

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

图书基本信息

书名：<<藏医教给我们的养生保健知识>>

13位ISBN编号：9787510403842

10位ISBN编号：7510403847

出版时间：2009-7

出版时间：卜鹤 新世界出版社 (2009-07出版)

作者：卜鹤

页数：260

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>

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

前言

青藏高原空气稀薄，气候多变，可谓苦寒之地。

但几千年来，勤劳、勇敢的藏族同胞却在这片神秘的雪域高原上生存繁衍，并在与自然的搏斗中创造出了有着自己民族特色的藏医药学。

藏医学自成体系，精妙独特；藏药功效神奇，举世闻名。

如今，藏医药学越来越受到关注，在现代的生活中也扮演着越来越重要的角色。

本人多年从事藏医药学的研究，深深地为藏医药的神奇魅力所折服，我觉得我有义务把藏医药学中好的养生保健的知识，拿出来与大家分享，让更多的人从中受益，益寿延年。

藏医药学在养生方面有着非常独到的地方，而且很多养生之道，养生之法不仅适用于西藏地区，而且对我们的现代生活也会大有裨益。

藏医认为人体的疾病都是体内三因紊乱造成的，而贪欲、嗔怒和愚痴则是三因紊乱的根本。

所以养生最主要的就包括消除贪欲，有规律、有节制地生活；戒除嗔怒，保持心态平和，修心养性；注意生活中的细节，要有良好的饮食起居习惯等。

藏医强调养生要顺应自然本性，与六时相合，不同的气候，不同的地域环境要采用不同的养生之法。

在饮食方面也非常重视，吃什么，怎样吃，吃多少都有着特殊要求。

粮食、肉类、蔬菜、饮料等都有着各自不同的属性，只有了解了这些情况，才能判断你应该吃什么，然后再根据自身情况安排合理的饮食方式。

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

内容概要

《藏医教给我们的养生保健知识》基于读者出发，摒弃了枯燥难懂的病理分析，减少了繁杂的药用配方，把一些好的养生方法用最简单的方式表达出来。

这《藏医教给我们的养生保健知识》里选用的都是日常生活中最基本、最有效的养生方法，简单易学，而且一些方法所使用的原料也都是生活中常见的，成本低廉，便于调制。

《藏医教给我们的养生保健知识》信息量大，非常“实惠”，受众面也较广，除了适合老年人以外，也适合工作压力大的上班族，以及整日想着美容保养的年轻女性，是一本老少皆宜的读物。

另外，《藏医教给我们的养生保健知识》在行文方面，格式多选用小段、小节，以免长篇大段看得人头晕眼花。

特别是关注养生保健方面的多是中老年朋友，所以多用小段，方便阅读。

苏联作家茨巴尔说过：“应该让别人的生活因为有了你的存在而更加美好。

”作者也希望因为这《藏医教给我们的养生保健知识》的存在，而使您的生活变得更加美好！

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

作者简介

卜鹤，获医学博士（巴格西）学位，多年从事祖国传统医学和藏医药学的研究探索，积累了丰富的理论知识和临床经验，先后参与多部藏医药学专著的编写创作。

作者多次深入藏族地区，对藏医医理、藏药，以及藏族传统历算学、环境气候等方面做了大量的调查研究，同时搜集整理了大量藏民族健康养生秘方、精要。

曾应邀赴印度、尼泊尔等国进行学术交流，为振兴藏医药事业起到积极作用。

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

书籍目录

第一章 揭开藏医的神秘面纱1. 神秘的藏人, 传奇的藏医1. 1 永不得病的“康巴人”1. 2 神奇的起死回生术2. 藏医的形成和发展3. 藏医的医理3. 1 生命三因3. 2 人体七大物质基础3. 3 三种秽物3. 4 藏医的经脉理论4. 藏医的与众不同之处4. 1 神奇的藏医药4. 2 藏医历来注重养生4. 3 藏医与佛教紧密结合

第二章 藏医的养生之道1. 养生保健要顺应自然环境, 与六时相合冬季1. 1 补充能量, 拒绝感冒1. 2 冬季养生的几个细节春季1. 3 预防“非典”警钟长鸣1. 4 “春困”可以调理吗夏季1. 5 利用天气预报指数防暑降温1. 6 夏天最好午睡一会秋季1. 7 心脑血管患者秋天最危险1. 8 秋天吃某些东西小心中毒2. 按自己的规律生活2. 1 找准自己的“生物钟”2. 2 老年人要当心“坎儿”3. 不要和自己作对——顺应自然本性4. 藏医的健康长寿秘诀——修心养性

