

<<古代中医健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<古代中医健康智慧>>

13位ISBN编号：9787533151102

10位ISBN编号：7533151100

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王宇 主编

页数：209

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>

## <<古代中医健康智慧>>

### 前言

纵观古代医学，古人健康养生重在“养神”。

神只可得，不可失，只宜安。

不宜乱。

古人云：“喜伤心。

怒伤肝，思伤脾，悲伤肺。

恐伤肾。

”现代医学也证实，人类疾病有50%~80%是由于精神过度紧张引起的，如高血压、心跳过速、神经衰弱等。

故尔，祖国的中医养生。

着重精神调摄。

神的充耗安乱。

关系到人的健康长寿，所以养生应当养神。

人们若能遵循古训，修德养性，培养情操，健脑安神，方能享人生“天年”之寿。

这是古医健康养生的法宝秘诀。

古代医学，一直以来备受中外人士的青睐。

中医，依然成为当今时尚人群最崇尚的字眼，它是中华民族传统文化的瑰宝，这一点是不可否认的。

中医，世界传统医学重要的组成部分，是中华民族五千年优秀文化历史沉淀的结晶，历朝历代的不断实践和发展。

现今已成为世界上保留下来的最完整的传统医学系统之一。

中医，作为祖国传统文化灿烂宝库中的重要组成部分，其食养、把脉、针灸、按摩、接骨等治疗方法至今仍在广大人们群众生活中被使用。

它源远流长，博大精深，是中华民族先辈们在长期与病魔做斗争的过程中，不断实践总结出来的智力成果。

中医言：药补不如食补。

饮食，作为健康之本，是中医保健方法中的基础。

其实，在人们的生活中，处处皆学问。

早在两千多年前，智慧的中国古人就已经明白了这一道理。

中医关于生活作息、运动、养神、房事、四季养生等，这些生活中处处可见的健康问题，本书将为你娓娓道来。

中医之妙，只有在看了它的经典之作后，方知它的经典之处。

其最具有代表性的《内经》，是中医学的奠基之作，从古至今，这一学科领域的学者都把它视为第一本必读的书。

自这部书问世，它就成为医道之渊藪、医家之圭臬，千百年来指导着中医的学术发展与临床实践。

回首中华五千年的历史，有多少名医、养生学家留在历史的史册上，谱写着中华民族古医的健康智慧之曲。

谁不想寿比南山不老松？

谁不想在世上多奔波几年？

可是，健康在我们的生活中，总是在不经意间悄悄地离去。

在此，看看名医的养生之法，学学名医的长寿之道，让自己成为一个不生病的健康智慧之人。

## <<古代中医健康智慧>>

### 内容概要

中国医学，博大精深，从古到今，人们在养生领域进行了广泛、深入的探索，留下了许多弥足珍贵的见解，至今仍有很高的利用价值和十分重要的意义。

对于养生，古代中医亦有“药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养”的说法。

这里所说的养神意思就是指精神卫生，首先要做到安静协调，神清气和，胸怀开阔，从容温和，切不可怨天尤人，急躁易怒。

只有理解养生之道，才能读懂自然，只有读懂自然，才能读懂自己，只有读懂自己，才能真正掌握自然的人生。

## &lt;&lt;古代中医健康智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

上卷 守保身秘方，学养生之道 第一章 食养之道，养生之妙 1.合理调配，平衡膳食 2.饮食有节，谨和五味 3.食勿大言，进食宜忌多 4.食物进补，胜过药补 5.家常食材，食物药用 第二章 起居有常，健康相伴 1.起居有常，怡情调志 2.劳逸适度，有益健康 3.睡眠有道，人生最乐 4.衣着得体，养生之法 第三章 运动健身，养生有术 1.气功养生，吐纳调息 2.太极拳，中医健身之宝 3.易筋经，强筋健骨为最 4.五禽戏，养生健体的秘功 5.六字诀，中医养生之术 6.八段锦，中医之健身术 7.散步，有氧训练健身功 第四章 形神合一，形健神旺 1.养生必先养神 2.静养也可延寿 3.养生要保养“元气” 4.养心乃养生之道 5.“放”字养生法 第五章 房事养生，匀然之道 1.房事生活，要因人制宜 2.房事生活，要因时制宜 3.房事生活须知的禁忌 4.性功能与饮食调养 第六章 四季养生，健康人生 1.春季养生——春气升发，防风养肝 2.夏季养生——热者凉之，燥者清之 3.秋季养生——补肺润燥，养阴为上 4.冬季养生——冬气之应，养藏之道

