

<<中医里的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<中医里的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787561344798

10位ISBN编号：7561344791

出版时间：2008-12

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：徐德志，黄若婷 著

页数：241

字数：187000

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>

## <<中医里的养生智慧>>

### 前言

研习中医近二十年，仍然对中医的理论与疗效存在着很多的不解，一般人对中医理论更是难如登天，如经络、穴道、刮痧、放血、阴阳五行等等。

不过，这样的疑问自从看了徐德志先生与黄若婷女士所著《中医里的养生智慧》，马上迎刃而解。

书中详细说明各中医理论与各种常见疾病，并在中医的古籍典故中旁征博引。

不但让读者对中医的堂奥能一窥究竟，同时也提供了各种疾病的预防、治疗与养生之道。

有了这本宝贵的中医典籍，便可以让全民轻轻松松认识中医，并藉以养生，保有健康与活力。

## <<中医里的养生智慧>>

### 内容概要

本书将用一个现代的眼睛去窥视中医，用现代的语言阐述中医。使你在向往武侠小说中点穴神功的同时，领略到现实“腧穴”的真正妙用，在相信西方医学严谨的科学依据的同时，明了中医的奇妙和实效，把中医中修身、养性、延年法门，揉入正在忙于制定的各种健身计划之中。

作为一个现代人，我们应该明白自己生活在一个西方医学已经陷入与疾病打消耗战的年代。认识中医，了解中医，运用中医不但是是一种时尚，更应该是一种需要。

本书将用日常生活中见的事例，来讲解中国医学的奥秘，让你轻松地在阅读中和中国医学面对面。经由本书，你将了解到中医是多么浅显、多么实用。

本书将引导读者进行一次简单而有趣的中医药之行，让你在很轻松的情形下对中医药的信息有个初步的了解。

对那些对中医药有一点了解，但不是很清楚里面根源的人来说，这本书是相当合适的，因为书中用了简单通俗的说向大家解释那些比较艰涩难懂的医学术语。

## <<中医里的养生智慧>>

### 作者简介

徐德志，毕业于成都中医药大学。  
在大学生创业设计大赛中获得一等奖。  
其获奖作品有：《中国本土家庭医生联盟策划》、《现代医院全新经营模式》、《全新专业医疗评估和管理机构模式》、《现代医疗体系随身带的设想和调查报告》、《中国人对病的观念的调查和分析》、《细微