第三章 藏人如何吃出健康1. 粮食1. 1 米饭的做法可以多种多样1. 2 粗粮该怎么吃2. 肉类2. 1 看看你该吃什么肉3. 油脂3. 1 吃油要适量, 过多过少都不好3. 2 老年人怎么吃油3. 3 植物油比动物油更有利于健康吗3. 4 油炸食品要少吃4. 蔬菜4. 1 蔬菜是纯天然的药物4. 2 能降脂的蔬菜三剑客4. 3 蔬菜汁也是很好的东西4. 4 吃蔬菜时容易犯的一些常见错误5. 饮料5. 1 了解各种饮料5. 2 其实你不会喝水5. 3 茶不是越名贵越好5. 4 酒和饮料不要掺着喝6. 饮食当中的注意事项6. 1 食物中毒要提防6. 2 食物的搭配禁忌7. 藏医中的一些饮食小窍门7. 1 减肥应该是纯天然的7. 2 轻松睡得着7. 3 常吃这些可以提高记忆力7. 4 藏医妙法巧治消化不良

第四章 看藏医睡眠之中话养生1. 藏医对睡眠的认识和调节2. 影响睡眠的四要素3. 深度睡眠——健康之本4. 治疗失眠可用心理疗法5. 提高睡眠质量的小秘诀6. 睡觉最好“轻装上阵”7. 你有不好的睡眠习惯吗8. 上夜班的人不要担心9. 做梦与睡眠9. 1 做梦与睡眠的关系9. 2 怎样对付多梦、噩梦

第五章 让你成为“天竺神僧”——藏医教你如何解毒1. 如何解动物毒1. 1 疯狗毒的急救1. 2 被毒蛇咬伤的救治1. 3 马蜂毒的解救2. 如何解植物毒2. 1 乌头毒最为厉害2. 2 发芽的马铃薯也有毒3. 药物也能中毒4. 变质毒的解法5. 煤气中毒——看不见的杀手6. 潜伏在家里的“投毒者”

第六章 头部疾病的藏医治疗1. 头疼多是自己造成的2. 经常头晕怎么办3. 针刺放血法——中风、脑溢血、脑血栓的急救4. 脑血管病的防治4. 1 脑中风的预兆4. 2 脑供血不足的调理4. 3 脑溢血最应小心5. 别让晚年糊涂地过——防老年痴呆症6. 可能被你忽视的头部问题6. 1 晚上洗头, 老来头痛6. 2 头屑头痒——被你忽视的头部疾病

第七章 要善待自己的五官1. 眼睛不是“可再生资源”1. 1 要有良好的生活习惯1. 2 让眼睛多做运动1. 3 合理饮食保养眼睛1. 4 保护您的“电脑眼”1. 5 多喝菊花茶可以滋润你的眼睛1. 6 热敷可防黑眼圈1. 7 “眼药”应该这样上1. 8 一些常见眼病的藏医防治法2. 耳朵也要精心呵护2. 1 怎样保养你的耳朵2. 2 MP3——听力系统的隐形杀手2. 3 藏药对耳聋的治疗2. 4 耳鸣的防治2. 5 这样可以延缓老人听力衰退3. 鼻子也需要保养3. 1 鼻子的保养方式3. 2 几种鼻病的藏药疗法3. 3 鼻炎轻松治3. 4 冬天老流鼻水怎么办4. 口腔的一些常见问题4. 1 口腔溃疡别着急4. 2 快速帮你治牙疼4. 3 咽炎不可小视

第八章 伺候好你的“领导”——五脏的保养1. “发动机”必须保护好——心脏的保养1. 1 通过身体的一些症状判断心脏病1. 2 “发动机”的保养1. 3 对心脏病的一些常见的错误认识2. 肺部疾病2. 1 这样保护你的肺2. 2 老年人一定要预防肺结核2. 3 肺的天然保护者——梨3. 肝脏的养护3. 1 肝脏重在养3. 2 吃得越好越容易得脂肪肝4. 不要忽视你的脾4. 1 脾的保养很重要4. 2 得了糖尿病多半是脾的问题5. 肾的保养5. 1 从吃上补肾最简单5. 2 藏药滋补的极品——雪蛙

