

<<跟诸子百家学养生>>

图书基本信息

书名：<<跟诸子百家学养生>>

13位ISBN编号：9787806629215

10位ISBN编号：7806629211

出版时间：2012-5

出版时间：贵州科技出版社

作者：李丹溪，田丁 编著

页数：261

字数：276000

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>

<<跟诸子百家学养生>>

前言

中医，指中国传统医学。

它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和自发的辨证思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展而来的医学理论体系。

中医以整体观、相似观为主导思想，以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，利用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和。

此外，中医学的最终目标并不仅止于治病，更是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范状态，即真人、至人、圣人、贤人的境界。

近些年来中医养生大热，单看电视节目中就可以发现有《大宅门》、《神医喜来乐》、《神医大道公》、《大国医》等诸多优秀作品，可谓是脍炙人口，老少咸宜。

此外，养生保健讲座对话类节目也越来越多，各大中医医院更是人满为患，一号难求。

其中，挂号的不全是来瞧病的，咨询健康知识和养生方法的人占了相当的比例。

这带动了诸多周边产物犹如雨后春笋一般的发展。

真可谓有了“全民养生”之势。

说起养生，什么是养生呢？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。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。

简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。

现在的中医养生书籍大多只是一些具体的保健手段的介绍，缺乏正统中医知识的指导。

这种有“术”无“道”的介绍，很容易将读者带进误区，使中医的精髓——“中医文化”流失。

失去文化的中医是无法生存的，而没有活力的中医是不能给大家太大帮助的。

在编著本书时。

我们从中国传统文化与中医养生的方方面面入手，将中医文化的内涵加以阐释。

通过中医文化，给读者朋友们传递专业的中医养生知识和实用的养生方法，使大家既能获得养生之“术”，又能真正理解养生之“道”。

全书分上、中、下三篇。

上篇是以战国时期“九流十家”的思想对中医学的影响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。

中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。

下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

在这里，我们还要善意地提醒广大读者，尽信书不如无书，我们始终坚信这一点。

其一，看书看电视的时候可以不带有自己的观点和看法，但是之后一定要有所思考；其二，您在实践养生的过程中，当需要用到中医方法为您的健康服务时，请您务必咨询一下专业医生，听听他们给您的意见与建议，再予以施用。

感谢那些为我们提供浩瀚知识的圣人先贤，以及为本书的出版付出辛勤劳动的同志。

由于吾等较之传统医学中之先贤大家，实属后生，如有疏漏之处，还望海涵并指正。

在此，谨献上我们对广大读者最真诚的祝愿——祝君健康！

<<跟诸子百家学养生>>

内容概要

全书分上、中、下三篇。

上篇是以战国时期“

九流十家”的思想对中医学的影响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。

中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。

下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

<<跟诸子百家学养生>>

作者简介

田丁，毕业于北京中医药大学。

中医师承祖父田德荫（北京中医药大学首届毕业生，天津名医，从事临床工作五十余年，中医理论渊博，经验丰富），热爱中医与传统文化，对中医活血化瘀治法认识独到，疗效显著。

