

<<黄帝内经之经络养生>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经之经络养生>>

13位ISBN编号：9787801747136

10位ISBN编号：7801747135

出版时间：2009-6

出版时间：中医古籍

作者：雷子//易磊

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>

## &lt;&lt;黄帝内经之经络养生&gt;&gt;

## 前言

“吃了没？”

这一颇具中国特色的问候，在较长时间内成为人们见面打招呼的首用语。

而一句“民以食为天”也被常常挂在嘴边。

为什么“吃了没”竟然成为芸芸大众的问候语，为什么将我们吃的食物比作是天？

说到吃，还跟我们用的筷子有很大的关系。

那么，看起来非常简单的两根小竹棍，有什么样的“魅力”能延续至今，到底这里面包含着什么样的养生之道呢？

我们都知道，筷子是以双论，即为两根，而且两根都是直而长。

从这样的一个外部特征来看，两根筷子，二数先天卦为兑，兑，为口、为吃；筷形直长，为巽卦，巽，为木、为入。

组合在一起，就是用筷子吃东西。

手拿筷柄，用筷头夹菜，坤在上而乾在下，这就是《地天泰》卦，和顺畅达，当然吉祥；手拿筷头，

用筷柄夹菜，乾在上而坤在下，这就是《天地否》卦，否，闭塞不通。

结合筷子本身的外部特征来看，一头方一头圆。

方形属坤卦，象征着地；圆形为乾卦，象征着天。

如此乾坤之象现矣。

乾卦象征着第一，象征着天，大概人们常说的“民以食为天”就是这么来的吧。

说到食，最为重要的就是吃什么？

这里要特别申明的一点就是，点菜的时候，人们都有一个最为习惯的标准就是“喜欢”，换句话说，在吃的问题上，大多数人都在投其所好。

喜欢吃什么，不喜欢吃什么，成为了选择饮食的标准，这被那些恋爱中的男士推到了极致，他们对心爱之人所喜欢的各种饮食都铭记在心，其实，拿最近的一部电视剧名称来评价这种现象再适合不过了，即《错爱》。

为什么喜欢吃什么就吃什么就错了呢？

这一点，《黄帝内经》说得很清楚，叫“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

尽管只有十六个字，不仅对食物做了大体的分类，而且还就食物的作用做了说明，从中，我们甚至还能读到那些上古真人给我们的“忠告”。

“五谷为养”是指将黍、粟、菽、麦、稻等谷物和豆类作为养育人体之主食。

这里说的很明白，五谷处于一个“为养”的地位。

这实际上是在奉劝那些经常是不吃饭可以，但不能没酒的人，不要把那些丰盛的美食塞了一肚子，结果主食没吃，适当得给主食一点空间。

所以，奉劝那些有钱人，吃什么你自然可以不考虑价格，但提醒你，不为钱考虑，还得为你的胃、为你的健康考虑。

“五果为助”系指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果，有助养身和健身之功。

水果是辅助，对照现实生活，仿佛听到一个规劝的声音：忙不是理由，减肥也是借口，不要在自来水下面冲洗一个苹果或者其他水果就赶车上班，且不高唱“早餐要吃好”的论调，但一个水果代替那些小米粥之类的主食，却是不可取的。

因为从《黄帝内经》对于五果的定位就是平衡饮食不可缺少的“辅助”食品。

“五畜为益”指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食，对人体有补益作用，能增补五谷主食营养之不足。

这里说明的是什么问题呢？

一个“益”字，定位了“五畜”的补养作用，尽管有补养的作用，但仍不是主要成分。

所以，大鱼大肉并非生活品质的代表。

这一点在现代营养学也有所证实，食物纤维的摄取有利于肠胃的运动，可以防止便秘等病患。

“五菜为充”则指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜。

充，即补充。

## <<黄帝内经之经络养生>>

尽管对人体健康起到的是补充的作用，但绝非可以小视。

对照现实生活，就是尽可能别吃反季节的蔬菜。

话不投机半句多，说话讲场合，吃菜讲气味。

在中医看来，食物都是气和味组成的，气和味从何处而来呢？

应时而生，择时而采。

因为只有应天地之节令而生的蔬菜才有其本原的味道和气质。

所以，在提着篮子买菜的时候，要明白菜的生长周期，以免违背春生夏长、秋收冬藏的寒热消长规律，导致食品的寒热不调，气味混乱。

所以，夏天吃到白菜，很多人觉得是件不错的事情，但从养生的角度看，远远没有冬天的营养；冬天吃到西红柿，很多人觉得满足了自己的饮食爱好，细细品来，却少了那种口福之乐的味道。

