第一图书网, tushu007.com

<<(ZY)探秘《红楼梦》养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<(ZY)探秘《红楼梦》养生智慧>>

13位ISBN编号：9787811204995

10位ISBN编号：7811204991

出版时间：2008-12

出版时间：薛慧、 赵红瑾 汕头大学出版社 (2008-12出版)

作者：薛慧，赵红瑾 著

页数：260

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

第一图书网, tushu007.com

前言

《红楼梦》是一部奇书，内中乾坤与玄妙非一时所能道尽。
共120回，前80回是曹雪芹所作，后40回则由高鹗等人续写，续书从思想、语言等各个方面要逊于原作。
自18世纪问世以来，《红楼梦》成为了中国古典章回小说的顶峰，亦是世界文坛的一朵奇葩。
数百年间，围绕着《红楼梦》的各路研究渐成章法，汇聚成“红学”，显盛一时。
鲁迅先生曾说《红楼梦》“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事”。
后世红学研究也跳出文学的局限，师出各门：民俗、服饰、美食、建筑、音乐、医学、书画……难以尽数。
而《红楼梦》所涉及的领域，都不是蜻蜓点水似的肤浅，而是细致周到，且鞭辟入里。
我们从这种种类别，不得不佩服曹雪芹文学功底之深厚，涉猎之广泛。
有学者称其为“一代杂家”，这一点都不为过。
《红楼梦》就像是一个万花筒，每转换一个角度都有异样的奇情可观。
我们则从中医养生的角度，看见了《红楼梦》中所蕴涵的博大精深的中医与养生文化。
曹雪芹所谓的这“满纸荒唐言”，字里行间蕴藏着他深厚的中医学造诣。
整部《红楼梦》中，涉及常见中药100多种，方剂有40多个，以及一些偏方杂药，如宝钗的“冷香丸”。
这些医学知识被曹雪芹信手拈来，合情合理地融入情节之中，再加上对各位太医诊病的细节描写，构建了一幅完备而深刻的中医诊疗图景。
而在中医学指导下的贾府养生经，就更值得后人揣摩了。

第一图书网, tushu007.com

<<(ZY)探秘《红楼梦》养生智慧>>

内容概要

在我国古典小说中，《红楼梦》具有极高的文学和艺术价值，这足作者曹雪芹阅尽人间沧桑而写就的一部伟大作品。
它内容极其丰富，思想性强，艺术精湛，被公认为中国古典小说的经典作晶。
《红楼梦》里描写了小少生活场景，可谓一日三餐有学问，衣食住行皆文章，确为不朽的百科全书。
其中许多细节暗合养生之道，我们试图从保健养生的角度解读其中的玄机，让大家既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧，实现对自身生命切实的人文关怀。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