# <<中医里的养生智慧>>

## 书籍目录

- 推荐序 轻轻松松认识中医推荐序 既有深度又有广度的中医著作推荐序 这是社会大众养生保健极需要的书籍前言 应该怎样看待中国医学第一章 神奇的中医 概述 1.医学的真正含意究竟是什么？
- 2.什么是中国的医学？
- 3.中医为何讲究“因人而异” 4.需要明白的两个关键问题 5.中医从哪里来——儒家篇 6.中医从哪里来——道家篇 7.中医从哪里来——专著篇 8.中医从哪里来——分科篇 学说 9.中医怎么认识疾病——三因篇 10.中医怎么认识疾病的——恒动学说 11.中医怎么认识疾病的——辨证论治 12.“气一元论”是什么？
- 13.什么是阴阳学说？
- 14.五行学说的奥秘 15.神奇的“藏象”指的是什么？
- 第二章 中医机理 脏腑 16.中医为什么认为心主神明？
- 17.为什么心是阳气的来源？
- 18.心的附属功能有哪些？
- 19.中医为什么认为肝为谋虑之官？
- 20.中西医肝功能的比较 21.中医为什么认为胆是决断之官？
- 22.中医为什么认为肾是先天之本——藏精篇 23.中医为什么认为肾是先天之本——天癸篇 24.肾为先天之本——中医的命门学说 25.中医为什么认为脾为后天之本？
- 26.神奇的“奇恒之腑”在哪里？
- 27.奇恒之腑——“女子胞” 28.何为“荣华外露”、“以舌观心”？
- 29.脏与腑的关系 30.中医的血和津液 经络 31.“经络”词义考证 32.经络由什么组成？
- 33.简说十二经络 34.简说奇经八脉 35.关于经络的十种看法 36.关于经络的假说 37.“腧穴”最主要的作用是什么？
- 38.“腧穴”之他用 39.经络与穴道的关系 精气神 40.什么是中医“三宝”？
- 41.精、气、血缺失会出现什么问题？
- 42.何为“劳逸损伤”？
- 第三章 中药 由来 43.神奇的中医中药从何处来——传说 44.神奇的中医中药从何处来——历史
- 45.神奇的中医中药从何处来——药食同源 46.神奇的中医中药从何处来——针灸 47.神奇的中医中药从何处来——思考篇 48.简谈“四气”及“五味” 49.中药的分类 50.认识“科学中药”
- 51.浅论营养食疗 灵药 52.什么是“养生三宝”？
- 53.虎鞭、犀牛角、紫河车等特殊药材的省思 54.何首乌有什么神奇的作用？
- 55.灵芝有何神奇之处？
- 煎煮与服用 56.何谓“中药炮制”？
- 57.如何进行中药煎煮？
- 58.中药煎煮的重要事项 59.如何正确的喝中药 60.如何让吃中药不痛苦 61.怎样才可以
- 让吃中药不痛苦——赖皮篇 62.中药有“毒副作用”吗？
- 63.如何正确对待中药之“毒”？
- 64.中药去“毒”的好办法第四章 中医“看”病 诀要 65.中医的详细分科 66.治病也要讲究
- 时间 67.中医的“望、闻、问、切” 68.中医学与自然疗法 69.中医也能急诊吗？
- 药物之外的方法 70.神奇的头皮针有什么作用？
- 71.推拿是怎么起到治疗效果的？
- 72.神奇的针灸原理 73.针灸对肩周炎（五十肩）的神奇疗效 74.穴位按摩的功效 75.刮痧
- 的原理及效用 76.拔罐的原理是什么？
- 77.火罐会把人烫伤吗？
- 78.中医放血也能治病吗？
- 79.为什么要在耳朵上贴个小片？
- 常见病症 80.内科病症 感冒 咳嗽 哮喘 便秘 肠胃急症 失眠 痢疾

<<中医里的养生智慧>>

水肿 痛风 肿瘤 81.外科病症 疮疡 癬 湿疹 青春痘 痔疮 82.婴幼儿病症  
小儿咳嗽 小儿哮喘 小儿感冒 小儿疝气 过敏儿 小儿奶麻 小儿夜啼 小儿遗尿症  
复感儿 小儿厌食症 83.妇女病症 经前症候群 经前乳胀 白带 贫血  
阴部感染 产后缺乳 产后恶露不止 84.男性病症 阳痿 早泄 遗精 前列腺炎  
85.中老年病症 风湿 骨质疏松症 糖尿病 高血压 中风 中医其它功效 86.“中  
医美容”心法 87.中医怎么治疗亚健康?