所以，孔子也说“不时，不食”。

无论是旁敲侧击也好，还是歪打正着也罢，食养，作为健康的必由之路，还可以从多方面得到印证。

早在数千年前的西周时代，医事制度中就已设有负责饮食营养管理的专职人员。

当时医生分为食医、疾医、疡医、兽医四类，追根溯源，这或许是迄今为止人类最早的“营养医学”的实践。

从这里我们可以看出，在当时就是以“食”为先，开始出现了以调和食味、确定四时饮食、预防疾病的“食医”。

此外，有人对《论语》做了统计发现，《论语》中的“政”字出现41次，而与之相匹配的是，“食”字也出现了41次，而且细细研究发现，其中涉及的“食”字有30次作“吃”解。

大家都知道的大思想家、教育家的孔子，知道的谈经论道的“圣人”般的孔子，其实还有一个身份，就是养生家。

孔子力倡节俭，在饮食卫生上就提出了“八不食”。

即粮馊饭、烂鱼败肉，不食；颜色不好的，不食；发臭的，不食；夹生饭和烹调不当的，不食；调料不当的，不食；不合时令的，不食；肉切得不方正的，不食；市上买的酒和熟肉，不食。

正因为如此，处在医疗、生活条件很差的春秋时代又周游列国、历经人生坎坷的孔子竟能活到跨越“古稀”之年，饮食之重要也就可见一斑了。

正如古人所说的：“养生之道，莫先于食。”

合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。

相反，则病从口入。

我们都知道健康是个“小心眼”，在你肆无忌惮地吃吃喝喝中，病就找上门来了，该吃点什么，该怎么吃，如何因人而异“吃”出健康来？

面对食物养生，可以肯定的是，《黄帝内经之食物养生》不是你寻找美食的“导游”，但却是你保持健康、寻求健康的必由之路，是你达到健康的“地图”。

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就从这里出发。

刘从明己丑年春于中国中医科学院

## <<黄帝内经之经络养生>>

### 内容概要

《黄帝内经之经络养生》将《黄帝内经》中的食物养生进行了精辟详细地阐述，观点新颖有其独到之处；内容严谨有其科学依据；文笔生动有其通俗易懂之妙。可谓“一看就懂，一用就灵”的养生智慧。