薛慧，原解放军某部主治医师。
出生于中医世家，父亲为贺龙、罗荣桓等元帅的保健医生，从小就对中医充满兴趣，山西省中医学院毕业后从事中医临床二十余年。
曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会理事。
曾接受北京电视台《健康与生活》《专家门诊》《金色时光》等栏目的多次采访，并多次在全国全军中医学术研讨会、在泰国召开的国际掌纹医学研讨会等发表相关论文。
现任北京菩提慧宾中医养生研究院院长、北京菩提慧宾中医养生研究院有限公司董事长。
赵红瑾，河北人，毕业于燕山大学，自幼生活在中医世家，耳濡目染对中医产生了浓厚的兴趣，并对中医养生颇有见地，认为人的健康长寿之本在于养生。
曾先后从事过杂志社、报社的编辑、记者工作。
近年来致力于生活保健类图书的研究工作，著有《人生健康枕边书全集》《受益一生的健康计划》等书，深受广大读者朋友的青睐。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上篇 《红楼梦》中的养生智慧第一章 漫品红楼。
纵览中医养生衄法中医养生纵览从贾宝玉的养生之道谈养生史湘云纵论博大的阴阳学说“ 气血亏虚 ”竟然要了凤姐的命防风寒，人体“ 失温 ”会致命从《红楼梦>中的气象病看四时养生第二章 《红楼梦》中养生有大观探秘红楼寿星的快乐养生学红楼酒香尽洋溢，保健养生又助兴从红楼品茗悟出的养生之道红楼中的千金小姐缘何斋戒素食饮食有禁忌，公子小姐须忌口“ 打坐 ”是妙玉日常生活的必修课第三章 金陵十二钗，养生各有妙法黛玉：食物有寒热，饮食多留心宝钗：久坐伤肉，久卧伤气湘云：风邪是致病最厉害的外因元春：芳香疗法给女人十足女人味探春：过忧伤身，以喜胜之迎春、惜春：闲情逸致为养生之精髓妙玉：淡茶养生，醒脑促消化王熙凤：给脾胃多一些温暖，以免消化不良巧姐：饥饿疗法，治病更兼预防李纨：生冷之食刺激大，饮食养生最忌它秦可即：药补不如食补中篇 品红楼，将传统养生进行到底第四章 医说红楼，中成药里谈养生林黛玉常吃人参养荣丸来补气养血薛宝钗的冷香丸神在何处“ 地黄丸家族 ”每个成员都有奇效黛玉中暑为什么喝“ 香薷饮 ”“ 四神散 ”辨证得当治巧姐惊风刘姥姥的药包芳香开窍非“ 十香返魂丹 ”莫属王夫人推荐的温病圣药“ 至宝丹 ”养血安神之“ 天王补心丹 ”宝玉烫伤为何急敷“ 败毒散 ”第五章 看红楼识中，对症下药治大病宝钗巧用钩藤治母病桂圆养心安神救宝玉贾蓉和贾瑞得人参以大补元气用麝香行贿凤姐，贾芸得美差冰片：开窍醒神之要药柴胡：疏肝解郁效果好菊花入诗美，入药更可贵珍珠：让女人面若桃花，永葆青春红枣：补气养血，百果之王凤仙花：活血通经，祛风止痛桂花：观赏、药用两相宜肉桂：温中补阳，活血祛淤胎盘：补益。
