第一图书网, tushu007.com

<<温长路谈民俗养生>>

图书基本信息

书名：<<温长路谈民俗养生>>

13位ISBN编号：9787509154786

10位ISBN编号：7509154782

出版时间：2012-8

出版时间：温长路 人民军医出版社 (2012-08出版)

作者：温长路

页数：197

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

人民军医出版社推出的《首席健康科普专家谈养生丛书》中，有我的这本书，显然是由于去年命名的11位“ 首席中医健康科普专家 ”中有我名字的缘故。
说来惭愧，对于养生问题，我实在没有太深、太精的研究，常为披着这个虚名而诚惶诚恐、惴惴不安。
按照中华中医药学会与人民军医出版社的商定，出版社在为这些首席专家出版一本综合性科普书之后，还要为每个人出版一册具有个性特色的养生知识书，以形成一套比较有分量的丛书。
面对这样的话题，我的确有些难为之情，不完成“ 任务 ”难免还带有“ 搅局 ”的嫌疑。
思来想去，只能勉为其难，于是就有了这本书。
编辑要求，首席专家的这套书，要立足于专家的个人之长，是每个人养生经验的总结和升华，既可以是原创的新作，也可以是之前作品的选粹。
作为知识匮乏之人，我选择的自然是后者。
旧事重提，只好在过去的那些俗谚俚语、民谣谚语、民俗风情、民歌诗词、民间艺术等论述中折腾一番，从广义的“ 民俗 ”上炒出一份剩饭来。
饭中添加的配料，是编辑王久红女士的杰作，譬如食谱、菜谱、汤谱之类的内容都是她参考一些专家著作后添上的。
对于笨得连简单的饭菜都不会操持的我来说，这实在是无法作为的事。
所以，在向编辑表示感谢之外，我还要特别向那些为为本书提供参考资料的专家们表示真挚的谢意！
“ 刚柔交错，天文也；文明以止，人文也。
关乎天文，以察时变；关乎人文，以化成天下。
”(《周易 · 彖辞》)“ 修文化而服遐荒，耀威武而平九有。
”(杜光庭《贺鹤鸣化枯树再生表》)很显然，文化就是以文化人、以文化物(自然、社会)，是以经典、礼俗教化天下之学问。
它揭示的是人的本性、自然的本性，以及人与自然关系的内涵，体现的是一个民族勤劳智慧、传承创造的意识形态和悠久厚重、丰富多彩的社会文明。
民俗作为中国文化的重要构成，起着维系民族传统、规范社会行为、教育子孙后代、保持社会安定、推动历史前进的作用。
它在意识形态中的影响，有时是法律和法规作用所达不到的。
人类生活的方式、内容、习惯以及风俗，一旦形成，就成为人们(部落、部族、民族)生产、生活、相处的基础和条件，因而必然会一代一代地传下去，任何外部力量都对之无可奈何。
虽然在传承的过程中也必然有所丰富、变异、发展、衰落，但只要文化符合人们生产、生活、相处的需要，特别是如果形成了人们的信仰和哲学，而这种信仰和哲学又已经浸透在其他种种文化形式之中，就不会被颠覆(许嘉璐《漫谈文化强国战略：中华文化“ 走出去 ”是必然之势》)。
民俗的表现形式是千种百样的，它既包括社会生活文化中的家族、交往、婚丧礼仪习俗，也包括物质生活文化中的衣食住行、生产、交易习俗，还包括民族传统中的信仰、岁时节日、游艺竞技、语言艺术等诸多方面的习俗。
其中自然离不开与人们健康生存休戚相关的医学、卫生的内容，无论是养生保健的，还是防病治病的，处处都有涉及，并且构成了它们之间的血肉一体、胶结难分的关系。
孔子曰：“ 道不远人，人之为道而远人，不可以为道。
”(《中庸》)正因为包括中医药文化在内的中国传统文化根植于人民之中、生活之中，她才有了连绵不断的传承性和生生不息的活力。
百姓认同情况，实际是优秀传统文化内化程度的体现，也可以说是优秀传统文化生活化的反映，是自身文化强不强的最重要的反映。
优秀传统文化不是摆设，不是只供学者研究的对象，而是养成民族灵魂的最好营养。
如果一种文化产品，只存在于博物馆中，一种文艺形式，只存在于舞台上，那么我们就可以说，它们已经死亡了。