## &lt;&lt;黄帝内经之经络养生&gt;&gt;

## 书籍目录

序言食养：健康的必由之路第一章 食话食说第一节 《黄帝内经》大话食养经民以食为天，趣说筷子与养生五色应五脏，把病“吃”好药食一家，吃饭好比吃“中药”食之有道，吃吃喝喝要讲“理”病从口入，养生先把住自己的嘴第二节 人之三宝：精、气、神养“精”蓄锐，补养身之本人活一口气，养生就是要养气失神者死，养生需补血安神第三节 病从气中来，食养“扶正气”百病生于气，邪不压正食养脏气，营卫身体健康上火，饮食调节就可以“泻火”气不顺，就吃萝卜山楂玫瑰花第二章 字里藏食第一节 说文解字话“健康”养生，从“健康”一词说起四惑之首，养生需要谨避“酒”第二节 饮食有节说“饥饿”寻根究底探寻“饥饿”之源欲得身体安，需带三分饥和寒饮食倍伤肠胃，饮食扼守“五戒四不”第三节 挑肥拣瘦话“糠粱”字斟句酌细说“糟糠”与“膏粱”为什么吃的白米饭却长成“黄脸婆”食养，喂养自己需要粗细搭配谨防越吃越糊涂，膏粱厚味宜节制第四节 嚼慢咽讲“消化”量变到质变，细细品味说“消化”冷饮凉食，先冰牙齿再冰脾胃食不欲急，吃得快是肥胖的通病第五节 缺津少液论“干渴”说干话渴：“静心”也可以解渴择食而吃，益津解渴各显神通第三章 五食补益第一节 五谷为养：安谷昌绝谷亡漫话“神农尝百草”而得五谷小米，吃“种子”之食旺盛生命吃五谷杂粮饭，喝五谷杂粮酒第二节 五畜为益：畜肉养生之道被骂的猪为何成六畜之首温中壮阳大话羊肉益五脏、健脾胃、活血脉之漫话鸡“肉中骄子”漫话牛肉温肾助阳之话说狗肉五畜为益，食之有忌五畜为益，食之有序第三节 五果为助：生津益气之食一日吃三枣，终生不显老桃养人，杏伤人，李子树下埋死人“干果之王”话板栗莫道瓜子小，粒粒都是宝第四节 五菜为充：三分治七分养糠菜半年粮之漫话蔬菜莫拿水果顶替蔬菜三天不吃青，两眼冒金星中国式养生之以素为主第四章 五味食养第一节 青色肝：五味之甘养解码肝、心、胆的亲密关系在肝言甘：摸着心口点菜五味养肝，粳米一马当先第二节 赤色心：五味之酸养解码心、血、脉的亲密关系心赤宜酸，养心傍着“酸”走不老仙丹——芝麻第三节 黄色脾：五味之咸养一气相投，正说脾、气、胃食性，养脾多吃咸性少吃盐养脾，豆制品“臭”名在外猪肉性成，东坡肉的养脾经第四节 白色肺：五味之苦养肝木肺水，说说心肺讲讲肝良食苦口利于肺北方麦子养出北方汉子肉中人参——羊肉第五节 黑色肾：五味之辛养防肾亏，淫色为破骨之斧锯逢九一只鸡，来年好身体养脑补血，仙桃补肾有说法第五章 五脏食疗第一节 作强之官——肾病食养耳为肾之官，肾精决定你的听力肾主骨生髓，肾病食疗一点通第二节 谏议之官——脾病食养脾开窍于口，脾虚则口中淡而无味食之有方，脾病的饮食疗治第三节 君主之官——心病食养心开窍于舌，心脏有病舌先知病邪内侵之心病食疗方第四节 将军之官——肝病食养肝开窍于目，肝病侵表在眼平和中气，肝病食养方略第五节 相傅之官——肺病食养肺开窍于鼻，治肺病先拿鼻子“出气”外邪侵肺，食说温肺益气第六章 因人而食第一节 饮食美容：从里到外的“化妆”一代女皇武则天的养颜圣品人乳，慈禧的一道美容佳品第二节 常见疾患：药食同源对症而吃小儿常见病的食疗方剂老年人常见病的食疗方剂女性经期饮食疗方第三节 体质养生：食疗养生“自知之明”阳虚之人吃肉有选择阳盛之人的多菜少肉气郁之人需少饮酒痰湿之人少食肥甘厚味阴虚之人应节制性生活气虚之人需要益气养血血虚之人不可劳心过度血瘀之人要多动少酒第七章 趣说美食第一节 “文饭诗酒”的美味之旅“素”养：清新淡雅趣说养生满汉全席：誉满全球的食养从喝酒的规矩说养生菜名中的文化与养心第二节 民以食为天：千谚万语说健康人是铁饭是钢，不吃不补心发慌喝凉水也能噎死人话要投机，食要择时咸食折寿，淡食延年晚餐少吃口，活到九十九