肾精，益气养血首乌：养肝益肾，乌须美发合欢：理气解郁，镇静催眠妇科用药应慎重，当归性温最适宜地黄：滋阴补血的良药金银花让你安然度过酷暑佛手：理气化痰，舒肝健脾行气消积说槟榔杏仁：止咳平喘，延年益寿砒霜：剧毒中药，抗癌利器第六章 辩证施治，中医治疗各种病症“ 掩口轻咳 ”，林黛玉患了肺肾阴虚症从贾宝玉神游太虚幻境谈“ 遗精 ”备受摧残，酿成香菱的“ 干血之症 ”思凤姐，性幻症让贾瑞命归黄泉从袭人“ 偶感风寒 ”谈感冒的治疗从贾母患感冒谈老年人感冒的治疗邢夫人害火眼，迎春、岫烟亲服侍春暖花开，湘云犯了杏斑癣变故频发，宝玉“ 染怔忡 ”从元春死因源于“ 发福 ”说起从王夫人“ 心口疼痛 ”谈心绞痛的治疗“ 劳伤心脾、血不归经 ”，凤姐患了“ 下红之症 ”紫鹃试宝玉，发痴话癫狂邢夫人为何一生无儿无女巧姐见喜，供奉“ 痘疹娘娘 ”尤二姐流产究竟为哪般年老之人骨质脆，贾赦绊石崴了脚从二老腹泻谈泄泻的治疗排宿便，尤氏通腑可身安香菱产难，难过鬼门关第七章 从《红楼梦》中看中医传统疗法中医贴敷疗法：内病外治，安全简便中医纳鼻疗法：通过鼻子治全身的病捶背疗法：行气活血，舒经通络针灸疗法：从外治内，安全可靠下篇 源自《红楼梦》的现代养生方案第八章 食之有方，养生美食古今同享“ 三高 ”病人不妨常吃豆腐皮包子冰糖燕窝粥帮林妹妹止咳早餐有营养，乳品调和茯苓霜素炒芦蒿，抗癌首选之物茄鲞味美，清热解暑又祛痱椒油莼羹酱，富锌益智又壮阳静养忌油腻，米汤最适宜醒酒去腻，还得靠“ 酸笋鸡皮 ”奶油松瓤卷酥，味美又补脑牛乳蒸羊羔，老人进补之佳品糟鹅掌鸭信，下酒凉菜宜冬食脾胃虚弱要吃“ 枣泥馅山药糕 ”梗子，天然不伤胃的驱虫食品藕粉桂糖糕，一剂止血良药粽子虽好吃，但不宜多食孝敬老人用“ 火腿炖肘子 ”最好不过火腿鲜笋汤，鲜香开胃又消食贾母为何爱喝“ 野鸡崽子汤 ”野鸡瓜子，既入口又下饭笼蒸螃蟹，续筋接骨好选择“ 鸡髓笋 ”最能讨老太太欢心鸽蛋补肾防乏力第九章 会吃不如会睡，不觅仙方觅睡方张道士，睡足而起得长寿熬夜缺睡眠，健康之大忌黛玉心有千千结，抱得秋情不忍眠适当午睡调摄养精神做梦到底是好还是坏呢睡眠养生大学问，细节不容被忽视防春困，不再“ 春眠不觉晓 ”第十章 病由心生，不良情志是百病之源中“ 七情 ”之毒，秦业一家的惨痛教训黛玉积“ 郁 ”终成疾机关算尽，误了卿卿性命“ 聪明忒过 ”的秦可卿赵姨娘不堪忌妒心之重忧愤让晴雯之病雪上加霜迎春畏怯，中山狼逞凶惊恐交加逼死贾瑞尤三姐偏执，伤心又送命冷漠让惜春独守青灯第十一章 胜理养生。
乐而有节孕期无节，儿女愚钝贾珍乱性得肾虚，补肾也需分阴阳改改样，性盎然益养生生压抑让妙玉得“ 疯魔病 ”探春婚后服采华，李纨寡居如落花贾赦“ 性 ”狂晚景惨，年老“ 色 ”衰是定律第十二章闲有闲趣。
休闲养生两不误贾代儒，将书法与养生合二为一“ 四美 ”钓鱼，乐而养神放风筝中的养生智慧音乐可