李丹溪，毕业于北京中医药大学，热爱中医与中国传统文化。

幼承庭训，跟随外祖父程之范先生（1989年组建北京大学医学部医史学研究中心，是我国西医院校医学史专业唯一的一名博导，并曾兼任卫生部科学委员会委员）研习中医多年。

曾主持完成教育部级科研课题一项，并有多篇作品及论文先后发表于《北京大学医学部校刊》、《健康咨询报》、《健康报》和《中华医史杂志》。

<<跟诸子百家学养生>>

书籍目录

上篇 道法自然，九流十家

第一章 道法自然——道家

第一节 明道以养生——道家哲学浅释

第二节 老子的养生哲学

第三节 庄子的养生智慧

第四节 身边的道家养生经

第二章 修身齐家——儒家

第一节 爱人以长寿——儒家思想撮要

第二节 圣人的教诲

第三节 孟子论养生

第四节 儒者亦医

第三章 墨守成规——墨家

第一节 墨守成规，兼爱苍生——简谈墨家思想

第二节 从墨家思想看中医学养生

第四章 朴素辨证——法家

第一节 没有规矩不成方圆——辨证的方法论

第二节 法家的养生启示

第五章 因人制宜——名家

第一节 逻辑游戏——名副其实的哲学

第二节 从名家思想看中医学养生——含有辨证因素的观察和分析

第六章 五行阴阳——阴阳家

第一节 太极两仪——双鱼的乾坤

第二节 《易经》中的养生奥义

第三节 阴阳养生发微

第七章 连天合人——纵横家

第一节 天时地利俱合人——纵横捭阖自一家

第二节 天人合一的养生谋略——从纵横家思想看中医学养生

第八章 吉祥三宝——杂家

第一节 触类旁通——杂家风貌概观

第二节 淮南春秋养生法

第九章 药食同源——农家

第一节 民本爱民——农家思想精要

第二节 农家思想与中医学养生

第十章 青史传医——小说家

第一节 街头巷尾又一流——小说家概略

第二节 历史长河医作舟

中篇 各家医说，厚德济生

第一章 养生溯源——上古医学

第一节 神农尝百草，得茶解百毒

第二节 是药三分毒

第三节 汤药煎服有讲究

第四节 望闻问切，四诊合参

第二章 治病之本——伤寒学派

第一节 温毒五大证

第二节 防病治病，巧用石膏

<<跟诸子百家学养生>>

- 第三节 感冒的家庭防治
- 第四节 天天泡脚，胜于吃药
- 第三章 热用寒凉——河间学派
 - 第一节 保养身体莫上火
 - 第二节 夏天一碗绿豆汤，不用医生开药方
 - 第三节 糖尿病的日常保健
- 第四章 调理脾胃——易水学派
 - 第一节 用药归经，有的放矢
 - 第二节 后天之本重脾胃
 - 第三节 补中益气身体健
 - 第四节 四季脾旺不受邪
 - 第五节 胃不和则卧不安
- 第五章 祛邪事亲——攻邪学派
 - 第一节 以攻为守亦保身
 - 第二节 四季补益有诗情
 - 第三节 实用方法调二便
- 第六章 滋阴降火——丹溪学派
 - 第一节 阴不足论与失眠
 - 第二节 保胎益母有良方
 - 第三节 六味地黄加减配，大同小异有专长
- 第七章 脾肾并重——温补学派
 - 第一节 打开人体生命之门
 - 第二节 先天也需后天养
 - 第三节 小儿保健有妙招
- 第八章 攻伐戾气——温病学派
 - 第一节 智斗小儿水痘斑疹病
 - 第二节 从容面对传染病
 - 第三节 银翘解毒散，清解上焦疴
- 下篇 男女老少，药膳饮食
 - 第一章 男女老少
 - 第一节 中医文化之于男性健康——男人哭吧不是错
 - 第二节 中医文化之于女性健康——女人不哭
 - 第三节 中医文化之于老年健康——廉颇老矣，尚能饭否
 - 第四节 中医文化之于少儿健康——少年强则中国强
 - 第二章 药膳饮食
 - 第一节 吃荤食素
 - 第二节 饮酒品茶
 - 第三节 饮食节制与禁忌
 - 第四节 医食同源与药膳
- 附录 食疗歌诀

<<跟诸子百家学养生>>

章节摘录

版权页：插图：【道家与道教】“道家”与“道教”二词，常被不加区别地使用。从历史来看，这两个词指代过很多不同的内容，也曾混为一谈；现在也仍然有人主张将二者等同起来。

然而，如果将道家理解为由老子、庄子开创，并在魏晋时期被重新发明的哲学思想流派，将道教理解为于两汉时期逐渐形成，后又有若干发展分化的宗教，那么，虽然道教在理论上汲取了道家思想的大量因素，甚至奉老子为教主，但是二者还是不能混为一谈，也不能说道教理论就是道家思想。

比如说，道教所谓的“长生不老、成仙通神”之说，老子、庄子并未言及，也不能视为老子、庄子思想的合理引申。

所以，道教以老子为宗，与其追求修炼成仙的说法是荒谬的。

引起两者间关联的原因可能仅在于道家文字中描述了对于领悟了“道”与悟“道”的长生者的意象。

【道家的生命观】在《老子》中，虽然没有直接讨论人的寿命生死问题，但从其一切均不得违反自然规律的宗旨观之，是不相信长生不死的，即所谓：“飘风不终朝，骤雨不终日”“天地尚不能久，而况于人乎？”

而成书于其后的《庄子》，对于生死乃自然规律这一点，则有较明确的说明，如：“终其天年而不中道夭者，是知之盛也”“死生，命也。”

“生之来不能却，其去不能止。”

在《庄子》借寓言、故事阐发道家思想的表现形式中，提到寿限“上及有虞，下及五伯”的彭祖等，旨在说明凡事不可刻意追求，即所谓“世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存在，则世奚足为哉”。

另外，《庄子》在以封人与尧之名写成的对话中，更加明确地表达了道家“不知说（音悦）生，不知恶死”，方为“真人”的思想。

道家是主张“保身”的，但这一概念同样不包含追求长寿的含义。

《庄子》曾以子华子“两臂重于天下”劝昭僖侯莫争邻国之地等事例，说明“能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形”的价值观念。

【道家哲学与中医养生的和谐统一】道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。

自然界万物处于经常的运动变化之中，道即是其基本法则。

《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。

所以，人的生命活动符合自然规律，才能够长寿，这是道家养生的根本观点。

道家哲学中蕴涵了丰富的保身、养生理论与实践。

以老子为代表的道家在其理论体系上逐步形成了“医道相通”的哲学观。

<<跟诸子百家学养生>>

编辑推荐

说起养生，什么是养生呢？

《跟诸子百家学养生》告诉我们养生，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。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、养、补养之意。

简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。

<<跟诸子百家学养生>>

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>