

<<传世医书中的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<传世医书中的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802229907

10位ISBN编号：7802229901

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨

作者：古阅 编

页数：458

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>

<<传世医书中的养生智慧>>

前言

健康与长寿，从古至今一直都是每一个人的愿望和不断追求的目标。

今天，随着人们的物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，人们更加渴望自己长命百岁、无病无灾，希望能够拥有一副好的身体去创造生活、享受生活。

然而，伴随着人类文明的进步，我们的生存环境也在不断地遭到破坏，由此引发的各类疾病层出不穷，再加上社会竞争的不断加剧，每一个人的生活压力也在不断地增加，精神过于紧张与身体过于劳累在不断地侵噬着我们的健康。

面对每况愈下的身体状况，面对“四十岁前用健康换金钱，四十岁后用金钱买健康”的叹息声，学会爱惜与保养自己的身体已经变得刻不容缓。

华夏文明五千年，中国有着辉煌灿烂的历史。

人类的进化已经充分表明了，我们的祖先能够立足于这个世界是一个伟大的创举，而学会用养生的方法来强健体魄、长命百岁，以求更好地生活于这个世上，则是我们的历代先贤们的智慧结晶。

早在远古时代，我们祖先抱着“人定胜天”的信念在与大自然的那些妖魔鬼怪、虎豹鱼虫的斗争中，创造了各种原始的生存方式，谈养生，生存是首要的，老祖先们可能不会想到养生二字，但是，让自己健康地生存于这个世上，也可以算做养生学的雏形了。

从殷商之前到西周，人类就已经有了各种保养自己身体健康的记载，直至春秋时期，庄子则明确提出了养生这一说法：养，即保养、调养、补养；生，即生命、生存、生长，和为一体养生就是保养健康长寿的生命。