第一图书网, tushu007.com

以怡情，也可以治病逛逛大观园，环境养生不用愁诗疗法，风雅的养生智慧后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：上篇　《红楼梦》中的养生智慧第一章　漫品红楼，纵览中医养生心法《红楼梦》中医养生纵览梦回红楼第一回　甄士隐梦幻识通灵，贾雨村风尘怀闺秀曹雪芹于悼红轩中，披阅十载，增删五次，纂成目录，分出章回，又题日《金陵十二钗》，并题一绝。
即此便是《石头记》的缘起。
诗云：满纸荒唐言，一把辛酸泪。
都云作者痴，谁解其中味！
养生千金方　　鲁迅先生说《红楼梦》：“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。”我们则从医学的角度，看见了《红楼梦》中所蕴涵的博大精深的中医与养生文化。
曹雪芹所谓的这“满纸荒唐言”，字里行间蕴藏着他深厚的中医学造诣。
《红楼梦》描写了大量的医学活动。
据统计，《红楼梦》中涉及的医药卫生知识共计290多处，使用的医学术语161条，描写的病例114种，中医病案13个，方剂45个，中药125种，西药3种。
一部小说中包含如此丰富的医药知识，这在中外文学史上是绝无仅有的。
更令人称绝的是，这些药物浑然天成地融于情节之中，而非单纯的罗列。
曹雪芹在《红楼梦》中目的鲜明、详略得当地安排了这些医学活动出场。
如第十回中的“益气养荣补脾和肝汤”等，辨证精当，用药合理，疗效甚好；第八十三回中，宝钗之母被儿媳夏金桂气得肝气上逆，左肋疼痛，在来不及请大夫的情况下，宝钗令人买来钩藤几钱煎服，立即奏效。
钩藤在此回中出场，并不是作者妄言，而是它的确具有清热平肝的作用。
另外，《红楼梦》中还记载有很多民间偏方，如宝钗的“冷香丸”。
我们将在中篇里向您详细讲述这些药到病除的神奇中药。
除了药物，曹雪芹还将众多中医传统疗法融于情节之中，如香疗法、饥饿疗法、针灸、贴敷疗法等，后面的章节会详细叙述这些妙手回春之法。
而《红楼梦》中所涉及的中医养生之道，如茶养生、酒养生、食养生、性养生等，更是为现代人的养生提供了可借鉴的、确实有效的方法。
这些深刻的学问曹雪芹信手拈来，毫不费力，可见其在中医学方面的造诣之深。
世人皆称《红楼梦》是“古今第一奇书”。
它的神奇之处更贵在它百科全书式的内涵上。
我们现在管中窥豹，携其在医学方面的见地与您共享。
从贾宝玉的养生之道谈养生梦回红楼第五十二回 俏平儿情掩虾须镯，勇晴雯病补孔雀裘（一天，宝玉早起外出，）即时换了衣裳。
小丫头便用小茶盘捧了一盖碗建莲红枣汤来，宝玉喝了两口。
麝月又捧过一小碟法制紫姜来，宝玉嚼了一块。
贾宝玉是《红楼梦》中的主要人物、贾府的中心人物、林黛玉的梦中情人、小姐丫头的青春偶像、贾母的心肝宝贝，在贾府可谓是“要风得风，要雨得雨”，日常起居均有人精心伺候。
像这段内容中的莲子有安心养神、健脾益肾之功，常吃莲子能滋养交感神经。
红枣则含有丰富的维生素和一定的矿物质，入脾胃经，能健脾胃，益气血。
紫姜，明朝药学家李时珍曰：“凡早行、山行宜含一片，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。”这就是说，紫姜也是一种很好的保健食品。
那么，何谓养生呢？
养生，又称摄生、道生、养性，是为抗御严酷的自然环境、调整体力、抗御疾病、防治疾病的需要。所谓养，就是保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思；养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。
养生是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分，亦是我们的先民在长期的生活实