同样的道理，如果传统文化只存在于学者的书斋里或研讨会上，那么我们也可以说，它已经死亡了。
中华传统文化的“纯学术化”是件极为可怕的事情。
避免之道，就学者而言，能够并应该做的，就是应该有越来越多的人走进中小学校，走进城市社区，走进村村寨寨，做些传统文化“扫盲”的工作，唤醒实际还存在于人们心中的文化基因；同时，有越来越多的学者为工人、农民、学生写些通俗的读物，并和文化创意工作者合作，把看似深奥的道理用人们喜闻乐见的形式，用人人能懂的话语展现出来。
话又说回来，普及、通俗化的工作并不好做——只有深入，才能浅出；唯有浅出，才能继续深入(同前)。
　鉴于此，本书选择了从民俗角度立论。
这既不是随意的盲目，也不是简单的应付，是出于对中医药文化的深层普及而考虑的。
作为一个具有悠久历史文化和现代文明光环的与时俱进的中国，文化的传承和发展，既要拥有高度的文化自信、自觉，满腔热情、用心用意地热爱和保护自己的优秀文化；又要保持坚定的文化自强、自立，开拓进取、积极努力地追求和进行文化的创造和重建；还要树立足够的文化自谦、自律，开放胸怀、谦诚虚心地汲取和接纳可为我所用的进步文化。
继承与创新、引进与包容、坚守与开放、改造与融合，将是人类文化多样性进程中无法抗拒的规律。
　本书遵循民俗的时序关系，围绕从农历正月到腊月的62条民俗进行节俗文化的解析和养生保健知识的介绍，基本上是一本传统意义上的健康四季歌。
这些民俗，既有反映节庆活动的，也有反映农事活动的，还有反映祭祀活动的，涉及日常生活中的饮食、起居、运动、交际、娱乐、药事等范畴，差不多覆盖了生活的基本内容。
它们能否给读者带来一些祖国优秀传统文化古风的温煦和中医药防治疾患信息的方便，这只是笔者的美好愿望，希望它能够变为现实。
　2011年11月22日于北京

<<温长路谈民俗养生>>

内容概要

“百里不同风，千里不同俗。”纵观民风民俗，无论是有益的，有害的，还是一时说不清楚的，差不多都能找到与健康问题相联系的脉络。

《温长路谈民俗养生（经典珍藏版）》遵循民俗的时序关系，围绕从农历正月到腊月的62条时令节俗进行民俗文化的解析和养生保健知识的介绍，基本上是一本传统意义上的健康四季歌。

这些民俗，既有反映节庆活动的，也有反映社交礼仪的，还有反映祭祀活动的，涉及日常生活中的饮食、起居、运动、交际、娱乐、药事等范畴，差不多覆盖了生活的基本内容。

《温长路谈民俗养生（经典珍藏版）》的作者温长路，是我国集中医临床、教学、科研、管理于一身的著名学者，书中的科学性、文化性、知识性和趣味性阐释，一定会让您品尝到一份美味的、实用的民俗养生大餐。