## &lt;&lt;黄帝内经之经络养生&gt;&gt;

## 章节摘录

病从口入，养生先把住自己的嘴《灵枢·师传篇》中说：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持。

乃不致邪僻也。

”这句话的意思是说，在饮食方面，不要吃过热过凉的食物。

只有寒温适中，真气才能内守，邪气就无法进入人体而致病。

在《素问·阴阳应象大论》中也说：“水谷之寒热，感则害于六腑”。

即如果不注意饮食寒热，就容易损伤肠胃，所以有害于六腑。

从这里可以看出，饮食不适宜过热过冷，那些喜欢在麻辣烫中寻求激情人生的美食爱好者就应注意了。

说到注意，实话实说，真要按照营养师、医生、健康专家们所说的怎么吃，怎么搭配，哪些不能吃，哪些食物不能用哪些方式食用，也真够累的。

所以，在这里，我们结合现代生活方式，从实际出发，并不主张因为养生我们的每顿饭都要吃得小心翼翼，也同样不反对三朋五友在吃饭时候为了高兴有一些合理的放纵，但我们要说的是这不能成为常态。

吃麻辣烫的人往往上瘾，不麻不辣不烫就没什么意思，所以越吃越辣越吃越烫，殊不知，烫的食物，不仅容易烫伤舌头、牙齿、口腔黏膜和食道、消化道，而且食道烫伤后还会造成炎症，影响到营养素的吸收。

食道黏膜坏死，形成的假膜脱落就会成为溃疡；类此，食物过冷，会对脾胃产生伤害，使其运化失常，容易造成食满腹胀，甚至导致呕吐、腹泻和痢疾等疾患。

所以最佳温度应该是接近体温的暖食或者稍有高低。

一般小孩适宜以37℃为宜，因为母乳的温度一般在36.8℃。

当然，食物的冷热温度根据个人的爱好不同，根据地域的不同其实很难有一个统一的标准，一般而言，人的口腔、食道和胃黏膜可以接受的温度为55℃左右，没有谁拿着温度计吃饭的，所以，就感觉而言，则一般以热不灼唇、冷不冰齿为度。

冷热无度，脏腑是经不起折腾的，这就是很多人老毛病常复发，或者突然就感觉胃不舒服的原因。

事实上，各类不同体质的人会有不同的饮食宜忌，但不可一一列举，下面就一些原则性的饮食禁忌做一个介绍。

第一，食忌之饮食无序所谓的序，即饮食安排的规律性。

《黄帝内经》说“饮食有节”，这里的节，一方面讲的是节制、节度，另一方面就是节律。

古代养生都非常重视饮食安排的规律，当然这种规律的安排不是单方面的，还要与自己工作和学习的相关工作统一起来看，这样二者平衡才能对营养素的摄取有所吸收和消化。

这一点很多时候被人们所忽视，老百姓有一句俗话说“不怕吃的晚，只要靠得住”，这里“靠得住”的意思就是“吃得好”，就是说不在乎吃饭的时间是否有谱，只要能有好吃的，就值得等待。

果真如此吗？

吃什么很重要，是不是能到点吃其实也不可忽视。

现在的人，很多时候都被那些废寝忘食的励志故事给弄的学的是倒像不像，整天信奉一些较为极端的学说，比如这社会只有“偏执狂才能生存”，因此，到了吃饭时间也是，把最后三个电话打了再说，或者把这个项目的策划案赶出来再说，甚或是干脆跟自己较劲，这个“创意”要拿不出来，我今天就不吃饭了，吃饭的时间耽误了，接下来的选择要不就是什么汉堡加牛奶，要不就是果断地决定晚上好好吃一顿。

这样的直接后果就是身体在饥饿的状态下被透支。

时间一长了，或者争取到了成功没有健康支撑身体去享受，或者是越想上，身体就越不争气，到头来，还是一场空。

饮食如何安排，还得看看身体的脏腑对待食物是一个什么样的处理效率，一般混合性食物在胃中停留的时间约为4~5小时，加上脾胃也不可能连续作战，所以，正常的饮食安排应该是每餐之间隔5~6小

## &lt;&lt;黄帝内经之经络养生&gt;&gt;

时，尤其是要注意早餐的安排，这是为什么呢？

扳着手指算算时间帐我们就不难明白了，从第一天晚饭到第二天的早饭，其间大体要相隔12小时，也就是身体处于空腹的时间约在8小时左右，所以，如果早餐不吃或者少吃，脏腑活动需要的水谷精气就肯定不足。