第九章 善待你的“下属”——六腑养生1. 五脏和六腑的器官“成双成对儿”2. 保养好你的胃2. 1 细节对养胃最关键2. 2 一些常见胃病的治疗办法2. 3 治胃病的家庭小妙方3. 如何应付肠炎3. 1 肠炎的一般注意事项3. 2 慢性肠炎可做保健操来缓解3. 3 急性肠炎的急救措施4. 清肠道可以延缓衰老5. 胆囊炎不可不防5. 1 胆囊炎的预防5. 2 胆囊炎要好好调理5. 3 肥胖的女性易患胆囊炎6. 经常肚子疼是怎么回事

第十章 老年人要保护好腿脚1. 怎样让老年人的骨质“不疏松”2. 老年人每天都应该泡脚2. 1 这样泡脚最舒服、最有效2. 2 一些特殊的泡脚方法3. 老寒腿要特别保护3. 1 对于老寒腿的几种错误认识3. 2 老寒腿的日常护理

第十一章 藏医奇妙的理疗方法1. 脉象可以告诉你生男生女1. 1 藏医和中医诊脉上的区别1. 2 从脉象上判断生男生女2. 从体型看一个人的性格和命运3. 尿液也能反映你的病情4. 梦境征兆可判断病人吉凶附录 神奇的藏药和独特的藏疗法

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

章节摘录

第一章揭开藏医的神秘面纱1.神秘的藏人，传奇的藏医1.1永不得病的“康巴人”在神秘的雪域高原上，有这样一个关于康巴人的传说：康巴人是战神和美神的后代，他们不仅天生俊美、勇敢，永远都不会生病，而且康巴人曾经得到了药王门杰拉的垂青，门杰拉居住在药王城，他懂得世上所有药的药性和所有疾病的医治方法，据说世上所有的灵药也都出自药王城。

门杰拉看到康巴人身处险恶之地，却永不服输，勇敢地同大自然抗争。

他们的这种勇气和迷人的体魄让门杰拉又感动、又喜欢，于是就把自己的生平所学，把所有的医药、养生的方法都交给了康巴人。

于是才有了“永不生病”的康巴人这种说法。

这个神秘的传说使无数的人对康巴人产生了浓厚兴趣。

那么何为康巴人，他们真的永不得病吗？

藏东地区的藏族人几乎统称康巴，康巴人大都身材魁梧，面容刚毅，长发犹如雄狮的鬃毛，他们个个神情倨傲、步履矫健，是典型的美男子和天生的战士。

当你进入康巴区，让你印象深刻的一定是康巴人。

康巴汉子几乎都披金挂银，盘头结辫，紫黑色的脸膛如同墨玉。

而那些不戴头饰的人往往头戴威武的毡帽，腰间横挎或斜插着各式的腰刀，目光深邃而又冷峻，拒人于千里之外。

康巴汉子个头大多在1米8左右，走路稳健有力，像一座可以漂移的山峰一样在街上行走。

他们说话时声音洪亮，手势较少，说话的时候目不旁视，不苟言笑，有一种男子汉的阳刚威武之气，咄咄逼人。

而康巴女人则身形高挑，身材婀娜，长长的辫子上结一串红珊瑚。

她们喜欢披金戴玉，风从金银首饰上吹过，叮当作响，再和着她们略带野性的爽朗笑声，很远就可以吸引人们注目。

康巴人的健壮、威武、气宇轩昂是远近闻名的，甚至有人怀疑康巴人是外星人的后代，而且还找出种种证据加以佐证。

就像开篇提到的那样，大家都相传康巴人一辈子从不生病，他们每一个人从生到死都是以最强的姿态展示在世人面前。

那么这种说法的可信度有多高呢？

他们真的一辈子都不会生病吗？

我想当然不是，这只是人们对他们健壮体魄的夸张的说法。

人吃五谷杂粮，怎么会不生病呢？

而且他们所处的生存环境又如此恶劣。

其实不是他们不生病，而是因为康巴人有着一个非常好的传统，那就是特别注重日常的养生，特别注重对疾病的预防，大部分疾病还没接近他们就已经“随风而去，顺水漂流”了，所以人们才会看到很少生病的康巴人。

