

<<中国历代名医养生秘籍>>

图书基本信息

书名：<<中国历代名医养生秘籍>>

13位ISBN编号：9787500840374

10位ISBN编号：7500840373

出版时间：2008-1

出版人：中国工人

作者：王文源

页数：149

字数：180000

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>

## <<中国历代名医养生秘籍>>

### 内容概要

中医养生之道，博大精深。

自古名医多长寿，历代名医更实在研究古人养生经验的基础上，结合自身的实践，总结出了各种宝贵的养生之术，不仅包含了中医学的精髓，还吸收了中国古代各学派的养生精华，特色各异，妙不可言。

## &lt;&lt;中国历代名医养生秘籍&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 张仲景身处乱世的养生之术 一、别拿健康当儿戏 二、张仲景的养生秘籍 1.因人而养，因人而治 2.“食淡”换得健康身 3.“内养正气，外慎邪气” 4.养生应顺应自然 三、长寿是吃出来的 1.饺子的传说 2.饮食秘诀——“两五、配四加新鲜” 3.粥——防老抗衰的健康美食 四、名医故事：最古老的急救术 第二章 华佗近乎失传的养生之术 一、从曹操的头风病说起 二、长寿神医的长寿秘诀 1.华佗的“心理疗法”与养生 2.动则不衰 三、华氏《中藏经》话养生 1.阴性与阳性疾病的防治 2.阴阳需调和 3.谨防“劳伤” 四、五禽戏——华佗的健身秘术 1.五禽戏的传说 2.五禽戏的运动方式 五、名医故事：陈登之死 第三章 皇甫谧久病成医的养生之术 一、久病成医，自觅养生之路 二、博采众长，杂论养生 1.治病养生应因人而异 2.养生应以时而论 3.疾病“昼轻夜重”的奥秘 4.人体脉象——健康的晴雨表 5.五味入五脏 三、名医故事：浪子回头 第四章 葛洪返璞归真的养生之术 一、清心寡欲，但求延年 二、我命在我不在天 1.养生以不伤为本 2.无忧者寿 三、内修外养的养生术 1.“行气”养生术 2.多行“导引”可健身 3.“还精补脑”的房中术 4.传统中的“服食”养生 5.“辟谷”——不同寻常的“饥饿养生术” 四、名医故事：葛仙翁除妖 第五章 孙思邈“天人合一”的养生之术 一、“三因制宜” 二、孙思邈的长寿秘籍 1.以“少”养寿 2.怎样饮食才能长寿 3.怎样运动才能长寿 4.怎样睡眠才能长寿 三、孙思邈的长寿健身术 1.发常梳 2.目常运 3.齿常叩 4.漱玉津 5.手常鼓 6.腰常摆 7.腹常揉 8.摄谷道（即提肛） 9.膝常扭 10.脚常搓 四、名医故事：孙思邈救虎 第六章 孟诜精于食疗的养生之术 一、药补不如食补 二、鸡鸭鱼肉都是药 1.美食的药用功效 2.美食的祛病功效 3.“以脏补脏，以脏养脏” 三、糙米的养生价值 四、《食疗本草》中的饮食禁忌 1.猪肉 2.荔枝 3.香椿 4.杨梅 5.葡萄 6.鲂鱼 7.鲤鱼 8.山鸡 五、名医故事：孟诜以火试金 第七章 朱震亨滋阴益寿的养生之术 一、人为什么会生病衰老 1.生病衰老源于“阳盛阴衰” 2.“养阴”应从少时做起 二、如何才能“养精蓄锐” 1.静心节欲易“养阴” 2.“一夫多妻”损阴精 3.行房也应注意时日 三、清淡饮食可长寿 1.口味过重的危害 2.多食果蔬易健身 四、抑郁症的防治 1.“人身诸病，多生于郁” 2.朱震亨的“心理疗法” 3.我有抑郁症 马 五、名医故事：朱震亨医治怪病 第八章 张介宾善保阳刚的养生之术 一、得阳刚生，失阳刚死 1.欲养生，先养阳 2.阳气并非“有余” 二、“阳刚之气”成于春夏 1.春季养阳重在情志 2.春季养阳应减酸宜肝 3.养阳应顺应气候 4.夏季养阳先“养心” 三、“善养生者，必宝其精” 1.养精可“治形” 2.养精可补肾 3.精血应如何培养 四、中年修理，再振根基 1.人之寿夭决定于中年 2.中年养生重在保养元气 3.中年如何保养元气 五、名医故事：张介宾妙手取铁钉 第九章 李时珍食养兼备的养生之术 一、重识人体——李时珍的养生精要 1.脑为元神之府 2.脾为元气之母 3.毛发——气血亏盈的信号 二、食物是最好的药——《本草纲目》中的食疗妙方 1.治疗感冒的食疗妙方 2.治疗咳嗽的食疗妙方 3.治疗体虚的食疗妙方 4.治疗吐血、咳血的食疗妙方 5.治疗失眠的食疗妙方 6.治疗阳痿的食疗妙方 7.治疗胃疼的食疗妙方 8.解酒的食疗妙方 9.治疗眼病的食疗妙方 三、李时珍的长寿养生粥 1.人参粥 2.羊肝粥 3.百合粥 4.兔肉粥 四、名医故事：李时珍妙对药名联 第十章 叶天士善调晚年的养生之术 一、老年养生——长寿最前线 1.老年生活应谨慎 2.“不服老”的悲剧 二、简单和谐——老年养生的精髓 1.老年应淡食轻嗜 2.老年应“知冷知热” 3.嬉笑欢乐多添寿，郁郁寡欢命不长 4.老人不宜劳心过度 三、老年健康应善养“脾胃” 1.温运脾阳法 2.润养胃阴法 3.温补脾肾法 4.温胃化饮法 5.疏肝和胃法 6.消导食积法 7.清化湿热法 8.和营活络法 四、名医故事：叶天士与白虎汤