养生这门学问是独具中华民族特色的保养身体的理论和方法的总和，身为华夏儿女，我们应当感到自豪。

两汉时期汇集了前人所有养生防病智慧的《黄帝内经》横空出世，它首次从医学角度上探讨养生问题。

提出了调摄精神与形体，提高机体防病抗衰能力，适应外界环境，避免外邪入侵的养生思想总汇。

为后世各类养生治病学说奠定了理论基础。

接着《神农本草经》的出现更加完善了养生治病体系，把药物与养生紧密地结合了起来。

随着历史的不断推进，人类对养生智慧的研究与认识也在不断地深入和细致，在《黄帝内经》的理论基础上，各类蕴含着丰富养生智慧的传世医典不断地出现在人类的面前。

<<传世医书中的养生智慧>>

内容概要

华夏文明五千年，中国有着辉煌灿烂的历史。

人类的进化已经充分表明了。

我们的祖先能够立足于这个世界是一个伟大的创举，而用养生的方法来强健体魄、长命百岁，以求更好地生活于这个世上则是我们的历代先贤们的智慧结晶。

本书收录了从《黄帝内经》开始到清末《随息居饮食谱》等二十多部古名医的传世之作。

从中发掘经典的养生智慧，并与现实生活相结合。

书中对这些名医也稍作介绍。

“自古名医多长寿”，希望读者在了解他们的同时能够学习到他们的养生之道，使自己的生命得以健康与长寿。

<<传世医书中的养生智慧>>

书籍目录

黄帝内经 长寿之道 一问一答成书《黄帝内经》 像圣人那样养生能活百岁，像贤人那样养生多长寿 生得壮与会养生是长寿的主要原因 养生之道 好医生“治未病” 体内正气压不过邪气就会生病 怕就医，当心小病成大病 《黄帝内经》养生原则和方法 体内阴阳要平衡 春三月，万物生发养肝气 夏三月，祛热除烦静心 秋三月，补水祛燥通肺气 冬三月，温补养肾藏阳气 动生阳，静生阴，养生需动静结合 两千多年前即知道食盐过多损人 大喜大悲都伤人 神农本草经 中国最早的药理学专著 传说中的饮食业始祖 东汉之作，托名于神农 药物分门别类的第一书 药食同源的药物与食物 人参是千百年来第一补品 传说中起死回生的灵芝仙草 枸杞是补肾壮阳的上品 益智通神明的龙眼 补血养颜用大枣 山药可补中益气 十药九归，主治妇女病 五味子强阴益精 补脾益气生津的一味甜药 黄连苦口，清热下火 柴胡是最早的退烧治感冒药 杜仲壮骨防腰腿疼中藏经 华氏遗著——《中藏经》 第一个拿手术刀的外科鼻祖 虎、鹿、熊、猿、鸟，仿生五禽戏各有功效 多疑曹操杀华佗，弟子整理遗作《中藏经》 《中藏经》中的养生智慧 提出“生命在于运动”的真理 寒由脚起，热从头散 “劳伤”重在调理 房事过度最伤阳气 伤寒杂病论 中医之魄、医方之祖 医圣张仲景 《伤寒杂病论》流芳百世 张仲景倡导“治未病，早养生” 想要有效养生，就得辨证 《伤寒杂病论》中的养生智慧 养生要顺应天，即顺应大自然 饮食中的酸甜苦辣咸要调和 季节更替易患病 针灸甲乙经 中国最早的针灸学著作 针灸鼻祖皇甫谧 治病《针灸甲乙经》的成书经过 久病成医切身论养生 《针灸甲乙经》中的养生智慧 思虑过度耗损心神 惊恐过度伤肾洒尿湿裤子 得意易忘形，乐极易生悲 盛怒之下难以自制 控制抑郁与忧愁 哀莫大于心死 劳累过度耗正气 马王堆汉墓医书 现存最早的房事养生秘籍 阴阳相交，男女互补 《马王堆汉墓医书》中的养生智慧 房事养生重在守而不泄 以外养滋补内脏 睡觉是对身体最大的维护 炼气与养精有一定的原则 房事养生的技巧 重视女子性反应 善用“八益”防“七损” 择时妊娠，重视胎教抱朴子 道教仙家返璞归真的养生秘籍 道家仙翁葛洪 炼丹以求长生不老 并非不食人间烟火的“辟谷” 《抱朴子》中的养生智慧 我命在我不在天 凡事需量力而行 不饥不渴不要强食 食不过饱，饮不过多 饭前饭后服药有规律 行气以治百病的气功养性延命录 集古人养生精华的奇书 “山中宰相”陶弘景 《养性延命录》乃道教养生经典 人生的养生之路 修身养性得长生 饮食不当乃养生之大忌 劳逸结合保健康 常吞唾液有益身体 意念行气治病 叩齿能健齿防痛 耳聪目明的方法 常梳头活血美发 养生之干浴法 陶弘景养生之导引法千金要方诸病源候论食疗本草三元参赞延寿书素问病机气宜保命集儒门事亲脾胃论格致余论遵生八笕本草纲目医学心悟随息居饮食谱老老恒言医林改错景岳全书附

<<传世医书中的养生智慧>>

章节摘录

黄帝内经长寿之道一问一答成书《黄帝内经》《黄帝内经》是我国古典医籍中现存最早的一部医书，在整个中医的发展过程起着重要的作用。

该书中阐述的理论，一直以来指导着整个中医学术的发展，是学习中医不可缺少的一部经典读物，也是现代中医院学生学习中医时必读的医书。

书中的黄帝是古代的帝王，姓公孙氏，又因他生于“轩辕之丘”，又名“轩辕氏”，再因建国于有熊，又名“有熊氏”。

他战胜了蚩尤以后，成为天子，“因有土德之瑞”，土色黄，所以称“黄帝”。

《黄帝内经》假托黄帝一问，医学家岐伯一答的形式来论述，因此冠以“黄帝”二字。

《黄帝内经》现分为两本书，一是《黄帝内经·素问》，简称《素问》；二是《灵枢经》，简称《灵枢》。

《黄帝内经·素问》中的“素”字，可作根本解释；“问”就是黄帝问岐伯的意思。

《灵枢经》中的“灵枢”二字，明代名医张景岳有这样的解释：“神灵之枢要，是谓灵枢。

”人身属于阳的精气叫神，属于阴的精气叫灵，是说这本书论述了“神”与“灵”的关键扼要的内容。

对于《黄帝内经》的由来，民间流传着许多传说。

相传黄帝时期出现了三位名医，分别是雷公、岐伯和俞跗。

他们的医道非常高明，其中又以俞跗为最。

有一次，俞跗在过河时，发现一个掉河里淹死了的女人被几个人打捞出来准备埋葬，俞跗挡住他们询问死者掉进水里多长时间。

抬尸体的人说，刚掉进水里，捞上来就断气了。

俞跗让他们把尸体放在地上，先是摸了摸死者的脉搏，又看了看死者的眼睛，然后又让人找来一条草绳，把死者双脚捆绑好，倒吊在树上。

开始大家都不理解俞跗为什么要这样做。

死者刚一吊起，就大口大口地往外吐水，直到不吐时，俞跗才叫人。

慢慢将死者解下来，仰面朝天地放在地上，双手在死者的胸脯上一压一放。

最后他拔掉自己的几根头发，放在死者鼻孔上观察了一阵，发现发丝缓缓地动了动，才放心地对死者家里人说：“她活过来了，抬回家好好调养吧！”