## &lt;&lt;中医里的养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 神奇的中医概述1.医学的真正含意究竟是什么？

要了解什么是中国医学，首先得了解什么是医学。

医学的真正含意究竟是什么呢？

古今中外不少哲学家、医学家、科学家都为医学下过不同的定义。

其中，最早给医学下定义的是中世纪伟大的阿拉伯医学家阿维什拉。

他在《医典》里给医学下的定义是：“医学是科学，我们可从中学到：1.人体的种种状态：在健康的时候，以及在不健康的时候。

2.经由什么方式可以让人失去健康？

3.经由什么方式可以让失去健康的人恢复健康？

”简单地说，医学就是如何维护健康及健康丧失的时候让它恢复的技术。

在近代，人们相继给医学下了很多的定义。

前苏联医学史家彼得罗夫就说：“医学是一种实践活动，同时也是人们在各种条件下保持健康，预防和治疗疾病的一个科学知识体系。

”英国《简明大不列颠百科全书》给医学下的定义是：“医学是如何保持健康，以及预防、减轻、治疗疾病的科学，同时为上述目的所采用的技术。

”《中国百科大词典》则解释为：“医学是认识、保持和增强人体健康，预防和治疗疾病，促进机体康复的科学知识体系和实践活动。

”现在很多人把医学简单地理解为自然科学的一种，或者认为属于自然科学的范畴。

这种认识不是很完整，也很不全面。

因为医学研究的个体是人，人不光是自然的，还是社会的。

社会中的各种因素，对人的健康和疾病的影响是很大的。

由此可见医学有两重属性，它既属于自然科学，又属于社会科学，简单地说，它属于生命科学。

当然，这是就整个医学总体而言的。

医学又可分多种学科，各个学科又有区别，比如说，解剖学、生理学、病理学这些学科，他们的自然属性要大些，而有的学科突显的是社会属性，比如说伦理学、医学经济学。

“医学”这个不平凡的词中包含了这么多深刻的含意，它对人类的健康是保护和加强；它对疾病是预防和治疗。

它的研究个体是我们感到熟悉而又陌生的，那就是我们自身！

医学一直在演进，它也不只是一种技术，它还包含着伟大的人道之光、人文之光。

它的发展史是人类对自身疾病和健康的认识史；是一部跟随着社会生产的发展，一步步地从经验到科学，由低级到高级逐步发展的历史。

只有认识到这些以后，才能以一种理性和尊敬的眼光去看待医学，才可以正确看待一种古老但是很实用，一种值得尊敬的医学——中国医学！

2.什么是中国医学？

首先来了解一下，什么叫中医。

中医并不是一个简单的地域概念，有的人简单地认为中医就是“在中国的这个地方的医学和医生”。

事实上，中医是一个庞杂的认知系统——对人体和疾病的一个认知系统。

简单地说，中医理论其实就是一种很独特的看法：一种中国人如何看待人的生命和其所患疾病的看法。

我首先引用现代中国高等医科大学通用课本中对中医下的定义，来解释中医这个概念：“中医学是在中国古代的唯物论和辩证法思想的影响和指导下，经由长期的医疗实践，不断积累，反复总结，而逐渐形成具有独特风格的传统医学科学，是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，具有数千年的悠久历史，是中国传统文化的重要组成部分。

它凝结和反映了中华民族在特定发展阶段的观念形态，蕴含着中华传统文化的丰富内涵，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业作出了巨大贡献，是中国和世界科学史上一颗罕见的明珠。

## &lt;&lt;中医里的养生智慧&gt;&gt;

”用大家比较熟悉的语言就是：不同时期的中医是不相同的，它一直在发展变化。

但是从最古老的时候开始，它就 very 有效，并且一直持续到现在。

上文用了很专业的语言来阐述中医的概念。

其实，在实际生活中，我们对中医的感觉更多的是代表一个具体的人，或者是一些特别的治疗方法或诊断思路。

这是很多人对中医的概念，但是要全面并真切地了解中医，就必须从它的基础理论开始了解。

只有先明白“中医”这座大厦是由什么构成的，才能明白它为何坚固！

一般人和中医基础理论的第一次亲密接触，应该从中医的四大经典开始。

从春秋战国到三国这段时间里，中国大地上相续出现了几本惊世之作——《黄帝内经》、《难经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》。

这四本书是中国医学的根基，在以后的发展中，历代医学家在运用这些经典的同时，又有很多新的创造，这让中医不断的生长、发育、成熟。

但寻根觅源，最根源之本还是这四大经典。

所以，四大经典出现的时期，也是中医慢慢地形成了自己的独特理论体系的时期。

在众多的学说中，比较著名的包括阴阳五行学说、脏腑经络学说、病因病机、诊法辨证、治则方药，这些既是中医最基础的观点，也是我们需要特别体会的部分。

中医为何讲究“因人而异”为什么每个人的身体情况都不一样？

用中医的话来说就是“每个人的体质不一样”。

体质，即机体素质，是指人体秉承先天（指父母）遗传、受后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能，和形态上相对稳定的固有特性。

