

<<中华名家养生精解>>

图书基本信息

书名：<<中华名家养生精解>>

13位ISBN编号：9787807402589

10位ISBN编号：780740258X

出版时间：2008-8

出版时间：上海文化出版社

作者：李晓东 编

页数：309

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;中华名家养生精解&gt;&gt;

## 内容概要

《中华名家养生精解》是一本有益于人们在健康养生方面的读物。

全书近18万字，讲述了从远古时代开始，我国历史上集中出现在儒家、道家、佛家、医家乃至百家中的52个著名人物的养生故事，文风通俗易懂，读来十分自然和亲切。

通过对本书的阅读，人们可以了解中华历史上52个养生名人如何养生的奇文逸事与智慧心得，对于提高现代人的健康意识和生命质量，会有不少帮助和启示。

值本书出版之际，我谨根据自己的感悟结合本书内容，以这篇短文作为对养生的一点总结和归纳，希望与读者一起共享。

一、大德者健康，大仁者长寿 有德之人，心境坦然自若，宅心仁厚，对自然科学和社会科学能够准确把握，心静如水，恬淡虚无，不管风吹浪大，胜似闲庭信步，具有大无畏精神，可逢凶化吉，随遇而安。

从生理、心理上来看，大德者，光明磊落，性格豁达，心里宁静，有利于神态安定，气血调和；正如《黄帝内经》同：“内无思想之患，以恬喻为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

二、得道者得健康，循道者长寿 什么是道曰：道就是健康的自然规律；学习健康的自然规律，懂得了健康的道理，遵循健康之道去生活，长寿会伴随着你，否则，健康长寿会离你远之。

古代著名哲学家老子在《道德经》里详细地阐述了健康之道的道理。

老子曰：人生大限是一百年，有节度而善护，可活得更长，就像蜡烛用大芯和小芯一样，众人大声说话，而我小声说话；众人过多劳神，而我少费精神；众人脾气暴躁，而我从不发愁。

不因没有功业而劳心，不驱逐名利随波逐流，淡泊无为，神气自然充盈。

老子又曰：为什么人不能全都长寿呢曰：那是因为有的人过度营养自己，以为生活奢侈就会长寿，其实大自然让你简单、少食、静动相宜即可。

知足之足，善养生也。

三、懂医者健康，医养者长寿 祖国医学博大精深，历史渊长。

早在五千多年前，我们的祖先已经开始治病了；而在2000年前的战国时代，《黄帝内经》就总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿之经验晋代葛洪在《抱朴子》里记载了长寿养生之道，唐代孙思邈在《千金要方》、《千金翼方》中对养生长寿做了专门论述，宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代丘处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等等著作，都对中医养生做出了精辟的论证，列举了无数养生长寿的实践和经验。

中医学被视为世界文明的重大贡献典范，中医学的经典充分表现在《黄帝内经》中，许多养生原则由此而来，比如：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

又如：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来曰：”当你学懂了《黄帝内经》，你就会按照医家经典去做，达到：第一，个体与自然统一；第二，把精神与有形统一；第三，把预防未病与养生统一。

这样，你就会掌握你生命的脉搏，驾驭她精彩地走完使命的历程。

四、知阴阳者得健康，解五行者长寿 阴阳和五行源于中国道学。

道家创始人老子在《道德经》中曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然，自然之道乃长生之诀。”

《黄帝内经》中记载，“上古之人，其知‘道’者，法于阴阳，和于术数”；指出，“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道”。

又曰：“阴阳者，天地之道也！”

万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也！

治病必求于本。

”对阴阳做了高度概括的精辟论述。

《易经》中说：阴阳运动是万物运动的规律；阳主热，阴主寒，阳为动，阴为静，阴阳平衡，“负阴抱阳，生命才恒之。”

