

<<中医养生之道/中国文化知识读本>>

图书基本信息

书名：<<中医养生之道/中国文化知识读本>>

13位ISBN编号：9787546342528

10位ISBN编号：754634252X

出版时间：2011-1

出版时间：吉林文史出版社，吉林出版集团有限责任公司

作者：刘迎辉 著

页数：136

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

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。

当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。

我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。

历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。

文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。

一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。

作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。

该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。

书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。

点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

## 内容概要

“ 中国文化知识读本 ” 丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。

《中国传统中医史话：中医养生之道》就是该丛书之一。

它图文并茂地介绍了中医养生文化的起源与发展、情志养生、日常养生、四季养生、运动养生、房事保养、美容养颜等内容。

《中国传统中医史话：中医养生之道》文字优美生动，语言简明通俗，适合广大读者阅读使用。

书籍目录

一、中医养生文化的起源与发展二、情志养生三、日常养生四、四季养生五、运动养生六、房事保养七、美容养颜

## 章节摘录

养神”又称为“养心”。

这是因为在中医藏象（“藏”，指藏于体内的脏腑组织器官；“象”，是指表现于外的生理、病理现象。

所谓藏象，即指藏于体内的脏器及其表现于外的生理、病理现象。

）学说中，心的生理功能之就是“藏神”，所以把人的思想活动、情绪变化等都归结为心的功能。

心在《黄帝内经》中被比喻成“君主之官”，古人认为君主是真龙化身，地位是至高无上的，因此只有君主贤明，其下属的文武百官、黎民百姓才能安居乐业。

把心的作用和君主的地位相提并论，可见养心的重要性。

正是因为心和神之间的关系密切，所以说用心必须适度，用心过度则会伤神。

以上是心和神的关系，那么形神之间又有什么关系呢？

中医学认为人是形体和精神的复合体，形是神的藏舍，神是形的生命体现。

三国时期著名的文学家嵇康曾经举例子来解释这一关系：我们有的时候为了能够出汗，要吃发汗的药物，可是有时汗还不一定能够发出来，但是有的时候精神一紧张，汗却会淋漓而下。

平时我们一餐不吃，会感觉到饿，可是参加服丧，就可以伤心得七天七夜都不吃东西。

没有事情做的时候，就会昏昏欲睡，心里有事却可以一夜无眠。

嵇康举这些例子，就是要说明形体和精神的密切关系，我们的形要受神的支配，神乱则形亦乱，所以想要身体健康，就必须重视精神调养。

至于如何养神呢，众家观点可谓“仁者见仁、智者见智”。

总体看来，对于我们普通人来说，最重要的就是要注意“修心养性”，弄清楚什么是不能不思的，而什么又是可以不思的。

修心养性。

修心，使心灵纯洁；养性，使本性不受损害。

修心养性指的是通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。

通俗点说就是要提高自身的思想道德修养。

“知足常乐，心和少欲”，这是历来修心养性的重要内容。

《列子·天瑞》记载了孔子和荣启期的一段故事。

荣启期是一位隐士，他的生活很贫穷，可是每天心情却非常好，经常弹着琴、唱着歌。

孔子就问他为什么每天都这么高兴？

荣回答：“我高兴的事情太多了。

天生万物，只有人最高贵，而我得以作为一个人，这是我第一高兴的事；人里面以男人为贵，我又得以作为一个男人，这是第二乐事；人生难免夭折，我却已经活到了95岁，这是第三件应该高兴的事。

而贫穷是读书人的常事，死亡是人们的最终归宿，我还有什么值得担心的，还有什么可不高兴的呢？

”荣启期的豁达从这段话中就可以看出来，他第一高兴的事情不是荣华富贵、长命百岁，而仅仅因为他是一个人，这个回答出人意料，可是细细品味却内涵深刻。

人是万物之灵，按照现代研究的角度讲，人是由动物进化而来的，但人除了具备动物所有的生物属性外，还具有普通动物没有的社会属性。

所以，荣启期才说我们能够一出生就作为人而存在，是一件多么值得庆幸和快乐的事情啊，其他的事情还有什么想不开的呢？

唐朝诗人王梵有首诗写道：“他人骑大马，我独骑驴子。

回顾担柴汉，心下较些子。

”这首诗，被后人通俗地改写为：“他骑骏马我骑驴，仔细思量我不如。

回头看见推车汉，上虽不足下有余。

”虽是典型的比上不足比下有余的“中庸”思想，却可以作为人们自我安慰的座右铭。

人的一生不如意的事情很多，很多都是由当事人总是和自己设定的参照物比较而造成的。

羡慕别人出身好，家境富裕；嫉妒别人长得比你潇洒漂亮；看见别人升官你生气；看见人家发财你妒

忌。

这样盲目的妒忌攀比，必然会导致自己心情压抑，着急上火，久之就会损害身体健康。

此时如果能反过来想一想“我不如人千千万，人不如我万万千”，心情就会缓解很多，所以说知足才能常乐。

但是应该说明一点的是知足常乐，可不是要人们安于现状、不思进取，而是劝诫大家不要无休止地追求虚荣，为满足私欲而损害健康、耗费生命。

古人，特别是古代的文人居士，尤其强调要修心养性，认为这是养生保健的重要措施。

孔子提出的“仁者寿”“养心必先养德，大德必得大寿”，说的就是这个道理。

人人都想健康长寿，甚至连《西游记》中的妖魔鬼怪都想方设法吃唐僧肉，以求“长生不老”。而怎样才能健康长寿呢？

修心养性就是人们能够得以健康长寿的重要措施。

何谓“仁”呢？

孔子解释说：“仁者，爱人也。”

”也就是说一个人以仁爱之心待人，就会赢得众人的赞扬和信任。

我们在这种祥和友善的美好精神氛围里生活，就会感觉心旷神怡，哪有不健康长寿之理呢？

这正是“大德必得其大寿”的道理所在。

孔子还说“君子坦荡荡，小人常戚戚”。

君子襟怀开朗，无论得意或失意都能豁达乐观，不骄不躁；小人处世以自己为中心，以求私利为目的，总觉得自己吃亏，长期心理上苦闷，精神上压抑，所以要“常戚戚”。

所谓“心底无私天地宽”，就是指因为心里没有自私的偏执和妄求，没有忌贤妒能的忧虑和嫉恨，才能始终保持心平气和、坦坦荡荡的心态，这是养心之道，更是长寿的关键。

尽管现实中忠厚老实的人虽不见得都能健康长寿，但好人因为没有过多的心理负担而活得心安理得，睡得安稳自在却是不争的事实。

古语有言“善有善报”“恶有恶报”并非没有道理可循。

现代研究表明，人体许多疾病的发生都与情绪有着很大的关系。

道德高尚、性格豁达的人能够保持最佳的心理状态，从而增强免疫系统的功能而健康长寿；而虚伪、贪婪的人精神常处在一种紧张状态，有时还会有大起大落的心理刺激，很容易产生应激状态，最终导致机体的生化代谢和神经调节紊乱，天长日久就会造成各种组织器官功能紊乱而有损健康。

.....

### 编辑推荐

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

《中国传统中医史话：中医养生之道》为我们介绍的就是这些方法，包括：情志养生、日常养生、四季养生、运动养生、房事保养等。

此外，本书还介绍了中医养生文化的起源与发展以及美容养颜方法。

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>