康巴人不仅预防疾病的意识强，而且日常生活中有着非常神奇的保养方法，有着非常独到的保健模式，在饮食起居中寻求“不生病”的秘方，而且他们有着非常系统、完善、独特、简单实用的治疗疾病的方法。

他们在几千年来与恶劣环境搏斗的过程中，总结出了优化人种的秘诀，创造了“不生病”的神话。

1.2神奇的起死回生术洛桑丹增是藏医世家“切么”家族的第九代传人，像所有西藏活佛、奇人的诞生一样，洛桑丹增的降生以及童年，也带有许多传奇的色彩。

母亲在墨脱怀上他以后，回到了家乡——米林县的宁嘎村。

1944年9月15日清晨，太阳还在东山的背面，宁嘎村还在一片沉寂之中。

突然，一阵冰雹狂泻而下，惊扰了人们的晨梦，几分钟之后，冰雹戛然而止。

村人们担心地里尚未收获的庄稼，纷纷跑出家门。

令他们惊讶的是，满地的冰雹并不是常见的白色，而是五颜六色。

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

更奇的是，冰雹并没有砸在地里，只是铺洒在村舍的房前屋后。

村民们还没从疑惑中回过神来，东边山后的太阳光辉仰天怒射，天空的云彩刹那间变成血色，一道彩虹飞跨天际，一头连着远山，一头连着村边的一所村舍。

与此同时，一声接一声嘹亮的婴儿的啼哭从彩虹里传出，划破了清晨的静谥，在小村的上空回荡。

这就是人们传说中的洛桑丹增出生时的情景。

在一个医学世家里耳濡目染，洛桑丹增自然也有了不凡的医术。

他继承了祖辈的各种高超的医术，然后又到各地拜访名医，最后博采各家之长，成为了一代医学宗师，也为后人留下了宝贵的遗产。

他也通过自己的努力，医治好了很多疑难杂症，甚至已经被其他医生判了“死刑”的病人，在他手里都能起死回生。

一次，他为一个头上长了一个瘤子的病人进行手术。

病人从肉瘤鸡蛋大的时候就开始到处求医，请喇嘛念经发咒，但都无济于事，一直到肉瘤长到快跟脑袋一样大，脖子都难以承受，整日卧床不起。

此时的病人已经病入膏肓，时日无多。

洛桑丹增将一种不知名的草叶用水熬煮，然后在水里泡了三种药：熊胆、麝香、藏红花，另外还有鸽子的羽毛。

他带上泡好的药到病人家，让病人坐一方凳之上，将其用腰带捆绑在房中的柱子上，把头发全部剃光，先后用盐水、榆树皮和竹叶熬成的汤、藏白酒清洗整个头部和肉瘤，然后将手术刀在白酒点着的火上烧炙过后，浸进酒里拿出，在瘤子的正中间直接切下。

刹那间，瘤子里冒出像坏鸡蛋一样的黏稠物，臭气熏天。

洛桑丹增往外不停地挤压，直到全部挤完，这才从药水中拿起鸽子羽毛，沾着药水擦洗刀口，最后用熊胆粉末敷在创口上。

7天以后，创口愈合，一个半月之后，患者头皮缩回正常，生命也得到了挽救。

一年秋天，一个孕妇因头胎难产，大量出血，痛苦不堪，被家人抬到洛桑丹增家里。

洛桑丹增将茴香、比薄、木香研细和糌粑混在一起用青油调和，白布包裹，蒸好之后敷于孕妇肚子上，再用藏纸包麝香，点燃熏孕妇脚底涌泉穴，让孕妇弯腰，用蒸好的汤药敷孕妇命门。

反复几次，孩子顺利产下，母子皆平安无事。

时隔不久，洛桑丹增游医到了米林冬朵地方的一个渡口，有三男一女因患严重的梅毒，难以治愈，当地官府把他们关押起来，准备将他们流放到深山里。

洛桑丹增听说后主动要求为他们诊治。

第二天一早，他来到关押患者的小屋，经诊断，发现他们都到了梅毒晚期，男子阴茎溃烂，睾丸里全是黄水，龟头呈菜花样，女的阴部也溃烂得厉害。

洛桑丹增让患者的家人捡蚂蚁蛋和幼蝎，再采一种蓝色的小花，将这几种东西混在一起压烂，包在布里像蒸馒头一样地用煎煮的草药水蒸，然后让患者服下，再用蒸药的草药水擦洗患处。

