第一图书网, tushu007.com

# <<图说养生经典>>

## 图书基本信息

书名：<<图说养生经典>>

13位ISBN编号：9787509112328

10位ISBN编号：750911232X

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：鲁湾

页数：121

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

## 前言

历代关于养生的典籍不可计数。
哪些可以称之为经典?哪些对指导今天人们养生还有价值?这首先要用现代科学养生方法把这些典籍加以分类。
这些典籍大体可分为两类：一类是随着科学和经济的发展及生活水平和认识水平的提高，有些已经被证明是错误的，或者已经过时；另外一类则被证明对指导养生还有价值。
有价值的这部分，又可分为两部分：一部分是个人的养生经验或具体的养生方法；另一部分则是经过提炼的普遍适用的道理或方法。
所谓养生就是通过学习普遍的养生道理和基本方法，结合自己的具体情况加以恒久实践，创造一种个性化的生活模式。
没有普遍的东西作指导，养生容易走入歧途。
经过长期工作，我把这些普遍的道理和方法，根据现代科学养生的理论加以整理，以图释文，图文并茂，并建立一个架构，可以说基本囊括了历代养生典籍的精华。
对于今天有志于养生的人，是一本不可多得的参考书。
鲁　湾

## 内容概要

“ 图说养生经典 ” 是《科学养生》杂志每期扉页的经典插图，形象生动地介绍了古代对养生的一些经典论述，以图释文，图文结合，寓哲理于图解，内容包括至道篇、养心篇、养身篇、天人篇、慎疾篇，基本上囊括了历代养生典籍的精华，对于今天有志于养生的人，是一本不可多得的参考书。

## 作者简介

鲁湾，汉族，出生于山东掖县渤海边。
从小身体羸弱，学习、实践养生数十年以自保。
曾任出版社编审、总编辑和社长、黑龙江省作家协会委员，有多种著作面世。
近10年致力于养生科普创作，见于国内多种报刊。
现受聘于《科学养生》杂志，任主编。

# <<图说养生经典>>

## 书籍目录

至道篇仁者寿[春秋]孔子义与利[西汉]董仲舒养德[明]吕坤资于道[朝鲜]许浚贵生[战国]吕不韦生无不死[汉]王充随珠弹雀[战国]庄子出生入死[春秋]老子圣人独决[战国]吕不韦守中[宋]周守忠无为[汉]王充三养[明]胡翰天道自然，人道自己[南北朝·梁]陶弘景莫伤之[南北朝·梁]陶弘景法于阴阳，和于术数《黄帝内经》适足[唐]王玄览务思和理[唐]孙思邈动息节宣[宋]程颐失和[汉]荀悦慈俭和静[清]李庆远生死与名利[明]元贞禅师适欲[战国]吕不韦和乃生[春秋]管仲善养生者[三国]嵇康知易行难[三国]皇甫隆令自得自适[战国]庄子八字金丹[清]曾国藩养心篇养心莫善于寡欲[战国]孟子君主之官[元]王硅第一法[明]吕坤养心为主[明]瞿佑死生存亡之本[战国]吕不韦情有所寄[明]袁宏道生于性，死于情[明]吕坤五情自伤[金]张从正合男女必有则《天下至道谈》心如止水《二程遗书》节宣之和[晋]葛洪修我灵气[唐]司马承桢静在心，不在境[明]钱琦喜怒[战国]庄子喜乐之道[明]方孝孺释憾[汉]刘安至乐极《文子》乐无不在[春秋]孔子穷亦乐，通亦乐[战国]庄子制欲容人[明]高濂制怒[明]来知德养内与养外[明]高濂心病《本草总篇》养身篇人身三宝[明]杜巽才元气与谷气[晋]杨泉中则养，过则病[明]祝允明治身[晋]葛洪当知所节[明]黄承昊合[清]黄宫绣五关[清]褚人获脾胃为先[明]张景岳爽口物和快心事[明]解缙食之有妨[汉]张仲景和成[春秋]管仲食饮之道[南北朝·梁]陶弘景食宜[元]李鹏飞五味《彭祖摄生养性论》饮食之患，过于声色[唐]孙思邈去泰[战国]韩非子小劳之术[宋]蒲处贯守黄庭[宋]沈括动静说[清]黄凯钧五劳所伤[清]曹廷栋户枢不朽[晋]陈寿卧心[唐]孙思邈天人篇天行有常[战国]荀子伤生[明]王象晋至人[汉]刘安天地之气[明]王文禄世宜[明]吕坤虑祸[南北朝]颜之推心常异俗[明]万尚父外物与自家身心[宋]程颢　程颐兼而修之[晋]葛洪尽其在我，听其在天[清]曾国藩春夏养阳，秋冬养阴《黄帝内经》过用《黄帝内经》自然人[元]洞阳子豪杰之士[民国]梁启超制化《黄帝内经》春季养生《黄帝内经》夏季养生厂元]丘处机秋季养生[元]丘处机冬季养生[元]丘处机安处[明]周臣风害[宋]陈无择慎疾篇自慎[明]高濂早服[战国]韩非子务谨其细[晋]葛洪慎微[明]陈继儒宝生救死[明]陈继儒药食为后，保护为先[明]张君宝不治已病治未病[元]朱震亨防之为易《大藏经》忽微至大[明]刘伯温自察[清]曹廷栋中医[清]梁章钜一字之静[清]李渔戒四欲，忌四失[明]龚居中药毒[金]张从正治与养[清]王燕昌