践中认真总结生命经验的结果。
早在几千年前的《黄帝内经》中就总结了秦汉以前诸子百家的养生、长寿经验，晋代葛洪在《抱朴子》里记载了彭祖的长寿养生之道，唐代孙思邈在《千金要方》《干金翼方》中对养生长寿作了专门论述，宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代丘处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等，都是研究、探索、总结人类养生长寿的实践经验的。
人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈，只要一息尚存，均要养生，且养生的要求亦因其情况不同而异。
在养生学中强调“治未病”，防重于治，提出了“天人相应”的整体观理论。
如《内经?素问?上古天真论》记载：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。
”这道出了“天人相应”的养生依据，提出了顺四时养生的观点。
其实，中医养生的理论均是从维持人的正常状态出发，把减少消耗、加强再生、保持顺畅、维持稳定作为重要的着眼环节，主要强调如下几点：调和阴阳、流通气血、培补精气、节欲保精、调神养生、吐纳养生、导引养生、食饵养生、保精养生、环境养生、四季养生等。
只有把握好以上基本原则，才有可能“尽其天年，度百岁乃去”。
史湘云纵论博大的阴阳学说梦回红楼第三十一回 撕扇子作千金一笑，因麒麟伏自首双星（湘云给丫鬟翠缕讲解阴阳，）说道：“……天地间都赋阴阳二气所生，或正或邪，或奇或怪，千变万化，都是阴阳顺逆。
就是一生出来人人罕见的，究竟道理还是一样。
”……翠缕道：“这糊涂死了我。
什么是个阴阳，没影没形的？
我只问姑娘，这阴阳是怎么个样儿？
”湘云道：“这阴阳不过是个气罢了。
器物赋了，才成形质。
譬如天是阳，地就是阴；水是阴，火就是阳；日是阳，月就是阴。
”【养生千金方】曹雪芹借湘云之口，纵论博大的阴阳学说，可见他对笔下这一人物的喜爱。
阴阳学属于我国古代哲学范畴，是我们的先人自发的辩证法。
阴阳学说把宇宙的一切事物根据其属性分为阴、阳两个方面。
阴阳之间相互依存、相互制约、相互转化，是对立而统一的。
战国以后，阴阳学说逐渐渗入中医领域，形成了中医学的阴阳概念。
《黄帝内经》中就有阴阳五行学说。
这一学说贯穿于中医理论体系的始终，人体的组成、生理功能、疾病萌发规律都能用阴阳学说来解释。
就人体组成及部位来说，上为阳，下为阴；表为阳，里为阴；背为阳，腹为阴。
就脏腑而言，六腑为阳，五脏为阴。
关于疾病，实证、热证属阳，虚证、寒证属阴。
人体内若阳气偏旺，阴气就必然受损；相反，阴气为主，阳气则受抑制。
阳气旺盛会产生热证，阴气至极会产生寒证。
寒到极点会生内热，热到极点也会生内寒。
因此只有阴阳协调，人的身体才能保持健康状态。
如果阴阳失调，则会百病丛生。
中医常说的阴邪和阳邪，病理变化的基本规律就可概括为阴阳失调。
具体有下面这些类型：阳盛：阳盛则热，故身体机能过度活跃，精神亢进，且热邪损耗体内液体，表现为发热、口渴、大便燥结、头痛、失眠、烦躁不安等。
阳虚：身体机能衰退，活动力减弱，阳虚则寒，机体缺乏阳气的温暖，表现为疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便溏稀等。

阴虚：身体阴液不足，阴虚则热，热邪损耗体内液体，会感到口燥咽干、皮肤干燥、贫血、内分泌失调、手足心热等。
阴盛：阴盛则寒，寒性收引，症状是疲乏无力、畏寒肢冷、身体疼痛、自汗、小便清长、大便溏稀等。
中医诊疗上望闻问切的章法，便是要了解病人各属哪种类型，从而进行辨证施治。
“气血亏虚”竟然要了凤姐的命梦回红楼第五十五回辱亲女愚妾争闲气，欺幼主刁奴蓄险心凤姐禀赋气血不足，兼年幼不知保养，平生争强斗智，心力更亏，故虽系小月，竟着实亏虚下来。
一月之后，又添了下红之症。
他虽不肯说出来，众人看他面目黄瘦，便知失于调养。
王夫人只令他好生服药调养，不令他操心。
他自己也怕成了大症，遗笑于人，便想偷空调养，恨不得一时复旧如常。
【养生千金方】王熙凤是《红楼梦》中的重要人物，贾琏之妻，王夫人的内侄女。
她长着一双丹凤三角眼，两弯柳叶吊梢眉，身材苗条。
她精明强干，深得贾母和王夫人的信任，成为贾府的实际大管家。
然而，她的身体状况却不好，先是流产，后又“添了下红之症”。
分析原因，主要就是因为她“操劳太过，气恼伤着”而致气血不足。
这时她就应该益气养血，避免操劳，安心养病。
然而她总是抓尖要强，依然“筹划计算”，玩弄权术，故病程拖得很长，使身体“亏虚下来”，最后竟要了她的命。
由此可见，气血对于人体健康起着至关重要的作用。
中医认为，气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，它掌握着人体生杀大权，也是人体健康长寿的物质基础。
正如朱丹溪所说“气血冲和，万病不生。
”就是说：“人身上的气血达到一种平衡、协调、通畅、有序的冲和平衡状态之中，就能保持精力充沛，身心舒畅，体格强健，益寿延年。
”在中医学上，“气”是个非常重要的概念，因为它被视为人体生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。
俗话讲的“断气”表明一个机体的死亡，没了气就没了命，故《庄子?知北游》谓：“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死。
”而血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。
血对女人来说更加重要，血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润滑有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。
因为血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上称“血为气之母”，又称“血能载气”。
如果“血”亏损或者运行失常，就会导致各种不适，比如失眠、健忘、烦躁、惊悸、面色无华、月经紊乱，等等，长此以往必将导致更严重的疾病。
一个人健康的标准就是气血充足。
对女性来说，调养气血尤为重要。
由于女性的生理特点，月经时血液会有一定量的消耗和流失，加之经期情绪、心理的变化，身体中的雌激素分泌降低，月经失调紊乱也就时常发生。
要想保养气血，最重要的一点是要有平和的心态，心情愉快、开朗乐观。
这样不仅可以增强机体的免疫力，有利于身心健康，同时还能促进造血机能更加旺盛，使面色红润，精力充沛。
防风寒，人体“失温”会致命梦回红楼第七十六回 凸碧堂品笛感凄清，凹晶馆联诗悲寂寞（中秋节，贾母等在凸碧堂赏月，夜深了，）鸳鸯拿巾兜与大斗篷来，说：“夜深了，恐露水下来，风吹了头，须要添了这个。