”五行，金、木、水、火、土，五行相生相克。

五行与人体五脏相合，肝为木，心为火，脾为土，肺为金，肾为水。

## <<中华名家养生精解>>

如果五脏代表的五行平衡了，你就健康失衡了，你就会生病。

注重采用五行平衡五脏，会让你更健康，更长寿。

五、养心者健康，心静者长寿 《黄帝内经》说，心者，五脏六腑之大主也，主明则下安，主不明则十二宫危，戒之戒之。

心慈养生则寿。

心主神，心生痛而神不在，生命渐去也，为此，，养生家提出了九条养护心的经典概括。

1. 万事以乐观为重，以恬愉为务，和善喜怒而安居处，心安而不惧。

2. 以减欲为乐。

志闲而少欲，清心而寡欲，减欲才少烦心，少烦心才心灵神清。

3. 以不贪妄为荣，排除贪、妄、淫、邪，心不多其惑而净也。

4. 以慈念从善为本。

慈念从善时，意志是稳定、坚强的，心是净的，精神挺拔，生命依存。

5. 心动、身动与逸相宜。

生活一张一弛，文武之定也，御神有时，起居有常，动逸不偏废，规律稳健。

6. 心神与自然相静。

常在大自然山水之间，采天地之灵气，感青翠碧波之清新，以太阳月亮为律。

怡笑虚雅，居处静怡，静中神藏。

7. 关爱他人，关爱自己。

常常与人交流，乐其俗，善附人，好利人，对生活的信心从关爱他人起。

8. 永远不孤独。

孤独感最伤心，独处时要开心，多处时更放开心，宛然独处，或与不争，与时与事变化。

9. 常读书以陶冶情操。

活到老，学到老，永远不放弃读书，永远都在寻找人世间的道理，永不放弃对工作、对学习、对生活的热爱。

六、修身者健康，养性者长寿 古人云，江山易改，本性难移。

可看出修身养性之重要。

《摄生四要》说，人之长性静，动处是情。

人之性未有不善。

人的性格，性情在于静，静则善明举。

如果性格受到外界事物的影响，“情之所动”，那么就会做出许多不善的事来。

庄子曰：“一日五色乱目，使目不明。

二日五声乱耳，使耳不聪。

三日五臭熏鼻，困傻中颡。

四日五味浊口，使口厉爽。

五日趋舍滑心，使性飞扬。

此五者，皆生之害也。

” 儒家存心养心，道家修心炼性，佛家明心见性，医家静心养性，归根结底在于清心，调养性情，使之常新。

以唐朝大医家孙思邈为代表的众多有识之士，为人们修身养性，健康长寿作出了诸多经典的论述，应为后人所必记： 1. 养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。

盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。

2. 勿以贫富易志改性。

3. 容忍谦和养性。

4. 慎勿诈善，以悦于人。

5. 道之所在，其德不孤。

6. 人之所以多病，多由不能养性。

7. 居处雅素净洁，无风雨暑湿为佳。

## &lt;&lt;中华名家养生精解&gt;&gt;

8. 衣服器械，勿用珍玉金宝。

9. 厨膳俭约为佳。

10. 行、语、眠、嚼、居的原则——行走鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧，美食须熟嚼，生食不粗吞。

问我居止处，大宅桃林村。

胎吸守五脏，气至骨成仙。

11. 慎言语。

七、知四季者健康，养四季者长寿 《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。

生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

”又曰：“肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。

”《内经》说，四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以在春夏宜保养阳气，以适应生长的需要，在秋冬季保养阴气，以适应收藏的需要；顺从了生命发展的规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展，如果违逆了这个规律，就破坏真元之气，会缺乏生命力。

可见，阴阳四时是万物的规律，是盛衰的根本。

违反了它，就要产生天害，顺从了它，就不会得病。

这样便可谓懂得养生之道。

这种养生之道，只有圣人能够加以实行，愚人却不懂得照着去做。

圣人不是等着疾病发生了再去治疗，而是重视在疾病发生前的预防。

如果疾病已发生，乱子已经形成，然后再去治疗，那就如同临渴掘井，临战铸器，不也太晚了吗曰：

八、五宜者坚持，必能长寿 大医家孙思邈曾总结人生长寿之五宜，为：头宜多梳；气宜常练；牙宜多叩；津宜多咽；体宜多搓。

许多看似普通的保健小习惯，能对身体施以有规律和有益的影响，只要持之以恒，必能延年。

九、追求返璞归真，简朴生活者长寿 《黄帝内经》曰：“食饮有节，五味调和。

”并谓：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。

”这里的“术数”即大自然和人体的变化规律的调节法则。

人要达到健康长寿，必须遵照人体阴阳平衡的客观规律，对食与饮等方面，要在数量与质量两方面进行节制，劳逸结合。

关于日常膳食的结构，《内经》云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气。

”膳食搭配中的谷肉果菜都要具备，辛酸甘苦咸五味要调和，不偏嗜。

这些论断，也符合世卫组织提出的“平衡膳食”要求。

现实生活里，许多人的饮食状况堪忧：高脂肪、高热量、高盐分的饮食充斥在餐厅饭店，各种现代食品大量加入化学添加剂或者所谓的营养素，吃了之后，看似补充了营养，实则会造成营养过剩或者有损健康，人为增加了人体负担，伤害了正常的器官，该吸收的不吸收了，不该吸收的却吸收了。

人体一旦失衡发病，五脏六腑的整体免疫力就会下降，“三高”增加了，反受其害。

因此，一方面要习惯常吃绿色食品，另一方面要做到生活俭朴，注意合理饮食，追求返璞归真，这样就完全可以重新找回健康。

只有真正改变不良生活方式，吃得粗简，恰到好处，在不违背大自然的自然法规的情况下，人才能活得更精彩。

十、知己者健康，会养生者长寿 孙子在兵法中说：知己知彼，百战不殆。

知道自己的健康状况，对症进行调养，是追求健康人生、长寿人生的重要之本。

在科技飞速发展的21世纪，我们认为，人们不可以单凭自己对自身的感觉来判断自身健康与否，而要充分地相信和重视借助科学手段来对身体进行全方位的检查。

真诚地建议，老年人(女性55岁以上，男性60岁以上)，以及处于亚健康的中青年，每年必须进行两次体检。

## <<中华名家养生精解>>

简而言之，一是“从一滴血看生命指标”，有超标的数据，再做专项检查。

二是通过立体全身扫描检查五脏六腑是否处在正常状态，如有任何衰老或亚健康的状况，可以进行职业团队的评估分析，找出其原因，对症进行调养治疗，把可能发生的未病消灭在萌发期。