在俞跗晚年的时候，黄帝派仓颉、雷公、岐伯三人，用了很长时间，把俞跗的医术整理出来，纂成卷目。

后三人把该卷目注以黄帝的名字，著成了《黄帝内经》。

另外还有一说是：黄帝在打猎的时候看到受伤逃走的熊和老虎利用药草养伤而受启发，命令雷公和岐伯二人，经常留意山川草木，虫鸟鱼兽，看它们如何生存。

雷公、岐伯按照黄帝的吩咐，对自然界的飞禽走兽，草木花卉等，都详细地加以观察和记录，进行研究和试验，直到最后确认什么东西能治什么病为止，再由黄帝把它正式整理出来，这就是我国最早的《医案》和《本草》。

后世人为了不忘黄帝的功德，综合了黄帝时期名医的医术，定名为《黄帝内经》。

像圣人那样养生能活百岁，像贤人那样养生多长寿《黄帝内经》是我国最早的医学著作，其虽为医书，但强调“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，因而也包含了丰富的养生智慧。

所以说到养生智慧，不得不从《黄帝内经》说起。

所谓养生，就是根据生命的发展规律，通过保养、调养、补养等手段来达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。

一谈起养生，我们就自然而然地联想起它与抗病防衰，延年益寿有关。

人凭借天地之气而生，顺应着四季变化规律而成长，上至君王，下至民众，没有一个不想永葆生命的。

《黄帝内经》中提出了“圣人”和“贤人”两种概念：“有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜

<<传世医书中的养生智慧>>

欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，'举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别于四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