下卷 读医学经典，碍健康之道 第一章 《黄帝内经》——最早的养生宝典 1.养生康复学的原则及方法 2.养生之道与健康长寿 3.长寿的途径 4.顺应自然的养生之道 5.调养精神的具体方法 6.饮食在康复中的作用 7.起居与健康 第二章 《易经》——博大精深的养生之道 1.最好的医生是自己 2.易经养生的根本——顺应自然 3.如何安排作息时间才能有益健康 4.豆浆补肾，润物无声 5.悉心呵护我们的胃 6.不治已病治未病 7.争“蜂”吃“醋”益健康 8.女人养生先养血 第三章 《千金方》——幕生延老医学瑰宝 1.全体按摩，健体益寿 2.多思多念，伤“神”耗“气” 3.过度劳碌伤身体 4.多笑开怀应有度 5.过度悲忧易患病 第四章 《寿世保元》——疾病防治养生大作 1.固肾气，保根本 2.调脾胃，养后天 3.养生贵在饮食 4.气血贵在流通 第五章 《吕氏春秋》——养生思想，采众家之长 1.利性取之，害性舍之 2.流水不腐，户枢不蠹 3.无饥无饱，清洁水源 4.命不由天，防重于治 第六章 《通玄真经》——道家的养生真径 1.虚静，道之根本特性 2.调畅情志，以使之和 3.摆脱失眠的梦魇 4.拒绝烟酒，健康一生 5.以茶养生，优哉游哉 6.无病不等于健康

附卷 仿医学名人，循长寿之道 健康养生，名医实践 1.养生家彭祖的长寿秘诀 2.张仲景的四季食补观 3.张景岳的养生之道 4.李时珍的食疗观 5.袁黄的摄生三要 6.长春子四季养生五论 7.曹慈山的养生哲学

## 章节摘录

1.正确的练功目的是取得良好功效的保证。

练功应以防病祛病、养心健身、延年益寿、为社会多做贡献为目的，为了谋取私利而练功的动机则是不可取的。

2.练功时一定要严格按照功法要领和要求去练。

本功法的每一动作和意念，都有特定的含义和作用，练功者对其掌握的程度如何，与功效和疗效关系极大。

正确的动作和意念，有助于疏通经络，而错误的动作和意念则可使经络受阻。

因此，练功者应细心体会，反复实践，力求按照功法要求，准确掌握练功的动作和意念。

3.入静是气功锻炼的重要环节之一。

要保证能够入静，必须加强道德修养，必须大公无私，胸怀坦荡，豁达大度。

只有这样，才能经常保持精神愉快、情绪安泰，从而有效避免七情六欲的干扰。

4.练功环境与场地要求清静、空气新鲜；练功最好面向南方；气候恶劣时不宜在露天场地练功。

5.为了保证练功时能放松、入静，练功前要宽衣松带，以便于全身肌肉放松和呼吸通畅。

若采用卧式，应脱掉外衣，安卧床上。

练功之前还应排净二便。

6.练功不能意识过重，每天练功次数和时间不宜过多、过长；不可刻意追求自发功，否则不仅对健身治病不利，重者还会出现生命危险。

7.练功属于养生的范畴，日常生活中应注意练养结合，做到起居有常、饮食均衡与劳逸适度。

8.坚定信心和决心，并能持之以恒。

实践证明，人的心理活动对生理活动会产生一定的影响作用，特别是练气功者的意念活动，更是一种载有特种信息的能量。

因此，练功要强调意念的作用。

如果目的是治疗疾病，更应振作精神，坚信气功可以战胜疾病，下定决心，坚持锻炼，养成习惯。

持之以恒，疾病就会得到痊愈。

## <<古代中医健康智慧>>

### 编辑推荐

国内第一本古代中医名家与经典保健养生精华全集 中华民族五千年优秀养生智慧的沉淀  
守保身秘方，学养生之道 读医学经典，得健康之道 仿医学名人，寻长寿之道 保健顺其道  
，养生知其然 药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养 一年四季，周而复始，人生是一个过程，养生保健与人生相伴终身 全世界敬仰的中华古医养生经典智慧，五千年中华古医经典名家与经典巨著的健康养生精华！

汇集了古代中医养生的理念与方法、古代经典医学书籍的思想精华、古代养生名家的养生之道，全方位地为您提供了改善生活质量的养生方法，让您即学即用，为生命健康解忧患。

仁可长寿，德可延年，养德尤养生之第一要也。

——明代养生家：吕坤 生在于“安”、“和”二字。

“安”即静心，“和”即顺心，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。

” ——宋代文学家：苏东坡 君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

——孔子 养生之法有四：一日寡欲，二日慎动，三日法时，四日却疾。

——明代医学家：万密斋 节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。

——明代医学家：江绮石

<<古代中医健康智慧>>

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>