

<<养生无处不在>>

图书基本信息

书名：<<养生无处不在>>

13位ISBN编号：9787802580138

10位ISBN编号：7802580137

出版时间：2010-1

出版时间：求真出版社

作者：张雪亮

页数：261

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>

## 前言

某个周末的晚上，在中国农业大学西区小广场旁边的餐厅里，一位全国知名大学的博士生导师笑着对我说：“中医都成伪科学了，你还搞什么中医呀？”

我听了并没吃惊，因为从2006年张功耀教授发起“告别中医中药”以来，不断有关于中医药方面的新闻和争辩出来，所以起初听了还以为他开玩笑，但后来他的一番话让我明白不是玩笑。他强调中药因为有效成分，所以能治疗某些疾病；中医是经验医学，但非洲的大猩猩可能也知道受伤后抹点草药；中医确实是伪科学甚至是骗人的；经络和穴位是压根不存在的，外科大夫在手术时候只考虑神经血管之类，根本不去考虑会不会伤到经络和穴位，云云。

以前我也见过这样的情况，可从来没有在意过，个别人即使他的亲人得了病西医治不好而中医治好了，可他还是不相信中医。

但这次我震动了，这教授是我昔日的同窗，是知名学者，我反思为什么在当今中医如此发达、政府大力宏扬的时候还是有相当一部分人不相信中医呢？

而且，其中也不乏高级知识分子，他们甚至是远在天边、近在眼前。

## <<养生无处不在>>

### 内容概要

本书是一部关于养生的科普读物,作者从事中医养生相关研究多年,对中医养生理论和实践有独到见解与发挥,并长年致力于推广中医养生防病的学术教育及中医养生科普类讲座,出版相关著作多部。

<<养生无处不在>>

作者简介

张雪亮

教授，中国中医科学院培训中心主任，硕士研究生导师。

主任医师。

中国中西医结合学会养生康复专业委员会委员，中华中医药学会内科分会委员，北京亚健康防治协会常务理事，全国第二批老中医药专家学术经验继承人。

张教授中医临床功底深厚。

20多年来，先后拜

## <<养生无处不在>>

### 书籍目录

#### 第一单元 养生理念篇

1. 有关养生的基本问题
  2. 哪些人需要养生？
  
  3. 因人而异，辨证养生
  4. 西医认门，中医认人
  5. 中医的地位究竟应该有多高？
  
  6. 取消了中医或者说没有了中医会怎么样？
  
  7. 取消了西医或者说没有了西医会怎么样？
  
  8. 请不要帮倒忙！  
——中医西医哪个重要？
  
  9. 对中医学看法的两大忌！
  
  10. 中医和西医的区别是什么？
  
  11. 不要急于用客观化标准化来要求一切！
  
  12. 经络在哪里？  
怎么找不到？
  
  13. 中医不是纯粹的自然科学
  14. 中医怎么说怎么有理吗？
  
  15. 不可混同中西医名词概念
  16. 免疫力低下不等于虚证
  17. 中医知识产权保护
  18. “药食同源”还是“是药三分毒”？
  
  19. 中医食疗学和现代营养学是两码事儿！
  
  20. 中西医结合，双重干预，走有中国特色的食疗之路
  21. 尽信医不如无医
  22. 中医有关衰老的四大学说
  23. 不要跟着感觉(症状)走
  24. 外动内静
  25. 郁致百病论
  26. 以情胜情法
  27. 养生有五难，名利数第一
  28. 气功中的三调
  29. 自在养生
- #### 第二单元 饮食养生篇

## <<养生无处不在>>

1. 2000年前的“饮食金字塔”
2. 素食，叩开健康之门
3. 什么人需要进补？
4. 吃什么就会补什么吗？
5. 药补不如食补
6. 进补要辨证
7. 因人因病因时因地进补
8. 常用食物的性味
9. 吃药不忌嘴，医生跑断腿
10. “贴秋膘”是怎么回事？