所谓“圣人”的，善于生活在天地之间的和气之中，顺逆着八面来风的规律，这种人生活在世间，满足着各种生活欲望。

没有烦恼的愤恨之情，既不想脱离现时的生活，也不愿与世俗同流，外不让身躯为世事所伤，内不使思想受俗情之累。

把恬淡愉快作为修养的内容，把自在自得视为造就的终极，保持着肉体不衰，精神不耗，也可以活到百岁以上。

作为“贤人”则能够取法天地、日月、星辰、阴阳、四时的自然变化规律，来指导自己的养生，时时处处，行住坐卧，都使自己合于大道，这样也能延年益寿而活到很高的年纪。

黄帝说贤人的寿命“亦可使益寿，而有极时”。

也就是说，遵照贤人的生活方式，可以有利于延年益寿，甚至可以活得很久。

所以我们应该清醒地认识到养生之道对于延年益寿的重要性。

“上古之人”，由于遵循养生的法则，故能度百岁乃去；而“今时之人”违背养生法则，则半百而衰。

因此，人寿命的长短，不在于时世之异，而在于人之是否善于养生。

那么，人的寿命究竟能够达到多少岁呢？

这不仅使人想到了传说中的一位养生长寿家——彭祖。

彭祖，又名钱铿，是上古五帝中颡项的玄孙，据说他经历了尧舜、夏商诸朝，到殷商末时，已七百六十七岁，相传他活了八百多岁，是世上最懂养生之道、活得最长的人。

彭祖在巫文化的浓烈氛围中出生并成长，继承和发展了巫文化。

在医药方面，他用巫术为人们治病、驱邪、消灾，因而被敬称为“巫彭”。

彭祖的长寿养生术以导引气功为基础，还包括了房中术、药物术、膳食术等部分。

传说故事——《黄帝内经》的由来关于彭祖民间流传着许多有趣的传说。

据说一位名叫采女的美女来向他请教养生术，但是彭祖只是给她传授了一些药物的运用方法。

他对那女子说：到目前为止，我已经失去了49个妻子，54个子女，历经了坎坷，我已经没有什么同情心了，你还是去请教别人吧。

他还说：神仙虽然无所不能，但是不能和人类交往，我不想成为神仙，只想过普通人的生活，同时永葆青春，这就需要养生。

那个美女把这些养生的方法告诉了天子，天子经过试验后，证明有效。

于是就把彭祖关起来，又把知道秘密的人全杀掉。

此后，彭祖也神秘地失踪了。

而彭祖为什么活到800岁就去世了呢，民间相传是因为他多嘴的缘故，如果不是他多嘴，活8000岁也是易如反掌。

据说阎王殿里的生辰簿子上，彭祖那一栏刚好被订住了，所以彭祖一直都没有被钩命的小鬼带走。

彭祖是很幸运，可他老婆却太不幸了。

他老婆每转一世，都要嫁给彭祖这个老头子，因为彭祖不转世，他们的姻缘就断不了，无论她老婆怎么转世，都要嫁给彭祖。

终于他老婆忍无可忍，在阎王爷面前举报了彭祖。

阎王大怒，叫判官查彭祖的生辰记录。

判官把生辰簿子翻了无数遍；终于在装订缝里找到了彭祖。

阎王命令两个小鬼立即捉拿彭祖归案。

可是彭祖已经活了800岁了，阎王殿里小鬼换了无数批，这两个小鬼谁也不认识他，所以一直没有捉到彭祖。

于是阎王更加愤怒了，把罪过全加在这两个小鬼身上，罚他们去西山洗煤，说什么时候把煤洗白了，

<<传世医书中的养生智慧>>

什么时候就放他们投胎转世。

两个小鬼在洗煤的时候恰好被彭祖遇到了，彭祖奇怪地说，我活了800多岁了，还没有听说过煤可以洗白。

两个小鬼一听，说好你个彭祖，我们到处找不见你，你倒自己跳出来了！

于是彭祖就这样结束了自己800多年的阳寿。

生得壮与会养生是长寿的主要原因养生智慧——先天禀赋与后天调养《黄帝内经》指出，人的健康长寿，在于人的先天禀赋与后天调养，。

另外精神意志也对养生防病有重要的影响。

也就是说，人所以能长寿，必须具备体质强壮，五脏坚固六腑功能正常，营卫气血和调，肌肉皮肤解利与致密等条件。

而这些条件是和先天禀赋与后天调养密切相关的。

一些人之所以中年而死，其原因在于先天禀赋薄弱，后天又不知调养。

由于先天禀赋或后天调养的影响，每一个人在生理功能和心理状态方面呈现一些综合稳定的特征，形成各种不同的体质。

根据各种体质的不同特点，可以分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、瘀血体质、气郁体质等等。

每个人都有属于自己的特别体质，只有了解自己的体质，才会根据各种体质类型进行辨体防治，针对体质特征合理调养，采取相应的措施进行体育锻炼，一使自己的偏颇体质得以调整，增强体质，抗病防老。

此外，上文还提出了面部的形态是长寿的重要标志，这是因为面部的形态，在一定程度上反映了个体先天发育的情况。

方面大耳、五官端正，一般是发育良好的标志；而颜面狭小，头部畸形，五官不正，往往是先天发育不良的结果。

发育是否良好，是决定健康长寿的一个重要条件。

所以《灵枢》里多篇都提到这个问题，并且把它与“天年”联系在一起。

这并非古人凭空想象出来的，而是经过长期观察，有着客观依据的，这与迷信的“相面术”有着本质的区别。

另外，精神意志对养生防病也有密切的关系。

意志是人类特有的主观能动性，养生防病就是要发挥主观能动性才能做好。

《黄帝内经》中就说道：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。

如是则僻邪不至，长生久视。

”

<<传世医书中的养生智慧>>

编辑推荐

《传世医书中的养生智慧》汇集了祖祖辈辈传承下来的最古老的二十三本养生经典，阐释了两百多条医典妙语，更有上千条儒家、道家、医家的养生长寿小妙招。

《传世医书中的养生智慧(最新精编版)》为你奉上：二十三本传世医书中的养生精粹。

二十位有史料记载的名医，如华佗、张仲景等行医生涯；若干传说神医，如黄帝、岐伯、神农等为百姓寻医问药之旅。

金元四大家，扶正祛邪，调理脾胃，各有一套养生之道。

揭秘马王堆汉墓医书中的房事养生之道。

道家养生，无欲无求，只为益寿延年。

一年四季要顺时而养，男女老少各有禁忌。

病出有因，治病需要对症下药，找对病因就能治好病。

食疗胜于药疗，如果吃对了，鸡鸭鱼肉都是药，瓜果蔬菜能治病。

行医路上，千古名医不光治病救人，而且教你修身养性学做人。

<<传世医书中的养生智慧>>

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>