三是要保持良好心态，亚健康是可以转变成健康的，靠什么转变曰：综合提升生命品质，改变亚健康状态，使亚健康指标转为健康指标。

## &lt;&lt;中华名家养生精解&gt;&gt;

## 书籍目录

儒家养生 孔子 知者乐 仁者寿 孟子 清心寡欲 浩然之气 荀子 养备动时 修身养性 朱熹 理学养生 主静顺道道家养生 彭祖 延寿有方 和谐为本 老子 致虚守静 道法自然 庄子 顺乎自然 清静多寿 葛洪 寿命在我 不伤为本 陶弘景 动静结合 养性延命 贺知章 调息养气 入道归隐 李泌 藏器于身 辟谷养身 陈抟 清静自然 睡功延寿 丘处机 四时调养 循天而行 张三丰 呼吸吐纳 武当宗师 佛家养生 达摩 面壁静心 禅观修性 鸠摩罗什 持戒清 净素食多智 智顓 止观双修 调和身心 慧昭 佛家养生 三大法门 鉴真 东渡传法 功德无量 白居易 参禅问心 寄情愉志 医家养生 神农氏 遍尝百草 药典救世 黄帝 《内经》大典 医学之宗 扁鹊 望闻问切 防患未然 华佗 济世为怀 导引健身 张仲景 勤求博采 医方之祖 孙思邈 心静自然 齐陞 长寿 忽思慧 食疗食补 注重营养 万全 寡欲慎动 法时却疾 张景岳 治形宝精 重视肾命 李时珍 走万里路 吃一碗粥 龚廷贤 调神保元 摄养延年 百家养生 姜太公 动静结合 天人合 墨子 兼爱、节用 五行学说 武则天 寿星女皇 积极养生 陆羽 饮茶养生 淡泊隽永 刘禹锡 主动学医 理性养生 柳公权 形神共养 书法延年 苏轼 调养有道 潇洒文人 李清照 思维活跃 下棋益心 陆游 无惧坎坷 清静养生 朱元璋 科学养生 不求仙法 冷谦 自我保健 导引防病 文徵明 花草芬芳 书法养生 陈继儒 寡欲养心 辟谷节制 曹慈山 恬淡养静 老老恒言 李渔 听戏赏曲 心灵桑拿 蒲松龄 聊斋先生 清淡闲适 康熙 长寿名帝 重医明理 石成金 笑口常开 忍让是宝 郑板桥 难得糊涂 吃亏是福 乾隆 出游怡情 适时进补 袁枚 静动结合 豆腐延年

## <<中华名家养生精解>>

### 章节摘录

儒家养生 孔子 知者乐 仁者寿 孔子，名丘，字仲尼。

春秋后期鲁国人。

公元前551年生于鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的鲁源村）；公元前479年逝世，享年72岁，葬于曲阜城北泗水，即今日孔林所在地。

孔子在中国历史上的地位毋庸置疑。

他的儒家思想，对中华民族的文化精神影响重大而深远；而孔子的养生之道，同样是我们华夏五千年文明史中的瑰宝，至今仍给人们带来启示和借鉴。

现在，让我们暂时移开笼罩在孔子身上的神圣光环，从他的人生经历来探寻其养生心得吧。

一生成就。

两个“72” 孔子是中国古代杰出的教育家，首开私学之先河，相传门下先后共收弟子多达3000人。

由孔子所倡导的“有教无类”思想，认为不分人之德类，即品德善与不善之人，一视同仁，用今天时髦的话来说，就是他办的学校，不分快慢班。

或者大班小班的。

孔子主张的教育者应该以教人向善的态度来对待学生，不得拒收品德有缺点的人，充分表现了孔子对教育事业的信心和与人为善的态度，这种主张，时至今日，仍然是教育领域中被奉为圭臬的经典理念。

也正是由于孔子的这种“因材施教”的理念，孔子门下有来自社会各阶层的人物，使之对当时的社会现实有着深刻的了解，所教授的课程也无不针砭时政。

更难得的是，孔子在办学收徒的过程中，始终不忘提高自身的素质，坚持“教学相长”。

他学无定法，主张随时随地学习。“三人行，必有我师焉”。

对待友人真诚，胸怀坦荡，“有朋自远方来，不亦乐乎？”正因如此，孔门弟子虽尊师重道，但在学术问题上，却能各执己见、独当一面。

实在难得。

也正因如此，孔门弟子，被称为“贤人”的共达72人之众。

.....

<<中华名家养生精解>>

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>