它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。

在国外，到目前为止已有三十多种体质类型学说。

古希腊波克拉底的气质学说，曾被公认为世界最早的体质学说，其气质学说认为人体有四种不同的体液，其比例决定了人的气质，并依此把人分为多血质型、胆汁质型、黏液质型、忧郁质型（这个学说有时候会被医学生用来开玩笑地解释人的气质和性格）。

前苏联著名科学家巴甫洛夫，依据神经过程的强度、平衡性、灵活性，把人分为兴奋型、灵活型、安定型、抑制型，但是至今国外医学对体质的各种分类学说，都无法直接指导临床实践与养生康复，惟有中医体质学说与医疗实践、养生长寿密切结合。

中国医学一贯重视对体质的研究，《黄帝内经》就对体质学说进行了深入的探讨。

可以说，《黄帝内经》是中医体质学说理论的渊源。

这本书中不仅注意到个体的差异性，而且从不同的角度对人的体质作了若干分类，如《内经·灵枢》的《阴阳二十五人篇》和《通天篇》，就提出了两种体质分类方法。

前一篇乃根据阴阳五行学说，及人的肤色、体形、禀性、态度、对自然界变化的适应能力等方面的特征，归纳出木、火、土、金、水五种不同的体质类型；再根据阴阳属性及手足三阴经的左右上下、气血多少的差异，将上述每一类再分为五类，即共二十五种体质类型。

我们常说形形色色的人，就是出自这里。

后一篇则根据人体体质的阴阳盛衰，把人分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人五种类型。

《内经》中除上述两篇专门论述体质外，其它篇章的相关论述也不少，如《灵枢·论勇篇》则对勇与怯两种体质类型的精神面貌、各部特征和内在脏腑功能的关系等进行了论述；又如《灵枢·寿夭刚柔篇》里说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。

”从而指出人体的形气有阴阳刚柔的区别。

在《素问·异法方宜论》里还指出，东南西北中五方由于地域环境气候不同，居民生活习惯不同，所以形成不同的体质，易患不同的病症，因此治法如用毒药、砭石、导引、按蹻、灸、微针等也要随之而异。

中医这样重视体质，关键还是在于运用它辨证论治。

东汉著名医学家张仲景继承《内经》有关体质学说的理论，并以人体正气盛衰、脏腑属性为前提，结



## &lt;&lt;中医里的养生智慧&gt;&gt;

合实践，创造了辨证论治的理论，寓体质学说于辨证论治中。

王叔和的脉学专著《脉经》，也十分强调诊脉要注意体质特征，曰：“凡诊脉当视其人大小长短及性气缓急。

”唐代著名药王孙思邈还指出：“凡人秉形气有中适，有躁静，各各不同，气脉潮动，亦各随其性韵。”这说明分析脉形要参考体质特征，不能惟以脉辨病，另一方面，脉诊也是辨别体质类型的重要方法。

清代名医叶天士临证非常注意患者的体质类型，并认为根据体质类型确立治疗大法，是提高临床疗效的重要途径。

他在《外感温热篇》中说：“湿邪害人最广，如面色白者，需要顾其阳气……面色苍者，需要顾其津液……在阳旺之躯，胃湿恒多，在阴盛之体，脾湿亦不少，然其化热则一。

”从而强调了治法需顾及体质。

不仅如此，人们的养生保健也与体质有密切关系，如同样的致病因素，有的人生病，有的人却安然无恙，而生病之后，病的症候又很不相同。

这正像吴德汉在《医理辑要·锦囊觉后篇》中说的：“要知易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易劳伤者，中气必损。