坐坐也该歇了。
”贾母道：“偏今儿高兴，你又来催。
难道我醉了不成？
偏要坐到天亮！
”因命再斟酒来，一面戴上兜巾，披了斗篷…… 【养生千金方】夜深了，鸳鸯恐贾母受寒，送来了软巾兜和大斗篷。
在《红楼梦》中，关于防风寒的描写还有多处。
如第八回，宝玉与黛玉到薛姨妈家做客，外面下起了雪，李嬷嬷叫小丫头回去为宝玉取斗篷，紫鹃则叫雪雁为黛玉送来了小手炉，这都是为了防止他们受寒。
第五十七回中，宝钗见邢岫烟穿得单薄，问：“这天还冷的很，你怎么倒全换了夹的？
”当得知她把衣服当了之后，说：“你且回去，把那当票叫丫头送来我那里，悄悄的取出来，晚上再悄悄的送给你去，早晚好穿。
不然，风闪着还了得！
”的确，一年四季，寒来暑往，寒气虽为平常事，人体祸患则无穷。
传统中医通常有六证之说，即寒、热、温、凉、虚、实，又有“万恶淫为首，百病寒为先”的说法，由此可见寒气对人体的伤害有多大。
然而，人的身体却经常受到寒气的侵袭，更不用说空调的侵害了。
通常身体感。
觉到冷了，就是寒气上身了。
日积月累几十年，体内的寒气积累到一定的程度，就会危害人体健康。
天气寒冷时身体机能会降低，抵抗力会减弱，疾病特别容易入侵。
冷还会导致疼痛，寒冷会加速神经血管收缩，引起内脏器官痉挛，像是胃痛、腹痛或是生理痛等。
风寒也伤脾胃，容易造成肠胃胀气，引起消化不良。
《红楼梦》里贾府的老老少少活动量少，日常饮食多精致油腻，加上体质弱，秋冬时节特别容易犯风寒感冒。
每当贾府的主子们嚷着食欲不振时，大夫们常笑着建议他们无须服药，只要饮食清淡，保持温暖，或饿上两顿，身体就会逐渐恢复健康。
很多肠胃疾病都是因寒而生。
肠胃就是中医所讲的“脾”，脾至关重要，负责营养物质的运输。
如果肠胃功能不好，吸收能力差，就不会有足够的食物营养溶解在血液中，运输到身体各部，末梢血液循环自然变差。
寒气积累在肌肉里，时间长了，人就会觉得肌肉僵直、腰酸背痛，形成肩周炎（通常又叫五十肩、冻结肩）、关节炎。
寒气积累到一定的程度，就会侵入到经络，造成气滞血淤，从而影响到气血的运行。
其实这就是中医理论上的虚亏，能够诱发反反复复难以治愈的各种病症。
既然寒气的危害如此大，每个人又很难完全避免寒气的侵入，那么只能在日常生活中树立正确的观念，尽量减少寒气的侵入。
以下是防止寒气侵入的几个主要方法：1.休息是最好的驱寒手段无论想排泄哪一个系统的寒气，休息都是最好的策略。
休息可以省下身体的所有能量，让身体用来对付寒气，这样会康复得最快。
2. 避免淋雨经常淋雨的人，头顶多半会生成一层厚厚软软的“脂肪”，这些脂肪就是寒气物质。
等身体哪一天休息够了，血气上升，就会开始排泄这些寒气。
由于长时间积累了大量的寒气，身体需要借助不断地打喷嚏、流鼻水的方式将之排除，这时又会因为频繁打喷嚏、流鼻水而被医生认定是过敏性鼻炎。
所以切忌淋雨。
3. 洗头必须吹干许多人洗完头后懒得吹干，有些人甚至用布将洗过的头包住，这些行为都会促使头顶吸入过量的寒气，与淋雨有相同的后果。