水谷之气不足，什么头晕眼花，那些做校对工作的、做财务工作的就会常出问题，注意力不集中更使得很多人工作没有效率。

所以，我们常说一个人没有精神，其实是在说一个人缺少了精气的意思，只不过很多人“日用而不知”罢了。

这也是中国人做人做事常提到精气神的原因。

再者，餐饮时间的安排还必须与人体休息、工作、学习和用餐时间不相冲突，如“饱食即卧乃生百病，不消和积聚”，如果一个人晚上吃的太多，摄取过多的营养就会造成营养过剩，转化成脂肪贮存起来，时间长了就会发胖，心脏的负担也在享受口福之乐中滋生了，甚至还会出现腹胀等影响睡眠。

这就是常说的“胃不和，则卧不安”。

那么，不与休息、工作和学习的时间相冲突，这些时间又该以什么标准来安排呢？

这些时间不得与生物钟的时间相冲突。

这里，把人体脏腑工作的概况做一个简表，以便参照，从而更好地调整自己的时间。

第二，食忌之病中不忌口很多疾病是由于饮食不当而使病的程度加深或反复发作的，所以在生病时要忌口。

所谓“忌口”，就是在患者服药期间忌用一些对药效有妨碍和对病情不利的饮食。

饮食禁忌通常称作忌口。

饮食不当招致疾病。

如果长期大量饮酒，易患肝硬化，可导致胎心畸形或痴呆的低能儿；如果酒中甲醇含量过高，还会产生视力模糊，甚至失明症；经常食盐过量，会出现高血压；经常食盐不足，会出现低血压和无力症、肾病；饮食过饱过饥或不定时，容易得胃病；大量吃油腻食物，容易患胆囊炎、胆石症、胰腺炎、动脉硬化和冠心病。

长期偏食会缺乏某种营养素，导致营养不良水肿、肝硬化、缺铁性贫血、坏血病、脚气病、夜盲症等；常吃霉变食物或黄曲霉毒素污染的粮食，易患肝癌。

人们从长期的实践中进一步总结出，高热病人应忌油腻；属于虚寒的病人吃生冷瓜果等物品也应有节制和选择；有表证的病人，不宜吃油腻、酸涩的食物，以免影响解表；患疮、疥、肿毒以及皮肤瘙痒等疾病的人不宜吃鱼、虾、牛羊肉等有腥膻味的食品，以免刺激；浮肿病人尿少，忌食过咸；冠心病病人，忌食肥肉、动物内脏；感冒病人忌吃香蕉、橘子、羊肉、姜母鸭等；咳嗽病人忌吃冰淇淋、橘子、油炸食品、辛辣食品、花生、酒、甜食等；急性胃炎病人忌吃油炸食品、酒、辣椒、糯米等；慢性胃炎病忌吃生冷食物、甜食等；心脏病人忌食高胆固醇或太咸的食物；肾脏病忌啤酒、汽水、咸鱼、笋干、咸菜等；糖尿病人忌甜、酒、油腻、炸烤、高热量食物；低血压病人忌食芹菜；高血压病人忌食太咸食物、蛋黄、动物内脏、乳酪、动物性油等；消化性溃疡病人忌食豆类、竹笋、咸菜、糯米类、酒、菠萝、辣椒；脑神经衰弱病人忌食辣椒、酒、咖啡、葱、蒜等。

总之，按照中医治病的要求，患病服药期间，注意“忌口”还是十分有必要的。

除了患病期间忌口外，我们也要加强预防性忌口，就是对一些容易引起疾病的食物，主动进行选择，从而达到早忌口、防生病的目的。

国家卫生部门曾提出了10种不宜多食的食物：松花蛋、臭豆腐、味精、方便面、葵花子、菠菜、猪肝、烤牛羊肉、腌菜、油条。

另外，咸肉、炸薯片、香肠、肥肉、炸虾片、熏肉和全脂奶制品等也不宜多吃。

今后忌口的范围还会不断扩大，人们对食物的选择会更加严格。

<<黄帝内经之经络养生>>

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>