全面介绍了中医养生的秘诀，内容丰富，通俗易懂，融养生方法于生活之中，真可谓道法自然，寄生命于林泉山水之乐也。

所介绍的养生方法实用性强，操作性好。

## <<中医养生逸事>>

### 内容概要

编者结合自身长期从事中医药理论研究和临证经验，立足推介中医养生事业的发展，深入介绍了中医养生探源、历代中医成就与养生流派之精华、中医养生原则的理论基础、中医对人生长各阶段的认识与养生、中医饮食养生、神医趣闻逸事、古代名人养生擅其长、近代名人养生诸方竞秀、中医文化杂谈、古代巧医巧养案例等。

《中医养生逸事》内容新颖，通俗易懂，适合崇尚生活品质、追求生活质量的各行业人士阅读参考。

## &lt;&lt;中医养生逸事&gt;&gt;

## 书籍目录

一、中医养生探源 上古时期中医养生智慧 春秋战国时期中医养生智慧 秦汉晋唐时期中医养生智慧 宋元时期中医养生智慧 清末民初是中医养生智慧压抑时期 新中国成立给中医养生带来了生机

二、历代中医成就与养生流派之精华 中医主要成就 古代中医养生流派及其精华

三、中医借易学作为养生原则的理论基础 中医养生阴阳模式、脏象、运气和气机升降学说 中医养生的十个原则

四、中医对人生各阶段的认识与养生 中医对生命、上寿与衰老的认识 中医谈优生优育 中医分辨体质养生 中医的生物钟养生法 养生必须要保护自然环境 中医的美学养生 中医谈健美与美容

五、中医饮食养生 食物功能与搭配宜忌 四时饮食养生宜忌 疾病与食物宜忌 粗粮养生之优势

六、神医趣闻逸事 神农氏 黄帝 伏羲 扁鹊 淳于意 华佗 王充的养生思想 王叔和 皇甫谧 嵇康 葛洪 张仲景 陶弘景 孙思邈

七、古代名人养生擅其长 彭祖长寿的秘诀 孔子的综合养生法 老子长寿经 庄周逸隐养生 陶弘景一心投向大自然 孙思邈养生法 武则天养生五宝 孟诜练形怡情 白居易重养生 陆游养生法 三变养生法 苏东坡养生中几个故事 康熙为大臣谈养生四则 李渔养生法 乾隆养生故事 纪晓岚诙谐养生 郑板桥宽厚养生 刘纯养生法

八、近代名人养生诸方竞秀 齐白石八戒养生法 罗明山养生法 苏局仙养生法 五马奇人养生经 孙墨佛养生贵在养心 谢侠逊养生法 乌拉汗养生箴言 王云五三个为主养生法 刘海粟养生经 朱屺瞻的十不一画养生 梁漱溟养生法 冯友兰养生法

九、中医文化杂谈

十、古代巧医巧养案例

## &lt;&lt;中医养生逸事&gt;&gt;

## 章节摘录

上古时期中医养生智慧 中华民族是个特别关注养生的民族。我国古人很早就认识了养生的意义，记录远古生活的典籍中，不少提到了远古中国人的养生方法，如《吕氏春秋》记载，人在疲劳体乏时闭目静养片刻，或伸展一下肢体，腿脚不适时强迫按摩，胸闷时徐徐吐气，对身体十分有益。

古人“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”，可见远古时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病痛了。

葛洪所著的《神仙传》中也记载了古代寿星彭祖因养生有道，懂得情致调理和饮食起居调理，懂得气功练气运动，到商朝末年已活了相当高龄的事，旧时因此把他当成长寿的象征。

典籍中还提到了远古之人运用“导引”“沐”“浴”等方法来提高身体素质，防病治病，使人更好地适应自然的故事。

“火”“酒”的出现也推动了饮食养生的开始。

到周代，人们对食物养生已十分重视了，据《周礼·天官志》记载，宫廷专门设养生医生，“医师上士二人，下士二人，府二人……掌医之政，聚毒药以供医事”。

“食医中士二人，掌和五之六食、六欲、六腾、六羞、百酱、八珍之金”（《礼记》）。

上古的民众生活虽简陋，但已懂得居住环境与健康的关系，如由于河谷地区水源充足，土地肥沃，食物丰富，人都邻河聚族而居，《诗经·大雅·公刘》便记录了灾民定新居时，先要“观其流泉”“度其隰原”（观看水流和干湿情况）。

为避野兽，“民皆巢居以避之，昼拾橡栗。

……

编辑推荐

《黄帝内经》有言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，……大病已成而后药之，大乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

”此一精辟论断为中医养生学的发展奠定了基础。

数千年来历代养生学的繁荣，流派很多，可谓诸方竞秀，各善其长，主要分静养神、动养形、固精，调气、食养、药饵养等等。

这对延缓衰老、提高人类寿命做出了卓越贡献是祖国医药宝库中的一颗璀璨明珠。

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>