

<<绿色治疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<绿色治疗与养生>>

13位ISBN编号：9787564119386

10位ISBN编号：7564119381

出版时间：2009-12

出版时间：东南大学

作者：宽恒

页数：297

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>

## <<绿色治疗与养生>>

### 前言

我出家为僧，见许多寺庵里把佛门宝贵的医学遗产丢失了，尽管有些寺庵有医务室或医院，但都采用西医疗法，因此，我于1998年在普陀山佛教颐养堂开设了佛医针灸室，开展针灸、坐禅等治疗，为僧尼和当地群众治病。

后来我下山去了温州、广东、湖南、江西、江苏等地开展佛医治疗，深受广大僧尼和群众的欢迎。

佛祖释迦牟尼与大慈大悲的观世音菩萨是用蔬菜、草药为患者治病的，所以我学佛医，也就选择了中医，用那漫山遍野自生的植物、农田栽植的果蔬来为山区、城乡寺庵、村落的僧俗治病。

在无锡开展治疗时，有一位老人前来看胃病，说他胸口似火烧一样难受，医院诊断是胃炎，他花了很多钱，但怎么也治不好。

我让他采摘些新鲜车前草煎水当茶喝，持续服两个月。

两个月后，他笑嘻嘻地来找我说：“师傅，我的病好了。”

我在哈尔滨极乐寺参加三坛大戒期间，求戒的僧尼达到1400多人，当时，正值七八月份气温较高之际，僧尼中有中暑的、中风的、伤风感冒发高烧的、肠炎腹泻的，还有带状疱疹病人。