## 章节摘录

二、张仲景的养生秘籍张仲景曾在长沙任太守的职位，虽然身在官场，但他仍然心系百姓，希望靠自己的医术为百姓解除病痛。

想要为百姓治病，医生都是背着药箱到病人的家里进行诊治。

但在封建年代，碍于官场礼俗，政府官员是不能随便进出民宅接近百姓的。

但不接触百姓，就不能为人们医病，也不能提高自己的医术。

于是张仲景就想了一个办法，决定每月的初一和十五两天，不理政事，大开衙门，让有病的百姓到大堂上来，他则端坐在堂上，为百姓诊治。

他的举动在当地产生了强烈的震动，老百姓无不拍手称快，对张仲景更加拥戴。

时间久了便形成了惯例。

每逢农历初一和十五的日子，他的衙门前便聚集了来自各方求医看病的群众，甚至有些人带着行李远道而来。

后来人们就把坐在药铺里给人看病的医生，通称为“坐堂医生”，用来纪念张仲景。

而“坐堂行医”的治疗模式，也是今日医院的雏形。

张仲景在坐堂行医的时候，接触了不同的患者，也见识了各种疑难杂症。

在为病人医治的过程中，张仲景不但医术更为精湛，也结合以往的经验，总结了更为科学、系统的养生经验。

为当时身在恶劣环境下的人们生活能够相对轻松健康，提出了宝贵的借鉴。

1.因人而养，因人而治张仲景在医治过程中，总能通过很小的病例总结出深奥的道理。

有一次，他在坐堂行医的过程中，两个病人同时来找张仲景看病，原来二人都淋了一场大雨。

张仲景给他们切了脉，确诊为感冒，并给他们各开了剂量相同的麻黄汤，用发汗解热的办法来治病。

第二天，一个病人的家属早早就跑来找张仲景，说病人服了药以后，出了一身大汗，但头痛得比昨天更厉害了。

张仲景以为自己诊断出了差错，赶紧跑到另一个病人家里去探望。

而另一个病人说服了药后出了一身汗，病已经痊愈了。

同样的病，服相同的药，而疗效却不一样，这令张仲景非常疑惑。

于是他仔细回忆昨天诊治时的情景，猛然想起在给第一个病人切脉时，病人手腕上有汗，脉也较弱，而第二个病人手腕上却无汗，他在诊断时忽略了这些差异。

病人本来就有汗，再服下发汗的药，就会使身体更为虚弱，这样不但治不好病，反而会使病情加重。

于是他立即改变治疗方法，给病人重新开方抓药，结果病人的病情很快便好转了。

这件事给他留下了深刻的教训。

同样是感冒，表症不同，治疗方法也不应相同。

各种治疗方法，需要医生根据实际情况运用，不能一成不变。

而这就是中医中所说的“辨证施治”。

通过这个病例，张仲景也将辩证思想运用在养生方面。

在个人的养生中，首先要理解养生的要义与自身的情况。

也就是说，每一个追求养生健康的人，不仅要客观辩证地看待生命，更要客观辩证地对待自己。

否则，在养生追求上便不会有深层次的把握，容易停留在表面上，看别人如何做或书上怎么说，自己就盲目地效仿。

甚至教条、机械地做一些于身体无补的事，这样不仅对健康无益，有时还会起反作用。