11. 什么是服气辟谷？

12. 清晨一杯水，调理好肠胃
13. 上品饮茶，极品饮花
14. 少食多餐，食贵有节
15. 酒止三分莫过频
16. 如何正确解酒
17. 不干不净，吃了得病
18. 餐后九不宜

### 第三单元 运动养生篇

1. 道骨仙风五禽戏
2. 长生安乐八段锦
3. 益寿延年太极拳
4. 如果你想，跑步吧！

5. 跟我“走”吧！

6. 踏破青山人未老，风景这边独好
7. 风筝的诱惑
8. 两轮好过四轮——劝君多骑自行车
9. “游”出来的美丽
10. 多彩球类，健康人生

### 第四单元 休闲养生篇

1. 用药不如用乐，三择音乐养生法
2. 笔墨丹青，纸上的书画太极
3. 只要有书读，人生就幸福
4. 若想身体好，花花草草不可少
5. 看青山绿水，听百鸟争鸣，养在旅途中
6. 手舞足蹈，百岁不老
7. 与友对弈，享睿智人生
8. 古老又时尚的沐浴养生
9. 冥想养生，道是无心却有心
10. 摄影养生，捕捉美丽的瞬间
11. 姜太公钓鱼，愿者长寿

## <<养生无处不在>>

### 第五单元 睡眠养生篇

1. 你的睡眠好不好？
2. 生命在睡眠中成长
3. 美丽在睡眠中绽放
4. 今天的觉今天睡
5. 越睡越困，睡多不等于睡好
6. 享受闲适的午睡时光
7. 裸睡才是一级睡眠
8. 大床、宽被、舒适枕，一个不能少
9. 营造舒适的睡眠环境
10. 卸掉“附属物”，自然好睡眠
11. 打鼾，健康的晴雨表
12. 放松睡眠“卧如弓”
13. 良好睡眠九不宜
14. 不觅仙方觅睡方

### 第六单元 起居养生篇

1. 生活规律，颐养天年
2. 与天地一起春生夏长秋收冬藏
3. 顺应自然，安于居处
4. 春捂秋冻，衣着适宜
5. 若要小儿安，三分饥与寒
6. 常欲小劳，但莫大疲
7. 什么是“五劳”？

8. 欲得长生，肠中常清
9. 改掉憋尿的恶习

### 第七单元 按摩养生篇

1. 按摩第一课，从头开始
2. 面宜常摩好颜色
3. 擦亮心灵的窗户
4. 鼻为面王功法全
5. 天鼓声声健耳窍，旋摩耳轮醒头脑
6. 牙齿轻叩，津液漱口
7. 颈部按摩要趁早
8. 骨弱筋柔而握固
9. 腹宜常摩百病除
10. 撮提谷道，延年益寿
11. 人生若要常无事，填精暖肾铁裆功
12. 常拍足三里，防病又健身
13. 人老脚先老，养生先养脚

### 第八单元 房事养生篇

1. 性的原动力不等于色情
2. 同姓不婚与早婚
3. 健康生活拒绝性压抑
4. 节欲保精不是老生常谈
5. “动而少泄”为最高境界

<<养生无处不在>>

6. 怎样避免房劳？

7. 房事后，你渴吗？

8. 不可“醉以入房”

9. 警惕夏日性爱感冒

10. 别让饮食影响“性福”

11. 吃出来的恩爱夫妻

附录 养生歌诀鉴赏

孙思邈养生歌

孙真人卫生歌

孙真人养生铭

保全元气法

不气歌

莫恼歌

乐志歌

不老歌



## 章节摘录

一忌妄自尊大。

一部分朋友出于热爱中国文化，一部分人出于尊古崇古甚至狭隘的民族保护情结，宣扬中医药的出发点是好的，但有时对中医药学作用的夸大其辞，对中医反而起不到积极的作用。

比如有人认为中医学是前科学，用现代科技手段相当长时期内研究不清楚的科学，也就是超越现代科学的科学，相反，西医是“头痛医头，脚痛医脚”浅显的学科，因此，就不应该是中西医并重的问题，而是中医学应该引领以后医学发展大方向。

