

<<从文字谈养生>>

图书基本信息

书名：<<从文字谈养生>>

13位ISBN编号：9787504732170

10位ISBN编号：7504732176

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资出版社

作者：韩宏，齐凯 编著

页数：257

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>

## <<从文字谈养生>>

### 内容概要

自古以来，中国人很讲究养生，但那些经典的养生之道千百年来只在帝王将相、文人达士、仙客道人之间使用、流传，一般老百姓很少有耳闻。

今天，以古代汉字为导引，以《黄帝内经》《易经》《论语》《神农本草经》《本草纲目》等经典养生著作作为依托，把祖先几千年来总结的养生智慧介绍给大家，把这些精华融入到大家的现实生活中。

本书的开篇就讲了阴阳，阴阳是中国文化真谛的归结，但它没有那么神秘。

书中运用了浅显易懂的语言和例子进行了说明，当你读后就会发现：“噢！

阴阳原来这么简单！

”接下来的章节则从“天、地、人、饮食、疾病、医药”出发，对人的衣食住行、婚姻生育等进行解析，融趣味性和实用性于一体。

今天，老百姓的生活节奏明显加快，社会压力与日俱增，孩子要上学、考学，中青年人要上班、加班，老年人要照顾孩子和家庭……所以，在写这本书时，语言上力求通俗易懂，内容上追求大众化、生活化，尽管源于传统文化，却说的都是与人们生活息息相关的事情。

总之，这是一本集实用性、文化性、趣味性为一体，适合所有读者的养生智慧书。

## &lt;&lt;从文字谈养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 阴阳论，大道至简 阴阳 何谓阴阳 阴阳的关系 从阴阳说性别 阴阳与人的性格 阴阳之协调 阴阳——中医养生的灵魂 阴阳与人的衣食起居 夫妻就是一对阴阳

第二章 天行健，顺应天时 破“天”字，知养生 天——人人头上有片天 天“真”——美丽的性格 天，人之顶也——脱发的防治 春——生发 春天，蠢蠢欲动 春天的饮食起居 春天的自然情怀 春天的疾病预防 夏——生长 “夏”字也热 夏天的饮食起居 夏季病——躁、闷、困 夏天最易伤“心” 秋——收敛 蛐蛐来了，秋天到了 秋天的饮食起居 秋天的童话 冬——收藏 寒冷的“冬”字 冬天的饮食起居 冬天养肾 第一冬天要避贼风 因天之性——调养身心性灵 情志——养生莫过养心 睡眠——最好的静养生 运动——生命来自动养 房事——古今养生第一学

第三章 地势坤，厚德载物 识水土，说养生 地——厚德载物 土——孕育万物之地 山——仁者乐山 水——万化之源 地域文化与饮食养生 地——各地的菜系文化 域——南北地域的人

第四章 食之说，养身立命 食——民之本 食之渊源 科学饮食 食之五趣 五谷最养人 五果是辅餐 五畜强健筋骨 五菜最助消化 食之——性、味、色 五性——热、温、凉、平、寒 五味——酸、苦、甘、辛、咸 五色——青、红、黄、白、黑 食养——食之养命的渊源 杂粮 山肴野蔌 象形、象义食品

第五章 人之道，和谐为本 孕育——生命的轮回 孕育——生命的源泉 哺育——幸福女人的必经之路 抚育——精心护理，让宝宝健康成长 生长——成长中要修身 人——天地万物的主宰 姓、名、字——人生的名片 诗书——修身，仁义礼智信 礼仪——文质彬彬，然后君子 成家——生命轮回的开始 媒妁——谈婚论嫁的经纪人 婚姻——父母之命，媒妁之约 生活——安宁和谐的小日子 我们的身体——头、手、脚的保健 安宁的小日子 家有一老，如有一宝

第六章 虚邪论——疾病的由来 疾病 疾是小症，疾加为病 人的病——正虚和邪盛 别拿不疼不痒不当病 诊治 现代临床，古代行医 看病在于看象 人活一口气 透过汉字看疾病 病由心生 病从口入 无可救药 七年之病，求三年之艾