对女患者多了一道治疗程序：将一种蓝钢石用泥包裹后放在火里烧了一夜，第二天石头成粉末，将石粉末和熊胆、滑石粉一起，用榆树皮熬的汤搅和后擦抹在患处。

数周后，病人痊愈，几个已经在鬼门关打转的人又被洛桑丹增拉了回来。

像这样的故事，在洛桑丹增的一生中经历了许多，他也用藏医独特的理疗方法挽救了许多人的生命，因此2001年的联合国医学大会授予他“世界名医奖”、“国际自然医药大奖”和“自然医学奖”三项荣誉。

2. 藏医的形成和发展“藏医”、“藏药”这些词在近年越来越多地被提及，也受到了中外医学界越来越广泛的关注。

藏医神奇快速的疗效以及藏药纯天然的特性，更是使它披上了一层神秘的面纱。

青藏高原平均海拔4000米以上，空气稀薄，环境恶劣，藏医理论是藏民族千百年来同恶劣的自然环境顽强抗争的产物。

它以藏医药学为基础，同时融汇了佛教与中医药学理论，具有深邃的文化渊源和实践意义。

何为藏医，藏医又是怎么形成的呢？

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

下面让我们寻根溯源，带你揭开藏医的神秘面纱。

藏医形成的历史可以一直追溯到公元前1世纪。

藏族人民通过长期的生产实践，已经认识到了某些野菜、野果、动物、矿物等对解除身体疾病有一定的功效。

而且逐步地得出了“有毒就有药”的认识，也懂得了药物可以解毒的道理。

随着时间的流逝，藏族人民征服自然的能力越来越强，他们逐渐懂得用制作青稞酒时剩余的酒糟来治疗外伤，知道融化的酥油可以止血。

这时他们对饮食对人体的作用有了更深刻的认识，他们也能总结出饮食与人体健康的关系，藏医药学其实已经开始萌芽了。

后来随着佛教传入西藏，印度的医学理论也传了过来。

以后的若干年里，西藏的很多名医也都走访印度，带回了很多印度的医药学知识，同时也把佛教的理论根植到藏医理论之中。

所以现在的藏医体系是藏族本土医学和印度医学以及佛教的结合体，后期甚至也引入了不少中医的理论知识。

正是这种博采多家的情况，才使得藏医达到了很高的医学境界，使藏医成为很多病人的治病“活佛”。

和平统一的环境也促成了藏医的高度繁荣，于是涌现出了几个著名的流派，其中最著名的有南北两派。

北派擅长使用温热性药物，使用的方剂类药味较多，他们比较精通艾灸、放血等外治方法和风湿性疾病的治疗。

南派擅长使用清解类凉性药物，方剂药味使用较少，他们精通草药的鉴别、应用，擅长温热疾病的治疗。

两大藏医学派的竞相争鸣，活跃了整个藏医药学术领域，促进了藏医药理论的丰富和发展。

时至今日，古老神秘的藏医药学已有2400年的发展历史，它不仅是藏族文化的精华，同时也是中国乃至全世界传统医药学宝库中极其珍贵的文化遗产。

<<藏医教给我们的养生保健知识>>

编辑推荐

《藏医教给我们的养生保健知识》：最合自然的健康养生理念，最原生态的健康养生秘诀看藏医教你怎样认识和利用珍贵而稀奇的藏药。

看藏医教你怎样将毒药变成良药。

看藏医教你怎样睡眠养生。

看藏医怎样根据不同的体质特征进行防病补身。

看藏医教你不可思议的尿诊。

看藏医教你怎样从夫妻的脉象属性判断胎儿的性别。

看藏医为你解开梦境与身体疾病之间的秘密。

看藏医教你各种各样独特的祛病养生奇术。

藏医药学发展至今已有几千年的历史了，在其发展过程中逐步融合了佛教理念、印度医学理论以及中医学等多种元素，形成了一个博采众家之长，又独立成派的理论和方法体系。

由于西藏的客观环境，藏医药学非常讲究人体的养生保健，它为我们打开了一个全新的养生保健世界，是一尊时刻保佑我们无病无灾、活到天年的“活佛”。

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>