## 章节摘录

治　身　　[晋]葛　洪　　一人之身，一国之象也。
胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。
神犹君也，血犹臣也，气犹民也。
故知治身，则能治国也。
夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。
民散则国亡，气竭则身死。
死者不可生也，亡者不可存也。
是以至人消未起之患，治未疾之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后。
民难养而易危也，气难清而易浊也。
故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。
然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年命延矣。
【解读】　这段话出自《抱朴子·内篇》，他形象地把人体比作一个国家，这使中医的整体观赋予具体形象。
中医的整体观不仅用于治病，而且延伸于养生。
这里葛洪提出养生的3个重要原则：一是要“养气”，要培育人体的整体功能，提高免疫力，才能“全其身”；二是要“医之于无事之前”，不要等有病才想起养生；三是要“割嗜欲”，才能“固血与”。
当知所节　　[明]黄承昊　　体弱人每事当知所节。
节欲，节劳，节饮食，此其大要。
【解读】　黄承吴是明代万历丙辰进士，官至福建按察史。
他是浙江嘉兴人，生于公元1576年，约卒于公元1645年，享年69岁。
在那个年代算是高寿。
但他自幼体弱多病，自称“凡方书所载之症十患四五，本草所载之药亦十尝四五”，可见一生疾病缠身。
晚年集平生所收集的医学资料和自己的养生心得编成一书，取“三折肱成良医”之义，名为《折肱漫录》，共6卷，记录了他亲自阅历的医事，分为养神、养气和医药3个部分。
此段语录即出自《折肱漫录》一书。
他认为，体弱之人应在日常生活中凡事当节制，特别是在欲望、体力和饮食方面更是节制的重点。
古代养生家提倡养生要“法自然”，即要顺弯就势，凡事不能强求，违反自然规律。
体弱之人比正常人更应注意节制自己的行为，找到适合自己的一套养生方法。
只要这样去做，体弱之人也会长寿。
“当知所节”是黄承吴一生的体验。
合　　[清]黄宫绣　　食物入口，等于药之治病，同为一理，合则于脏腑有益，而可却症卫生；不合则于脏腑有损，而即增病促死。
【解读】　黄宫绣约生于公元1736年，卒于公元1795年，是清代著名医学家。
他出身儒医世家，学识渊博，曾做过乾隆御医。
他根据古典医籍，参透历代名医学说，结合自己临床经验，写成《脉理求真》3卷、《本草求真》10卷、《医学求真》5卷；特别是《本草求真》系对《本草纲目》的删繁摄要而成，更实用，对后世影响很大。
他认为食物对于人的健康非常重要，虽然它不像药物那样“立竿见影”，但和药物治病都是一个道理。
“合”，则对于人体内部各器官有好处，有利于疾病的治愈；而“不合”，则对于人体内各器官有损伤，当然只会增添疾病，早早夭亡。
何谓“合”?从词本身理解，有融洽、符合的意思。
这里虽只说到五脏六腑，实际上代表人体本身。

那么“合”，就可以理解为，人体在漫长的进化过程中，对食物的需求形成了本身规律化的模式。
“食物入口”和这个模式相和谐则“合”，否则为“不合”。
如饮食均衡、有节、有规律等，都成为“合”的总结。
　　五　关　　[清]褚人获　　目爱彩色，命曰伐性之斤；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命日腐肠之药；鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安舆驷，命曰召蹶之机，此五者，所以养生，亦以伤生。
　　【解读】　眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子和身体都是人的一部分，它们的贪欲就是人的贪欲。
清代作家褚人获认为这五种贪欲，就好比人生五道关。
怎样过关?同是清代人的孙宝瑄给出一个偏方：任天行、尽人事、目之好色、耳之悦声、口之嗜味、鼻之喜芳、身之贪安都是这些器官的本性，这是不能违背的，违背了也会伤生。
同时如果过分贪欲而不能节制，也要伤生，这也是被实践证明是正确的道理，也是不能违背的。
遵循这条道理就是“尽人事”，这样就会目好色而不淫于色，耳悦声而不溺于声，口嗜味而不耽于味，鼻悦香而不坠于香，身喜静而不贪安逸。
这样，在自然属性和真理间达到平衡，就是养生。
　　……

## 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