第七章 医药篇——上工治未病 医——中医里的养生智慧 “医”字多奇妙 中医别名知多少 中医的文化背景 中医治人，西医治病 针灸、按摩——中医的治病方法 药——药食同源最养生 “药”里的文化 上品药养神，中品药养性，下品药治病 药食同源的养生法则 药膳——调养身心的药膳文化 酒——西泽百药助长嘉 茶——美颜清心防衰老 醋——醋动时尚辨清浊 蜜——调和诸药蜂作食 菊——此花开尽更无花 枣——安中益气更入药

附录 汉字之大美 汉字的渊源 没有纸张的时代——甲骨文、金文、篆、隶 三种人生境界——草、楷、行 写字——人品、做官 人品不正=字品不正 做官的标准——一手好字 写字最养生 写字者最长寿 书法家为何最长寿 写字——病体为之轻 写字——纸上的养生运动 写字——养心的最高境界

参考文献

## &lt;&lt;从文字谈养生&gt;&gt;

## 章节摘录

春天的饮食起居 我们的身体“沉睡”了一个漫长的冬天，积蓄了充足的力量，这就为春天的生和长打下了坚实的基础，好比小麦在整个冬天都不见它长高，其实它是在储备力量，一旦春天到来就厚积“勃”发。

春天养少阳之气 《黄帝内经》里告诉我们阴阳是万物生长的根本，而在春夏之季的养足阳气就是健康的前提，这是顺应天时。

春、夏，一个少阳，一个太阳，阳气随着时间的递进走向高潮，所以春天到夏天的衣着要一点一点地减少。

《黄帝内经》中还有句话：“春不养阳，夏病必暑。”

简单说就是春天没有养足阳气，夏天就很容易中暑。

春天属于“少阴之气”，人体中的阴气还比较重，如果不主动地去晒晒太阳，多做运动，等到夏天“太阳之气”到来后，身体就没有足够的抵抗力，就会受不了。

天热为阳，天凉为阴，而春夏处于暖热的状态，这时候养阳就很有道理，同样秋冬季节就是养阴。秋冬天气逐渐变冷，毛孔收缩，身体会聚积能量，但与此同时也聚积了一些污垢、毒素，所以到了春夏之时，毛孔就会张开，身体中的污垢和毒素就会向外发散、排出。这就是身体中阴阳的循环。

阴阳是一个互相补充的整体，尤其是阳虚的人，在春天接受阳光的滋润，多在阳光下活动，这既是一种享受，又能弥补阳气的不足。

阳虚的人在春夏多运动，多出汗，不要吃凉的食物。

阳盛的人则相反，他们身体中的阳气过足，有足够的抵抗力，而春夏阳气盛，随着天气的变暖可以吃一些凉冷的食物，从而削弱身体的阳气，达到阴阳平衡。

春天的睡眠——只眯一小会儿 《黄帝内经》里告诉我们：“夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。”

这是说春天要晚睡早起，早上起来不要在屋里待着，要出来散散步，使人的心情志趣接受一下自然的熏陶。

这里的晚睡早起是相对冬天来说的，也是根据春天的太阳升落为标准，这就是顺应自然的表现。相对冬天来说，天黑得要晚一些，天亮得要晚一些，我们睡觉和起床时间要根据“太阳”来定。

中国有句老话：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”

春天犯困，这是为什么呢？

因为春天是一个生发的季节，阳气增加，天气转暖，万物萌生，人体的新陈代谢也会随之活跃，人身体上的各个部位经受了漫长的冬天的“冷冻”，这时候就开始“解冻”了，这样一来，各个器官就忙起来了，就会消耗你的体力，所以就会产生困的感觉。

春天容易犯困，但白天不需要长时间的休息，只要小眯一会儿就行了，午睡时，不要一睡就是几个小时，这并不好。

睡觉是养阴的，而春天是养阳的季节，午睡的时间过长反而适得其反，再说也浪费了大好的时光。

阳春还有梨花雪 春天固然美丽，但天有不测风云，王安石的诗就把春季天气的利弊说得很清楚：“春日春风有时好，春日春风有时恶。”