”从而说明体质决定着对某些致病因素的易感性，这就为“因人摄生”提供了重要理论根据。

现在我们知道，人生病不光是外界的邪气，还因为自己的正气亏虚，让疾病有机可乘。

中医有句话说“正气存内，邪不可干”。

意思就是一个人要是体质好，就是外来有什么病毒也不容易生病，如果人本身身体很差，一点小风寒都会生大病，这说明人得病的确是两个因素共同的结果。

4.需要明白的两个关键问题要真正了解中医基础理论，我们必须先问自己下面两个关键的问题：中医是怎样形成独特的理论？

中医有什么特点？

中医有哪些和其它医学不一样的地方？

对于上面两个问题，我觉得更应该先了解它是怎样才形成一套独特的理论，因为这样更有利于我们了解中医有什么特点，明白中医有哪些和其它医学不一样的地方。

现在就先了解一下中医产生的背景。

中医学的形成与发展，与中国传统文化有着血脉相连的关系，如果中国没有传统文化，就不会有现在的中国医学。

当然，医学还是会存在的，因为只要疾病存在，医学就会存在。

但是，中国医学就不会是现在的样子，它也许和现在的西医很相似，也许像现在的藏医，也许像古代印度的医学那样消失了，被外来医学所代替。

但是，值得庆幸的是，历史不能假设，中国传统文化流传下来，于是中医也流传下来。

我们要说，中国医学本身就是中国传统文化的一部分。

中医学之所以经历了几千年的风风雨雨，现在依然焕发出新时代之光，除了它的确有令人信服的效果，其主要原因是，中医学的理论体系是建构在中国传统文化基础上。

中国古文化中有天人合一的宇宙观，中医也认为人和大自然有着相当直接的关系和相似性。

比如说，我们说夏天人的阳气是很足的，那么，在这个时期的疾病就需要考虑，是不是因为天气炎热，让人火气大而引起疾病呢？

又比如说，冬天我们吃羊肉炉，因为羊肉是温补之品，这也和大自然的气候息息相关。

如此说来，中医是在中国悠久的历史长河中酝酿产生的美丽果实，它独特的理论来源于几千年的孕育和实践。

因此，中医和西医有许多迥然不同的观点和依据。

比如说，中医诊断的时候讲究要充分的和病人沟通，这便体现了人本主义：把病人当成人！

有别于西医把人看成了精密的机器。

中国医学的治疗很注意患者的感受，目的也不光是要把病治好，更重要的是要找一些比较起来痛苦最

## &lt;&lt;中医里的养生智慧&gt;&gt;

小、代价最轻的治疗方式来做治疗；中医不单单着重于治疗，更注重调养，它用“尊生”的人生观来主导求诊者的思想，这是它最独特的地方。

5. 中医从哪里来——儒家篇中医的幼苗是中国文化和古代中国的社会结构所孕育出来的。

中医学从中国古代哲学思想中吸取了极其丰富的营养，从而为自己的成长打下了坚实的基础。

中国传统文化具有多元性的特点，以儒、道、佛思想为代表，这些思想直接影响了中医基本理论的形成，其中又以儒学具主导地位，因此中医学虽然受到多元化的文化影响，但儒家思想直接影响了中医基本原理。

1. 主次关系、等级观念是儒家文化对中医的一大影响，儒学思想以君、臣、父、子，以及仁、义、礼、智、信等道德标准来维系封建社会的关系。

人伦等级不仅直接影响着中医伦理学的形成，而且使中医学具有浓厚的人文主义色彩。

如用君臣关系来阐述脏腑的关系，脏腑中有最重要的，有次重要的。

重要器官出现问题会影响全局，但是，如果次要的脏腑出了问题，整个脏腑也会受到很大的影响。

于是中医提出心主神明的说法。

药物配方也讲究君臣佐使之分。

2. 儒家的“贵和而尚中”的中庸之道，反映在中医学对人体生理的认识为“阴平阳秘，精神乃治”。

病理的产生是因为阴阳不和，故“以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，用之不殆”为其诊断原则和标准，在治疗上强调“谨察所在而调之，以平为期”。

