

<<仲景养生秘典>>

图书基本信息

书名：<<仲景养生秘典>>

13位ISBN编号：9787807394648

10位ISBN编号：7807394641

出版时间：2009-8

出版时间：中原农民出版社

作者：吴F, 李剑颖 等主编

页数：230

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>

## <<仲景养生秘典>>

### 内容概要

医圣仲景养生方法一直备受百姓喜爱，为了帮助大家正确地掌握这些养生方法，特请资深的中医师，用通俗的语言介绍了早在1800年前仲景提出的治未病、膳食养生、顺时养生、房室养生、饮食安全、病后调养、七情养生等方法，这些方法在当今仍为最时尚的养生方法。

另外详细讲述了制作简单、疗效好的仲景养生药膳，如化痰止咳的牛蒡粥，祛湿利水的青小豆粥，清热解毒的白菜绿豆饮，补益气血的甜酒酿山药羹，滋阴壮阳的核桃枸杞粥，温中健脾的砂仁粥，疏肝养肝的黑豆小麦煎，消肿抑癌的蘑菇粥等。

愿本书伴你健康快乐每一天！

## &lt;&lt;仲景养生秘典&gt;&gt;

## 书籍目录

防微杜渐治未病调养后天养元气滋阴助阳抗衰老仲景养生方法仲景方的养生保健作用养生之中，养心为重药后啜粥法 粥疗是养生的重要方法桂枝汤的现代研究 仲景运用生姜探微焦虑不安来点甘麦大枣汤 甘麦大枣汤中的大枣百合地黄汤中的百合百合地黄汤中的地黄仲景《伤寒论》中附子的应用金匱肾气丸抗衰老的作用抗衰益智说茯苓仲景当归生姜羊肉汤山药的保健作用以蜜入药，养生秘招妙用饴糖 养生医病小建中汤和复脉汤美容养血的阿胶栝楼薤白汤缓解老年人的心绞痛仲景认为有些水果不宜多吃汗出之时不可冷水洗身病后辨证调养睡觉十忌 仲景养生妙用艾叶顺天养生——四季传染病预防漱口与腹部按摩善用针灸养生 最佳服药时间房室养生按时饮食的好处夏季谨防水中毒 避免七情所伤饮食安全关乎性命妇女养生“四避” 发散解表药膳化痰止咳药膳祛风散寒药膳生津解暑药膳祛湿利水药膳止呕消食药膳通便止泻药膳宁心安神药膳活血止血药膳清热解毒药膳 补益气血药膳 滋阴壮阳药膳 温中健脾药膳补益诸虚药膳疏肝养肝药膳消肿抑癌药膳

## &lt;&lt;仲景养生秘典&gt;&gt;

## 章节摘录

防微杜渐治未病 在医圣张仲景《伤寒论》原序中曾抨击那些不注重摄生的人是：“崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内。

皮之不存，毛将焉附？

”至于养生大法，他非常重视“治未病”。

在《金匱要略》开篇第一句就直陈：“上工治未病，何也？”

”接着他以“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”为例，阐述了预防疾病的方法。

人生活在自然界中必然受大自然的影响甚至是支配，是能动的顺从大自然的变化，还是被动地接受大自然的约束，其结果是截然不同的。

医圣张仲景认为人的能动性应当占主导地位。

他形象地说：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。

。

”人怎样才能像轻舟那样自由地在水上遨游呢？

他说：“若五脏元真通畅，人即安和。

”这与《黄帝内经》所说“正气存内，邪不可干”的道理是一致的。

而保持身心健康或防治疾病恶化的关键在于“养慎”。

所谓“养慎”，就是内养正气，外御病邪。

他说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之；四肢才觉重滞，即导引、吐纳，针灸、膏摩，勿令九窍闭塞；更能无犯王法、禽兽灾伤；房室勿令竭乏，服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。

”这段话集中反映了张仲景防重于治的养生思想。

文中所说的“不令”，“适中……即医治之”，“才觉……即导引”等，都包含有早期防治的积极意义。

值得我们重视的是医圣张仲景把“导引吐纳”放在首位，这不是偶然的。

导引是以肢体运动、自摩自捏、伸缩手足为特点的一种医疗体育方法。

吐纳，《庄子·刻意篇》说是“吐故纳新”，实际是调整呼吸的一种养生祛病方法，类似现行的气功。

。

“导引吐纳”就是防病抗老的运动，它简便易行，而且能收到意想不到的效果，所以人们乐于接受。从现代医学理论来看，这些运动主要是通过刺激神经末梢，促进血液、淋巴循环和组织间的代谢过程，提高营养物质的吸收，加强肌肉纤维的活动能力，最后使整体机能逐步得到改善。