我带着两个沙弥尼，一个是中医、一个是西医，为病人看病。

我没有给一个病人挂过水，检查和治疗物品也是常用的听诊器、血压计、体温表、针灸的针与艾叶等，前后治疗了2个月，均治好他们的病。

像这样的例子很多很多，无法一一列举。

因此，花很少的钱同样能把常见的疾病治好。

我看病不是为了金钱，而是给病人布施，解除其病痛。

我的皈依师父茗山长老教导我，“寻声救苦度群生”，并且写下了一副对联勉励我。

后来我的传法恩师本焕长老教导我要“弘扬正法、广度众生”，也题写了墨宝给我。

面对两位长老的教诲，为了不让佛门医学失传，我发愿写本佛门医学的书稿，经过两年的撰写，终于完成。

为了保证本书的质量以及杜绝盗版，在对原书稿做了大量修改的基础上，我决定公开正式出版，为广大群众服务。

医方是医学宝库的重要部分。

自1973年在长沙马王堆出土西汉初年医学帛书与简牍《五十二病方》等以来，方药浩如烟海。

本书收罗广泛，取舍较精，但不明，药理药性者、医药爱好者在运用方剂时仍须遵照中医辨证的原则，请教专业医师指导，方能有效应用书中药方，以不致误己、误人，编著者谨告。

## <<绿色治疗与养生>>

### 内容概要

本书是作者几十年来研究应用佛教医学的智慧结晶，书中诸多治疗方法不仅在佛教界早已得到运用，在民间亦流传甚广，是我国为数不多的专门研究佛门医学的一部专著。

该书包括“佛门绿色治疗”和“佛门养生”两大篇章。

前者讲述了各类动植物的药物价值、功用、使用方剂和各种常见疾病的绿色治疗方法。

后者既介绍了灸疗法、针刺疗法、推拿、气功等中医治疗方法，同时也介绍了佛门专有的静坐疗法、素食疗法、沐浴疗法等养生之道。

《佛门医学之绿色治疗与养生》中介绍的绿色治疗及养生方法，浅显易懂、简便易行，具有很强的实用性。

不仅适合广大读者日常养生保健之用，也可作为中医工作者的参考书。

## <<绿色治疗与养生>>

### 作者简介

宽恒，俗名刘恒勤，原名诗永。  
一九二七年生于汉口，肄业于中国公学。  
抗日战争期间，投笔从戎，毕业于国民党军校，曾与日寇血战在皖南。

抗战胜利后先拜留美医学博士涂传节为师，学习西医，后拜名医施今墨为师，学习中医。  
改革开放以后，曾在南京栖霞山和深圳市开设

<<绿色治疗与养生>>

书籍目录

|            |        |            |      |     |     |                    |     |     |   |  |
|------------|--------|------------|------|-----|-----|--------------------|-----|-----|---|--|
| 长寿愿 (代前言)  | 一、绿色治疗 | (一) 蔬菜瓜果治疗 | 莲藕   | 睡莲  | 菱   | 生                  |     |     |   |  |
| 姜          | 葱      | 韭菜         | 大蒜   | 百合  | 黄花菜 | 辣椒                 | 茄子  | 番茄  |   |  |
| 土豆         | 油菜     | 包菜         | 芥菜   | 白芥子 | 萝卜  | 胡萝卜                | 芹菜  | 香菜  |   |  |
|            | 菠菜     | 苋菜         | 空心菜  | 菊花脑 | 马兰头 | 苦苣菜                | 刺儿菜 | 苘   |   |  |
| 蒿菜         | 茵陈蒿    | 牛蒡         | 台湾莴苣 | 芋艿  | 魔芋  | 山药                 | 荸荠  | 茭   |   |  |
| 白          | 竹(笋)   | 蕨儿菜        | 紫菜   | 海带  | 莖   | 香菇                 | 木耳  | 黄瓜  |   |  |
|            | 丝瓜     | 苦瓜         | 南瓜   | 冬瓜  | 西瓜  | 葫芦                 | 罗汉果 | 瓜蒌  | 白 |  |
| 果          | 核桃     | 枣          | 栗子   | 榛子  | 槟榔  | 橄榄                 | 桂圆  | 荔枝  | 香 |  |
| 蕉          | 甘蔗     | 阳桃         | 猕猴桃  | 桃   | 青梅  | 杏仁                 | 梨   | 苹果  | 山 |  |
| 楂          | 枇杷     | 木瓜         | 覆盆子  | 茅莓  | 金橘  | 橘                  | 柚子  | 波罗蜜 |   |  |
| 桑葚         | 无花果    | 葡萄         | 石榴   | 柿子  | 枸杞  | (二) 粮食豆类治疗..... 下篇 |     |     |   |  |
| 佛门养生参考文献后记 |        |            |      |     |     |                    |     |     |   |  |

## &lt;&lt;绿色治疗与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

西方的素食主义者，被认为具有某种“贵族气质”。

国外古代精英人物，苏格拉底、柏拉图、毕达哥拉斯、达·芬奇、但丁、莎士比亚、雪莱、萧伯纳、伏尔泰、卢梭、托尔斯泰、爱因斯坦，以及当代的戴安娜王妃、查尔斯王子等都是素食主义者，并且是素食的传播者。

近代我国医学家提倡平衡饮食、有氧运动，保持良好的心理状态。

保健有识之士提出，平衡饮食中的6种保健品：绿茶；红葡萄酒（汁）；豆浆；酸奶；蔬菜五行汤；蘑菇汤。

绿茶：可以抗癌，其中还含有氟，可固齿灭菌；其次绿茶本身含有单宁，可提高血管韧性使血管不易破裂。

红葡萄的皮上有“逆转醇”，可以抗衰老，还是抗氧化剂，常吃不得心脏病。

而白葡萄就没有这种功能。

豆浆：含有蛋白质、寡糖、钾、钙、镁、脂肪、烟酸、氨基酸、维生素B，可治糖尿病、哮喘、肺病、肠下血等。

因其中还含有五种抗癌物质，特别是钒，可以专门预防治疗乳腺癌、结肠癌、直肠癌，因此喝豆浆比喝牛奶好。

酸奶：比牛奶好，现在欧美国家都提倡喝酸奶。

因为酸奶可以使有益的细菌得到生长，有害的细菌得到消灭，人就少生病。

西红柿（番茄）汤：西红柿与鸡蛋做汤，常服可以不得子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌；生吃西红柿不抗癌，但每天吃生西红柿一个，可预防脑血栓。

蘑菇汤：由蘑菇煎汤而成。

蘑菇含有丰富的维生素D以及其他成分，有促进新陈代谢和帮助排泄体内陈旧废物的功效；且能使人脑和神经活动正常化，可强化骨骼与固齿；有抗癌作用，可预防与治疗各种癌症以及治疗糖尿病、肾脏病，防止动脉硬化与失眠。

当然起调节与平衡饮食作用的不仅是以上六种保健品，还包括前面提到的豆类、核桃、柑橘、南瓜、花椰菜、燕麦之类等等。

本书中的“田园疗法”部分介绍了氧疗法。

田园是树木、花草、蔬菜和庄稼生长的地方，空气清新，空气中氧和负离子含量多，医学上称为“空气维生素”，是防治疾病最好的方法，能延年益寿。

唐代开元年间进士储光义《田家杂兴》诗云：“山泽时晦冥，回家暂闲居。

满园种葵藿，绕屋树桑榆。

”宋代诗人陆游在《山园晚兴》诗中写道：“病骨初轻野性浓，闲扶拄杖夕阳中。

”可见宋代人们就已提倡在黄昏时夕阳下锻炼。

陆游还在《花时通游诸家园》诗中写道：“偏爱张园好风景，半天高柳卧溪花”，通过在田园中种花、种菜、种树或游园，来舒展胸怀、锻炼身体、祛病延年。

<<绿色治疗与养生>>

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>