

<<佛家养生与食疗>>

图书基本信息

书名：<<佛家养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787500123781

10位ISBN编号：7500123787

出版时间：2010-12

出版单位：中国对外翻译出版公司

作者：杜小康

页数：252

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>

## <<佛家养生与食疗>>

### 前言

杜小康先生是佛学弟子、中医世家，几十年如一日地悬壶济世，为大众健康服务，讲学传经，毫无保留地将养生知识传播给大众。

为继承、弘扬中华医学，先后编著了《中华民间实用小单方》、《佛家养生与食疗》。

《佛家养生与食疗》一书重点谈到了佛教的养生是以“调和身心”为根本，“提倡养生须调和”。

佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质构成的，既然人类是这四大物质构成的世界的一部分，自然界的一切运动变化，就必然影响到人体的生理活动。

假如四大和合处于一种和谐、平衡的状态，人体则健康无恙；假如四大不顺，处于一种失调、失衡的状态，人体也相应出现种种不适与病变。

佛家还常常以“妄想颠倒”、“攀缘六尘”等词来形容内因致病，说明了人们如果被世俗烦恼所束缚，为名色所诱惑，就会陷入痛苦的深渊而不能自拔。

与此同时，体内诸种病变，像神经衰弱、胃肠功能紊乱、高血压、失眠健忘、早衰等等就会反映出来。

杜先生的此书就是教我们懂得怎么祛除烦恼，注意调摄心情、均衡营养、适量运动、充足睡眠，来达到青春永驻，延年益寿……《法句经》言，智者调身，当如“弓工调角”“水人调船”“巧匠调木”。

简言之，日常生活起居无不关乎身体和心神的健康，愿此书告知人们当自善调摄，以其身心受用。

己丑年喜月于弘法寺方丈室

## <<佛家养生与食疗>>

### 内容概要

《佛家养生与食疗》既是佛家医疗保健的常识性读物，又是佛家治病修学的密典，也可视为一本佛学初机的入门手册。

## <<佛家养生与食疗>>

### 书籍目录

#### 引子

寿命长短不在天，善处饮食得永年

#### 第一章 佛门的至高养生境界

一、养心：吃得少，心智才能清明

一、康宁：心灵安宁才是有福之人

#### 第二章 平和的心态

一、平和心态的要诀

1. 去除烦恼心态

2. 与人为善

3. 入静

4. 以德养心

一、平和心态的修炼方法--静坐

三、养生的根本--效法自然，平和心态

#### 第三章 均衡的营养

一、佛家的素食

二、吃出来的轮回与疾病

三、素食出健康

四、健康祛病的饮食类别

1. 豆制品

2. 乳及乳制品

3. 蔬菜类

4. 水果类

5. 不可缺少的膳食纤维素

6. 少不了的鸡蛋

7. 水质很重要

8. 还得加上的叮咛

五、为五脏而吃饭

1. 吃出来的病

2. 均衡营养，愉快进餐

#### 第四章 适量的运动

一、运动要定时、定量

一、一天的调理保健操

1. 晨起的调理心肺操

2. 晚间的调理肝肾操

3. 常调脾胃胆的调理运动操

二、慢慢运动

1. 静坐

2. 站桩

#### 第五章 充足的睡眠

一、睡前养生法

一、睡时的着装与心情

二、睡眠的时间

#### 第六章 气血失调，百病皆生

一、亚健康

一、亚健康状态对人体功能的损伤

## <<佛家养生与食疗>>

二、人生病的原因是气血失调

四、只要气血调和，就能百病不生

### 第七章 食物与排毒

一、食物与毒素

二、调补对排毒、解毒的作用

三、饮食疗法对健康的作用

四、食物排毒的“五味”

1. 辛味

2. 甘味

3. 酸味

4. 苦味

5. 咸味

### 第八章 本草与饮食宜忌

一、食物的分类

1. 辛辣类

2. 生冷食品类

3. 油腻及坚硬、凝滞的食品类

4. 海产类

一、饮食中的禁忌

1. 蔬菜类

2. 调味品类

3. 饮料类

### 第九章 服中药忌食

一、一般禁忌

二、茶水、萝卜的双重性

### 第十章 中药配伍禁忌

、中医为什么讲究“配伍”

一、中医的药性“七情”

二、小单方有妙用

### 第十一章 佛门食疗养生方药

一、四季延寿茶

二、长寿糕

.....

### 第十二章 中医食疗养生偏方

### 第十三章 中医食疗保健汤粥

### 第十四章 常见病的民间单方治疗

## <<佛家养生与食疗>>

### 章节摘录

版权页：众所周知，乌龟每天只吃很少的水草便可活上数百年，狮子、老虎每天吃下很多肉类，寿命反而短暂。

佛教提倡素食，反对暴饮暴食，讲求循中庸之道，适当地节制饮食，这样才能保持身体健康。

在中外历史上都可以找到佛门弟子长寿的例子。

但佛家讲究的养生长寿之道不只是简单朴素的饮食和适量的运动，而是要通过这些达到养心、使心智清明的目的。

如中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，住持四川乐至报国寺前后达五十余年，于1992年4月预知时至，安详坐化，享年105岁。

离欲上人晚年身体仍然很健康，耳聪目明、步履轻健。

离欲上人长寿的秘诀在哪呢？

他活着的时候告诫门下弟子云：古时候，我佛度人，无非就是断妄念，发勇猛心，不随妄念习气境界转，在一切时中，不分行住坐卧，动静一相，本自如如。

妄念不生，自然疾病减少，并能健康长寿。

广东省深圳弘法寺本焕老和尚自1930年正式披剃落发出家，至今81年，建寺弘法，化度甚众，现如今寿105岁，身体仍然很健康，神清气朗、红光满面、神采奕奕，还时常参加佛事的外务活动。

本焕长老长寿的秘诀在哪呢？

他常告诫门下弟子：养生要养性，调身先调心。

他又说：因为心与身、肢体与精神是一个整体，互为因果、互相影响。

只有“放舍诸缘休息万念”，才能把握身体、益寿延年。

《摩诃止观辅行》曾指出：吃得少，心智才能清明。

心智清明，修行止观的功夫才能得利，才能运用止观来治病。

因此，食无求饱，随遇而安，才能专心修道，锻炼心智。

天天讲究美味，贪求口福，则必然会起烦恼心，这样，心地怎么会清静呢？

所以还是少吃比较自在。

少吃对物质的依赖也相对地减少，容易达到知足常乐的境界，可为自己的理想全力以赴。

佛教认为长寿的因缘可简单归纳如下：长寿的因是“仁爱心”，慈悲或救护所有的动物，尤怜珍贵的野生动物；放生，宣扬放生或戒杀的原理；施舍饮食（请人吃素食）。

## <<佛家养生与食疗>>

### 编辑推荐

《佛家养生与食疗》编辑推荐：寿命长短不在天，善处饮食得永年，养生需调和身心为根本！弘法寺方丈印顺作序。  
最全面的佛门食疗法，最实用的民间小单方，调和养生，做自己最好的医生。

<<佛家养生与食疗>>

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>