第一图书网, tushu007.com

4. 游泳时必须注意的事项游泳对身体有好处，但也是寒气进入身体最主要的途径之一。
多数喜欢游泳的人从水中出来时，都会感觉特别冷，特别是一阵风吹来会禁不住打一个寒战，这种感觉即是寒气侵入身体最具体的感受。
喜欢游泳的人最好选择在没有风的室内温水游泳池，减少受寒的机会。
同时在每次游泳的前后各喝一杯姜茶，提高身体对抗寒气的能力。
5. 家中常备暖饮 除了休息之外，也可以服用适当的中药，加速寒气的驱除。
比较简单的方法是服用市场上很容易买到的一些传统的配方。
当确定是肺里的寒气时，可以服用姜茶；如果确定是膀胱经的寒气，则可以服用桂圆红枣茶来协助身体把寒气驱出。

第一图书网, tushu007.com

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、冉云、陈小婵等。
阅读是一种享受，编辑这样一本书也是一种享受。
我们希望把他们创造的精神财富传播到社会的每一个角落。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《红楼梦养生智慧》由汕头大学出版社出版。
鲁迅说《红楼梦》“ 单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事 ”，而现代人看见养生，一部旷世文学名著，不是《黄帝内经》却含养生哲理无数 《红楼梦》教您养生，带您探寻领略其中的传统保健秘诀、 精美的红楼饮食，隐藏哪些养生诀窍？
寻常的中医药材，暗含多少祛病良方？
金陵十二钗，养生备有妙法。
红楼梦中人，保健另有玄机。
紧扣“ 养生 ”这一主题，为您解读世界名著《红楼梦》中隐藏着的中华传统养生文化，使您从《红楼梦》主要人物身上学习养生保健的方法，在看似平常的食品、药材上发现不同寻常的养生功效。
《红楼梦养生智慧》为您打开一扇看清养生真相的窗户，为您揭开《红楼梦》人物日常饮食中隐藏着的保健秘密。
《红楼梦养生智慧》使您迈过一道通向保健深处的门槛，向您讲述《红楼梦》中中成药的神奇功用。
《红楼梦养生智慧》教您掌握一把开启健康巨锁的钥匙，详尽披露《红楼梦》人物的健康状况与日常生活习性的关系。
独特的解读角度、实用的方式方法，带您进入《红楼梦》这座巍峨的宫殿，破译里面的健康密码，领悟其间的养生奥妙，告诉您一个与众不同的《红楼梦》！
道不尽的《红楼梦》，说不完的养生经。
国学经典，古为今用，探秘经典巨著，体悟养生智慧，将传统精华化为现代力量，挖掘传统文化的养生之道。

第一图书网, tushu007.com

<<(ZY)探秘《红楼梦》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