另外，张仲景还善于用针灸来防止疾病的传变。

例如当太阳病“欲作再经者，针足阳明，使经不传则愈”。

又如太阳病不解，“先刺风池、风府，却与桂枝汤则愈”。

现在，我们常用针刺风池、风府来预防和治疗感冒，很可能与仲景的经验有关。

调养后天养元气 张仲景非常重视食物的疗养作用。

张仲景之方，杂有不少食品药物，如生姜、大枣、小麦、大麦、粳米、薏苡仁、赤小豆、鸡子黄、山药、百合、蜂蜜、饴糖、羊肉、酒等。

这些食物对五脏具有不同程度的补养作用，特别是对脾胃的调养功能尤著。

但饮食须有节制，应当注意卫生，以及相宜、禁忌等。

张仲景指出：“凡饮食滋味，以养于生。

食之有妨，反能为害。

”“所食之味，由与病相宜，由与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

”他在《金匱要略》中汇集了有关禽兽鱼虫、果实菜谷与饮食禁忌的经验。

例如饮酒过度可致“酒疸”，“饪之邪”可引起宿食。

大凡“秽饭馁肉臭鱼”、“六畜自死”、“果子落地经宿”、“被霜生茶”等，都不可食之。

另外，张仲景对服药后的饮食禁忌也被后世医家所推崇。

## &lt;&lt;仲景养生秘典&gt;&gt;

例如他对服桂枝汤的禁忌，包括“生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”。

这些食物对病体的危害，主要是损伤中焦脾胃之气。

而后脾胃学家李东垣吸取张仲景的经验，擅长调补脾胃之气，在《脾胃论》中还设有“脾胃将理法”、“摄生”等专篇，对饮食养生的方法有更多发挥。

张仲景在《伤寒论》中设差后劳复证治，它为热病后巩固疗效、预防复发、养胃复原树立了规范。

方药论治概括起来为：调中助胃清热的枳实栀子豉汤、解热和胃的小柴胡汤、温中健脾的理中丸、利水解脾肾之困的牡蛎泽泻散、生津养胃清热的竹叶石膏汤等。

后人将这些方法推而广之，应用到内伤杂病中去，常收到健脾胃、扶元气、生津液之效，则病情自愈。

**滋阴助阳抗衰老** 强调体内外环境的阴阳平衡是《黄帝内经》养生学的基本思想。

张仲景为我们留下了不少燮理阴阳、抗衰老的方剂，例如肾气丸，《金匱要略》中凡见四处，具有滋阴助阳的作用。

滋阴之虚可以生气，助阳之弱可以生水，肾气振发，气化复原，则病可去，衰可复。

后世补。

肾阴的六味地黄丸方，就是由肾气丸化裁而成。

经实验研究及临床实践证明，肾气丸能提高机体抗病能力，增加血液循环，改善肾功能，以及护肝、降压、降血脂、强心、利尿等作用。

并用于治疗老年常见病，如高血压、糖尿病、前列腺肥大、肾炎、心脏病等。

再如薯蓣丸，是治疗“虚劳诸不足，风气百疾”的方药。

岳美中体验到“很适用于老年人，因年高气血虚损，常有周身不适、头眩、肢痛、麻木诸症”。

认为此方补中有行、不偏阴、不偏阳、不偏气、不偏血、不寒不热、不攻不泻、不湿不燥、调理脾胃、气血双补、内外并治，能使“阴平阳秘，精神乃治”。

后人还推《伤寒论》中的小建中汤和复脉汤（即炙甘草汤）为理阳气、顾阴液之祖。

小建中汤是补气主方，对呼吸、循环和消化机能均有增强作用，现代广泛用于各种身体衰弱性疾患。

复脉汤是补气复脉主方，有改善血液循环、促进代谢、纠正贫血、兴奋中枢的作用，特别是对心脏疾患有较好疗效。

《临证指南医案》中说：“理阳气当推建中，顾阴液须投复脉。”

诚为至理之言。

**仲景养生方法** 1.饮食养生 中医饮食养生方法是用四气五味、升降浮沉的观点认识食物，是一种宏观的方法，不似现代营养学主要通过现代科学手段分析认识食物的化学成分，是一种微观的方法。

中医饮食养生强调因时、因地、因人而异地正确选用饮食，提倡五味之所合，主张节制饮食。

2.顺天养生 张仲景很重视天地阴阳变化、寒暑消长对人的影响，主张人应该顺应四时阴阳以养生，而不可逆之，否则便会产生疾病。

如《伤寒论·伤寒例》说：“君子春夏养阳，秋冬养阴，顺天地之刚柔也。”

3.避邪养生 宋·陈元靓说：“养生以不损为延命之术，不损以有补为卫生之经。”

居安思危，防未萌邪。

不以小恶为无害而不去，不以小善为无益而不为。

张仲景也提出了这样的养生原则。

他在《金匱要略》中说：“客气邪风，中人多死。”

善养生者，要谨慎小心，避免伤于邪风。

“若人能养慎，不令邪风干忤经络”，便能防病于未萌，此是养生的最基本的措施。

4.调神养生 张仲景对“唯名利是务”是极不赞同的，也就是说张仲景期勉世人不唯利是图，无私、寡欲才能到达清静的境界，而保持思想清静，便能获得调养精神、却病延年的目的。

5.爱心养生 张仲景在《伤寒杂病论》中批评当时的一部分居世之士“进不能爱人知人，退不能爱身知己”。

## <<仲景养生秘典>>

仲景提出了“爱”的观念。

儒家崇“仁”，“仁者爱人”。

爱人即仁；人与人之间的相互亲爱就是仁。

《论语·雍也》及《孔记·中庸》中均记载孔子关于“仁者寿”的观点，认为仁慈的人，有爱心、心地善良的人，能享长寿。

6.导引按摩养生 《金匱要略》说：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。

”这充分体现了仲景预防为主，重视养生的思想。

7.房事养生 张仲景说：“房室勿令竭乏。

”在房室与健康的问题上，张仲景主张房事不可无，亦不可过，既不可禁欲，也不可纵欲。

8.守法养生 张仲景将遵守国法也作为养生的一个重要内容加以强调，这是十分必要的。

仲景之学兼通道、儒、佛，故他所说的“王法”是不是也可能同时指此道、儒、佛的戒律？

9.妇人养生 《金匱要略》设妇人病三篇，分别论述妊娠病、产后病和妇人杂病的辨证论治，包括妇人经、带、胎、产时期各种保养调摄方法，内容非常丰富。

仲景似乎也有注重妇女更年期的养生保健。

10.治未病养生 治未病包括两个方面的主要内容，即未病防病和既病防变。

治未病是一种特殊的养生内容。

大抵可分为四个方面： 未病先防； 有病早治； 防止传变； 防止复发。

<<仲景养生秘典>>

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>