如运动可以健身，但身体过于虚弱还要做剧烈的体育运动，就会严重损伤身体。

每一个人有每一个人的不同情况，先天条件，后天条件，身体现有条件，以至于性格特征等等都不尽相同。

在这个时候，能否辩证地看待生命和辩证地对待自己显然是十分重要的。

用辩证的观点来看待养生，也是追求养生的人必不可少的一个常识课题。

否则，即使再灵验的养生妙法，不因人而用，也不会有很好的效果。

## <<中国历代名医养生秘籍>>

说到具体，人们还应该注意吃饭不宜过饱或过饥，坚持“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少”和“吃饭八分饱，无病活到老”的饮食格言；运动健身合理，牢记“有动有静，无痛无病”的运动箴言，尽量做到劳逸结合；在情感上既不能过于忧郁，也不能过于兴奋，奉行“娱乐有制，快乐有度”的人生哲学；睡眠上既要保障精力的恢复，又不能过于贪睡，“早睡早起，没病惹你”，才是人们应该时刻遵守的睡眠准则。

2.“食淡”换得健康身张仲景坐堂行医，诊治的病人以劳苦大众为主。

在战乱不断的年代，再赶上大荒之年，别说是普通百姓，即使是官吏，也往往是“面有饥色”。

相传有一次，一位百姓模样的老者带着一个孩童前来找张仲景诊治，说孩子得了病，需要治疗。

张仲景检查后，发现孩童只是得了小病，稍加调理即可。

而当张仲景转眼看这位老者的时候，却令他惊讶不已。

只见这位老者精神饱满，容光焕发。

这在平时几乎是见不到的。

于是张仲景就向老者请教其中的养生奥秘。

老者也不隐瞒，直言相告。

原来这位老者已经“食淡五十年矣”。

这位老者的话，也让张仲景了解到“食淡”的重要性，而这也是与现代医学非常相似的养生之道，即控制盐地摄入量，有益身体健康。

盐是人体不可缺少的物质，一旦身体中缺盐，身体就会头疼、乏力、恶心以及血压下降，感觉迟钝甚至抽搐、昏迷。

然而，长期摄入大量食盐，就会引起血压持续升高，并对心、脑、肾等重要器官造成损害。

而过分地摄入食盐，还会增加胃癌、食道癌等恶性肿瘤的发病几率。

此外，中老年人的健康杀手——高血压病也有很大程度与食盐过多有关。

因此，人们应该养成食淡的习惯，而“口重”的人则真的应该为自己的健康而改变饮食习惯了。

## <<中国历代名医养生秘籍>>

### 编辑推荐

《中国历代名医养生秘籍(历代名医珍藏的健康宝典)》收录了张仲景、孙思邈、孟诜、张介宾、李时珍等十位古代名医。

书本以名医简介、养生思想、养生之方等来介绍这些古代名医。

目的在于让读者朋友们能够更好、更方便、更快捷地领会这些前辈们的养生真谛。

<<中国历代名医养生秘籍>>

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>