也就是说，中医认识人、认识疾病最关键的就是“平衡”两字，只要做到平衡，一切都没有问题。

中医认为只要是人体失去了平衡，就一定会出问题。

孔子也有句话说：“不患寡，而患不均。”

”意思就是，哪怕东西量少，但是只要分配平均，不至于出大问题，要是东西多了却分配不均，反而会出大问题。

这也可以解释有的人在艰苦的环境还可以健康无忧，反而生活好了却容易生病。

3. “仁”是儒家最高道德原则和道德标准，中医学受其影响，而具有仁之性而称为“仁心仁术”。

在历史上，儒家思想对中医学的发展曾经产生积极的影响，但是因为经学兴起，凌驾于一些知识之上，遂导致了中医学术思想循规蹈矩，从而严重地阻碍了中医学的发展。

儒家思想对中医理论的形成与发展是利大于弊的，但终究是利大于弊。

6. 中医从哪里来——道家篇道家思想对中医的影响作用也是不容忽视的。

老子认为：道法自然，即认为自然界有其客观的规律和法则，不受人主观意志所改变，这种“崇尚自然，顺乎自然”的思想，在中医学里得到了深刻的发挥——表现在中医的治疗和养生的学说中，更开发了人体潜能、气功科学等方面。

其中，最重要的是道家思想在养生方面的贡献。

## <<中医里的养生智慧>>

### 媒体关注与评论

书中详细说明各中医理论与各种常见疾病，并在中医的古籍典故中旁征博引。不但让读者对中医的堂奥能一窥究竟，同时也提供了各种疾病的预防、治疗与养生之道。有了这本宝贵的中医典籍，便可以让全民轻轻松松认识中医，并藉以养生，保有健康与活力。

——永和明师中医联合诊所院长 / 黄月顺 在这本既有深度又有广度的著作内，我觉得本书具有以下四大特点：一、涵盖面广，可以说是中医的一部百科全书。

二、深入浅出且不失古意，导引读者进入问题核心，切实通晓其真正的涵义。

三、易懂易学，能以现代通俗的语言，表达出人体生理、病理最深刻的道理。

四、中西合参，作者以中西汇通之文笔论述，既可使学中医的人看得懂，亦可使学西医的人看得懂。

——董延龄中医诊所院长 / 董延龄 难得读到一本经过正规训练毕业的中医药学者，用浅显易懂的文字，像与老朋友聊天的方法，将中医药知识，娓娓道来，不着痕迹的将艰深的中医学识，印入读者脑中。

本书作者就是这样的学者，这对中医药正确知识的普及化，是非常有帮助与贡献的。

——育生中医诊所院长 / 李政育 治病要顺其性而为，舒其所欲发，则内外合力，不治而治。

不可恃药力之毒，逆势强压，如石头压草，费力而无功.....只要我们稍微懂得一点中医常识，就可以预知疾病，观察疾病，将疾病拒之门外，并能找到疾病的根源，治疗起来就会像滚烫泼雪一般迅捷，超出想象。

——北京中医协会理事 / 中里巴人

## <<中医里的养生智慧>>

### 编辑推荐

作为中华民族传统文化的精髓,《中医里的养生智慧》这本经典的中国式养生理论必将使您在阅读后有一种“药到病除”的感受。

现代社会,环境污染,生活节奏加快,工作压力大.....使人们的对健康、养生的认识逐渐提高,追求“品质生活、健康时尚”,已经成为一轮新的健康养生风暴。

俗话说:今日不养生,明日必养病。

那么您真正了解什么是健康的人吗?

亚健康是怎么回事吗?

人为什么会得病?

尤其是心身性疾病是如何产生的吗?

怎样才能够防患于未然,把疾病消灭在萌芽中呢?

<<中医里的养生智慧>>

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>