不得春风花不开，花开又被风吹落。

春天，自然界中的阳气逐步回升，但这种阳气是在“阳进阴退”中反复更替，不断增加，这就最容易欺骗人的感觉。

春天会经常出现这样的事情，早上人们出门时是艳阳天，本以为是个艳阳天，但下午却下起了雨夹雪，往往让人弄得措手不及。

不过，大家注意观察就会发现，在乍暖还寒的春天，若是哪一天突然特别热或特别冷，接下来的天气就会出现大转弯。

有了这个生活经验，我们基本可以合理地安排饮食穿衣。

## &lt;&lt;从文字谈养生&gt;&gt;

在春天，尽管春暖花开，但时常有寒流的光临，“三月还有梨花雪”、“春寒冻死牛”都足以证明。

冬天人们的防冻意识都很强，然而到了春天就最容易疏忽，衣服就穿得单薄，吃生冷的食物，这就很可能引发感冒、流感，严重的还会为支气管炎、冠心病、关节炎埋下祸根，所以说，春天的防寒意识不可忽视。

比如，有些人运动过后，感觉到冷时才去穿衣服，这就很危险。

大家想想看，NBA赛场上的球星身体那么强壮，但下场后不就马上披上衣服。

还有，一些小孩子玩耍时一出汗就脱衣服，当他意识到冷时，已经患有轻微的感冒了。

春天养肝不吃肝 不少人在饮食上有忌口，但你可否知道，四季饮食中也有忌口。

医圣张仲景告诉我们：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，乃顺天理。

”这里面说的很清晰，四季的饮食忌口是顺应天理。

我们今天来说“春不食肝”。

为什么春天不吃肝呢？

张医生又解释了：“春不食肝，为肝气旺，脾气败；若食肝，则又补肝，脾气尤败甚，不可救……”

什么意思呢？

春天肝气旺，脾气弱，要是再吃肝，就会使肝气更旺，脾气更弱。

肝气旺有什么危害呢？

五脏本来就是人体中活动量很大的器官，而春天肝气最旺就意味着：春天，人体的肝内含有大量未分解的有毒物质。

哺乳类动物五脏的功能和人类基本相同，同样有很多病菌，所以春天不要吃肝。

另外，春天肝的活动最频繁，最容易出现问题的，比如《黄帝内经》里就说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色。

”肝气不和就会影响到视力。

虽然春天比较美好，但是春天的天气比较干燥（多指北方），这样人就容易上火，而预防肝火就是防病的重中之重。

《说文解字》中说：“肝，木藏也。

”在五行中，木生火，大家不要忘了“水”能克“火”，水分就是预防肝火的良药。

春天不仅要多喝水，而且还要多吃蔬菜、水果，这不仅能使人吸收更多的水分，还可以改善血液循环，排出肝内的废物。

春天不要多吃油腻味（炸鸡腿、烧烤就是代表）、味重的食物，这样只会消耗体内水分，增加血液黏度。

上面已经说过，在五脏中，除了每个季节对应一种脏器外，动物的脾一年四季中都不要吃。

另外，夏天不吃心，秋天不吃肺，冬天不吃肾和春天不吃肝是同一个道理，在以下的文章中不再详细说明。

## <<从文字谈养生>>

### 编辑推荐

这是一本集实用性、文化性、趣味性为一体，适合所有读者的养生智慧书。

《从文字谈养生：祖先珍藏在国学中的养生智慧》的开篇就讲了阴阳，阴阳是中国文化真谛的归结，但它没有那么神秘。

书中运用了浅显易懂的语言和例子进行了说明，当你读后就会发现：“噢！

阴阳原来这么简单！

”接下来的章节则从“天、地、人、饮食、疾病、医药”出发，对人的衣食住行、婚姻生育等进行解析，融趣味性和实用性于一体。

<<从文字谈养生>>

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>