作者简介

温长路，笔名文苕、寓愚，中医主任医师、教授、作家，享受国务院特殊津贴专家，中华中医药学会学术顾问。
并担任卫生部健康教育专家、国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及委员会专家、首席中医药健康科普专家和中华中医药学会科普分会名誉主任委员，中医药文化分会副主任委员及上海、福建、湖北等多家中医药院校的客座教授，《世界中西医结合》、《环球中医药》、《西部中医药》、《中医研究》、《中医药文化》、《光明中医》等多家期刊的编委、常务编委、副主委、顾问。
长期从事医学教育、临床、科研、管理工作，以中医药文化、中医基础理论和卫生政策研究为方向，以中医内科脾胃病及部分疑难杂症研究为主题。
已公开发表学术、文化、政论、科普等各类文章1000余篇，出版著作60余种。
其中有的作品被收入国家编纂的相关著作大系，并获得政府奖项；有的作品多次再版、重印；有的作品被译成外文出版。
长期策划、主持、参与全国范围内的中医药文化与学术传播活动，并在各级各类媒体及各地做健康科普养生讲座，受到广泛关注。
主要事迹被国内外几十家媒体报道，并载入《英国剑桥名人录》、《中国科学家传记》等30余种辞书。

<<温长路谈民俗养生>>

书籍目录

春节习俗 二十三糖瓜粘--甜甜蜜蜜论吃糖 二十四扫房子--居室里的健康经 二十五磨豆腐--豆类与健康之缘 二十六割年肉--猪对人类的贡献 二十七宰鸡赶大集--鸡肉是道营养菜 二十八贴花花--来自笔端的欢快 年夜饭菜谱的科学改良 “ 守岁 ” 与科学睡眠 吃饺子意在 “ 交子时 ” “ 年年有余 ” 话吃鱼 宁波新年的 “ 如意菜 ” 年年春节年糕俏 插枝鲜花报新春 拜年拜出亲与情 年戏唱得心花放 立春习俗 萝卜 “ 咬 ” 出春意来 吃 “ 五辛 ” 防春困 立春之日 “ 鞭牛挞春 ” “ 悬葫芦 ” 迎春防瘟疫 春季 “ 稀豆 ” 防天花 元宵节习俗 元宵圆圆寄团圆 观花灯、猜灯谜赏美景、增智力 正月十六 “ 散百病 ” 二月二习俗 二月初二 “ 炸金豆 ” 二月二说 “ 炸鬼 ” 花朝节习俗 “ 花朝节 ” 里识花语 “ 踏青斗草 ” 益心神 三月三习俗 春来三月三荠菜当灵丹 三月三寻芬芳 三月三蒸榆钱 寒食、清明节习俗 “ 寒食节 ” 里话冷食 傣族 “ 泼水 ” 贺新年 风筝高飞养心健身 惜春爱柳益心身 秋千荡春风助您 “ 阳气 ” 升 蒜、醋、竹习俗 四月初一蒜 “ 避瘟 ” 四月初八 “ 醋姑 ” 降祥 五月十三竹醉人亦醉 端午节习俗 粽子香包五粮 五色线告诉你金木水火土 蟾蜍毒液治恶疮 艾草菖蒲防时疫 欢天喜地赛龙舟 六月六习俗 感恩太阳晒衣被 食莲清暑、健脾、开胃 七夕习俗 女儿乞巧为哪般 河灯照亮鹊桥人 秋令习俗 立秋之日为何要 “ 咬秋 ” 补水是秋令养生的第一要领 秋送 “ 羊糕 ” 寄深情 中秋节习俗 八月十五桂酒香 吃月饼的喜与忧 “ 月食祭月 ” 有无道理 重阳节习俗 重阳敬老重晚晴 登高插茱萸只为养阳来 插菊赏菊食菊花 冬至习俗 “ 释菜 ” 只为报师恩 送鞋体现敬老情 吃饺子与防冻耳 腊八习俗 “ 腊八粥 ” 里的营养学 山西过腊八偏爱防风粥 翡翠碧玉腊八蒜

