

<<郭旭东中医文化随笔>>

图书基本信息

书名：<<郭旭东中医文化随笔>>

13位ISBN编号：9787805507736

10位ISBN编号：7805507732

出版时间：2008-8

出版时间：郭旭东 山西出版集团，书海出版社 (2008-08出版)

作者：郭旭东

页数：238

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>

<<郭旭东中医文化随笔>>

前言

笔者发现，书市上各种各样的中医书籍琳琅满目，但谈论的多为医疗与保健，而涉及到与天文、地理、人事相结合的中医文化，相对而言却比较少些。

同时，社会上一些人对中医还充满了偏见，甚至认为中医是迷信，是糟粕。

针对这些缺憾，笔者觉得有义务、有责任普及和弘扬中医文化，使世人了解中医的实质，避免误会。

就是在这样的想法驱使下，本书逐步酝酿而生。

另外，笔者随机回答了一些朋友们对中医文化的疑问，由此汇编成集，即为此书。

咨询我的朋友并非仅为医学专业人员，还有一些非医学专业人员，所以本书从文化的角度上对中医进行了讲解，以尽量避免中医作为专业医学的晦涩难懂，同时又不离专业医学的主旨，以雅俗共赏为原则。

本书除了讲解一般的中医文化外，还有意上升了一定的高度，侧重中医心理学的讲解，特别是将调节情绪和品德修养融入其中，使之与医疗保健、为人处世有机结合。

这种“高度”，进一步强调了民族道德的重要性，使中医作为中华民族优秀的传统文化，为社会道德回升做贡献。

这是笔者著此书的另一主要原因。

<<郭旭东中医文化随笔>>

内容概要

《郭旭东中医文化随笔》从文化的角度上对中医进行了讲解，以尽量避免中医作为专业医学的晦涩难懂，同时又不离专业医学的主旨，以雅俗共赏为原则。

《郭旭东中医文化随笔》除了讲解一般的中医文化外，还有意上升了一定的高度，侧重中医心理学的讲解，特别是将调节情绪和品德修养融入其中，使之与医疗保健、为人处世有机结合。

<<郭旭东中医文化随笔>>

作者简介

郭旭东，男，大学学历。

1995年毕业于河北医科大学。

1996年任总参兵种部6410军工医院中西医结合科主任。

1998年开始从事哲学与民族文化研究工作至今，现任北京心莲百合文化交流中心主任。

<<郭旭东中医文化随笔>>

书籍目录

饮食情志治疗药物养生保精疾病观人论和谐治神一气五脏养心养肾养脾养肝养肺辨药脉诊望诊问诊闻诊五行经络针道灸法按摩威仪亚健康辩证补养西医劳作饮酒美容益寿青春期气分鬼神病机舌诊解音两体育音乐六腑气化化气血分津液腧穴六淫内六淫水液传染病表里奇腑养胎自闭狂热梦境肿瘤本性同性恋魂魄失落感免疫环境老人志向更年期祭祀偶像忏悔赌博邪淫生物勤俭时尚神秘

<<郭旭东中医文化随笔>>

章节摘录

01 饮食关于饮食，在中医古籍《黄帝内经》中有过相应的论述，我们一起来看看它所提倡的观点。中医提倡饮食有节。

《黄帝内经·素问·痹论》：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。

饮食自倍，肠胃乃伤。

”倍，通“背”，违背。

这段话大意是说，作为人体内的阴气，保持安静就可以帮助蓄养人的精神，守藏在体内，躁动就会减损。

如果不恰当地饮食，例如暴饮暴食，就会造成人体内的阴气躁动，从而损伤人的肠胃。

那么，什么是阴气呢？

人体内的“气”大体相当于人体内的能量，又称“元气”。

性质主动，防御外界邪气的为阳气；性质主静，功能侧重于营养人的身心的为阴气。

所以，我们注意不要暴饮暴食，而应该合理饮食。

那么如何合理饮食呢？

《黄帝内经·素问·生气通天论》：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。

是故味过于酸，肝气以律，脾气乃绝。

味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。

味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。

味过于苦，脾气不德，胃气乃厚。

味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。

是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。

”可见，所谓合理饮食，就应该“谨和五味”，而不是对饮食的味道有所贪著。

因为中医认为，我们人体内阴气的来源主要依靠食物的五味，来给养人的脏腑器官。

但是，如果味道过于偏颇，反倒伤害人的阴气，从而伤害人的脏腑。

酸入肝，少吃可以补肝，但吃过多酸的食物，肝气就会受到抑制，从而消损脾气（中医认为肝克脾）

；成人肾，肾主骨和纳气，少吃可以补肾，但味道过于咸，反倒对骨骼的健康发育有害，也减损人的

纳气功能，容易出现气喘，从而也影响到人的肌肉的发育，心气的功能也受到制约（中医认为肾克心

）；甘入脾，少吃可以补脾，但偏于贪著甜食，反倒伤害脾脏的正常功能，从而伤害肾脏，使得肾纳

气功能减退而不均衡，表现为心气喘满，面色发黑。

如果味道过于苦，那么就难以醒脾，脾脏不能很好地健运饮食，使得胃气有所积聚。

辛入肺，少量辛可以促进肺的机能，但过于偏重辛的食物，就会使得人的筋脉由于辛散太过而表现为

松软无力，使人感到精神乏力。

所以，我们应该适当地进食五味而不要有所偏颇（地域性饮食除外）。

这样才能骨正筋软，气血正常流通，腠理严密，才能使骨气上等发育，合于养生之道和大自然的规律

，达到延年益寿的目的。

《帝内经·素问·五常政大论》：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

”这句话也是说，饮食五味要合理而不可过度，否则会伤害人的正气。

所以，中医进而提倡饮食要清淡为宜。

所谓清淡，首先是指五味不要过于偏执，明王三才《医便》：“偏之为害如此，故上士澹泊，其次中

和，此饮食之大节也。

”另外，也不要过于贪著饮食而吃得过饱。

梁代医学家陶弘景在《养生延命录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年

愈损焉。

”饮食有节的观点与佛学也相通。

佛家讲“不贪”，不贪饮食也是其中的一项。

这样才是“谨道如法”，从而“长有天命”。

<<郭旭东中医文化随笔>>

编辑推荐

《郭旭东中医文化随笔》由书海出版社出版。

<<郭旭东中医文化随笔>>

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>