还有人从尊崇爱护中国传统文化等角度出发，盲目夸大中医药的作用，比如不在正宗中医的优势上宣传，非要大力宣扬什么中医号脉能号出男孩女孩呀，开颅手术可以用针灸麻醉呀（有几家医院用这个的？

）等等这样的话来，无论他们出于什么样爱护中医药的感情，也应该实事求是地宣传中医，而不是把中医无限夸大，那样，也可能是好心帮倒忙，捧得高不见得是好事呢，“高处不胜寒”呀。

近年来，养生文化的传播非常受人欢迎，部分出身哲学、中文、历史、国学等学科又热爱中医的专家大讲中医文化，也有部分自称祖传多少代甚至打着御医之后旗号的人士在宣扬一些养生秘笈，什么人中长寿命长呀，敲胆经半个月能治疗痛风呀，喝牛肉汤能治愈各种癌症呀……您还别说，正规不正规的养生专家的说法很多都有出处，有些中医养生文化的专家有个习惯，喜欢把古代中医文献里面记载的东西拿来就当成不容怀疑的真理来科普化地宣传，甚至不考虑医学常识，古人云咱也云，甚至还大加发挥。

其实，书中自有黄金屋没有错，古代中医经典蕴藏着很多宝藏；但是，同时也要清醒，古书中也有很多糟粕和迷信的东西呢。

所以，各位看官，您在翻阅众多养生书籍的时候也要有点儿自我评判的心理准备，包括您现在看的这本书。

看的时候多动动脑筋，说的有没有道理呢？

二忌妄自菲薄。

有些中医人士特别是在校大学生自己看不起中医药学科，认为中医学不如其他学科客观，也不如其他学科容易被人认可，甚至老是被人怀疑被人称作伪科学，毕业后工作前景不景气，所以对中医的前途不看好，有人把学习的精力转向西医西药、计算机软件、外语、财务等其他学科。

其实这样的观点也是要不得的，现在的政府强调自主创新，立足于中医中药，无论对国家还是对单位对自己，只要努力工作，肯动脑筋，一定会有很好的发展前景，几千年的灿烂养生文化，书中一定会有黄金屋的。

中医既是传统文化，又是实用技术，记得一位名人说过，科学是没有国界的，但技术永远是国家的财富，愿中医药在国家自主创新的进程中发挥应有的价值，也愿我们中医学人从中受益。

不记得哪位伟人说过了，中国有两大国宝，一是中医药，二是中国菜，反正中医是好东西，她寓传统文化于技术之中，能解决保健和治疗的问题。

## <<养生无处不在>>

### 编辑推荐

识字即懂的中医道理 随手可有的养生方法 无论您年龄多大, 身体如何, 只要坚持使用本  
子为您提供的自然保健法, 就能防病强身, 延年益寿 养生无处不在你随手可做的中医自然保健法  
自古帝王多短命, 唯独清朝乾隆皇帝养生有道, 活到近90岁高龄, 被称为“长命天子”。  
乾隆根据自身体会, 总结了养生四诀“吐纳肺腑, 活动筋骨, 十常四勿, 适时进补。”  
”这其中的“十常”就是: 齿常叩, 津常咽, 耳常弹, 鼻常揉, 睛常运, 面常搓, 足常摩, 腹常捋,  
肢常伸, 肛常提。

宋美龄是中国近现代史上带有传奇色彩的人物。  
她的人生跨越了3个世纪。

60多岁时, 仍然身材适中, 体重保持在50公斤左右。  
肌肤依然白净, 柔软润泽, 其原因之一就是她坚持天天按摩。

每天午睡或晚上临睡前, 两名护士轮流为她按摩。  
一般是从面部到胸部、腹部再到下肢、脚背、脚心。

这样的全身按摩可以改善血液循环, 促进新陈代谢。

陈立夫曾经说过: “我的身体, 并不特别强壮, 自58岁起, 即患糖尿病, 亦曾因胆结石及膀胱结  
石动过外科手术, 其他的病亦生过, 如今居然能活到100岁, 已很知足。

”在百岁寿辰时陈立夫在媒体公开了他的养生法。

<<养生无处不在>>

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>