章节摘录

版权页： 插图： “ 悬葫芦 ” 迎春防瘟疫 民俗渊源 葫芦最初是作为用具出现的，因为它内部干燥，又易于密闭，将粉碎过的药材放在其中具有防潮、闭光和保持药味不挥发的特点，故很早就成为药具，这在现存于各士也博物馆的文物中可以找到实证。
相传，东汉的费长房见一卖药的老翁身背葫芦游走四方，不仅医人效果好，而且自己能从葫芦中出来进去。
于是，他就拜老者为师，后来也成了名医。
药王孙思邈与葫芦也有一段情缘，他行医长安时买了一碗猪杂碎烩菜充饥，那腥腻之感使他很不舒服。
他从背上取下药葫芦，倒入一些花椒、茴香、肉桂之类的药粉一搅，那碗烩菜就香气四溢了。
店主人向他求教，他就以药葫芦相赠。
自此，这家小店门口挂上了这只披红挂彩的葫芦，所经营的猪杂碎烩菜里也加上了孙真人送的药物调料。
这道味美价廉的小吃很快轰动了长安城，并得名 “ 葫芦头 ”，一直流传至今。
以上两则传说的真实性没有人去考究，它反映出的中医食疗思想、中药作为调料的运用、古人对中药储藏科学的认识都是十分难能可贵的。
养生之道 葫芦也是又药又食之物，是我国南北各地庭院中种植比较普遍的一种攀援草本植物。
它的别名众多，在《说文》和《论语》中被称为 “ 匏瓜 ”，《诗经》中称为 “ 匏 ”，《鹖冠子》中称为 “ 壶 ”，《唐本草》《滇南本草》等典籍中称为 “ 甜瓠蒌 ” “ 瓠匏 ” “ 腰舟 ” “ 葫芦瓜 ” 等。
习惯上，入药时称 “ 壶卢 ”，做菜时称 “ 葫芦 ”，并且得到了现代药典和植物谱的认同。
葫芦的药用功效 作为药用，主要是葫芦成熟而未老的果实。
它具有利水通淋之功，对水肿、腹胀、黄疸、淋病的治疗均有效果。
这些功能，古医籍中分别都有记载，如《饮膳正要》说它 “ 主消水肿，益气 ”。
《千金要方》说它 “ 主消渴，恶疮，鼻中肉烂痛 ”。
《日华子本草》说它 “ 除烦，治心热，利小肠，润心肺，治石淋 ”。
《滇南本草》说它 “ 利水道，通淋，除心肺烦热 ”。
《本草再新》说它 “ 利水，治腹胀、黄疸 ”。
葫芦的老熟果皮 “ 陈壶卢瓢 ” 和种子 “ 壶卢子 ” 也供药用，前者是治疗水肿、臌胀、痔漏下血、妇人带下的药物，可单味煎汤或配入复方中使用；外用烧灰，还可治疗汤火灼伤。
后者有治牙龈肿痛、齿根裸露、齿摇不固的作用，与牛膝同用，煎水含漱。
近期也有用它治疗肺炎、阑尾炎的报道，对其消炎、润肠作用持肯定态度。
葫芦的营养价值 葫芦的主要成分是葡萄糖、戊聚糖、胡萝卜素和B族维生素、维生素C，其利尿作用的可靠性已被动物实验证明，并有轻微的致泻作用。
近期临床报道有用它治疗肝病黄疸腹水、晚期血吸虫病腹水、肾炎和心脏病水气浮肿的，均有比较满意的疗效。

编辑推荐

《温长路谈民俗养生(经典珍藏版)》的作者是我国集中医临床、教学、科研、管理于一身的著名学者，书中的科学性、文化性、知识性和趣味性阐释，一定会让您品尝到一份美味的、实用的民俗养生大餐。
《温长路谈民俗养生(经典珍藏版)》精选中华民族最重要的62种岁时节俗，从民俗渊源、饮食文化、中医脉络、营养解析等诸多层面，以生动的语言、广博的知识、丰富的人文内涵，为我们展开了一幅精彩美妙的民俗画卷。

第一图书网, tushu007.com

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