

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

图书基本信息

书名：<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

13位ISBN编号：9787510404252

10位ISBN编号：7510404258

出版时间：2009-7

出版时间：新世界出版社

作者：宋柘斌

页数：253

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>

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

前言

我们身处一个浩渺深邃的宇宙当中，日月经天，江河行地，斗转星移，天道自然决定了我们的生命方式与进化历程，决定了我们的生存与生活。

身体，不仅仅是革命的本钱，也是我们生存于这个世间做任何事情的本钱。在现代西方医学建立前，中国人早就以自己独特的方式开始深入到隐藏在我们身体中的这个宇宙当中去了。

中国人说“养病”，“三分治七分养”，养的关键就在于“治本”，在于改善我们人体的内环境，使这个已经失衡的宇宙重新恢复平衡。

中国人说“养生”，是的，我们的生命健康要靠长期的培养。

我们身处的这个浩渺的宇宙是经过长时间的发展，最后达到现在的平衡，而一旦这种平衡被打破，对于这个宇宙中的一切物质将是灾难性的，包括我们人类。

同样的，我们身体中的这个宇宙的平衡，也需要我们经常去调理，如果这个平衡被打破，对于我们的生命健康来说也会是灾难性的。

“养生”，一词出自庄子的《养生主》。

他说，养生最重要的是要做到“缘督以为经”，即秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。

他还以“庖丁解牛”的故事比喻人之养生，说明处世、生活都要“因其固然”、“依乎天理”，而且要取其中虚“有间”，方能“游刃有余”。

“养生”就是生命的自在，生命的自在就是要懂得生命之主是谁，并主宰自己的生命，不会为自身的欲望或外界的影响所驱使。

本书就从《养生主》中的养生思想入手，结合日常生活中的健康问题，全方位、多层次地阐述养生的方法和途径。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

内容概要

我们的身体绝不是孤立的，和我们身处的天时、环境、社会群体，以及我们的思想意识、行为方式、心态情绪等都息息相关，互为影响。

外部的因素可以影响到我们身体中的宇宙，同样的，我们身体的内环境也决定了外部机能的运行。

外环境和内环境相辅相成，相互影响。

了解了隐藏在我们身体中的宇宙。

并使之达到和谐，我们自然就会长寿健康。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

作者简介

宋柘斌，医学硕士，解放军某医院主任医师。

出身中医世家。

祖辈在清朝曾入选太医院。

自幼精研祖国传统中医药学以及道家养生学说，从中探索生命与健康的本源。

后转学西医，将祖国传统医疗养生与现代医学思想相结合，创立了一套独特而行之有效的内外环境养生方法。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

书籍目录

第一章 从“养生主”看道家的养生 1.《养生主》里的养生至理 2.《养生主》里的养生大道 3.《养生主》里的顺应自然养生法
第二章 养生从阴阳开始 1.何谓阴阳 2.阴阳变化的基本规律 3.识阴阳, 做自己的医生 4.阴阳体质心中知 5.阴阳与四季养生 6.阴阳平衡助养生 7.阴阳学中的女七男八
第三章 从五行看养生 1.何谓五行 2.五行之生克 3.五行与中医 4.从五行到五脏 5.五行与食物养生
第四章 经络中的宇宙 1.生命的交通枢纽 2.经络中的上工守神 3.肺与大肠相表里 4.脾经和胃经 5.心与小肠相表里 6.肾与膀胱相表里 7.肝与胆相表里 8.通过经络锻炼来养生
第五章 独特的祛病养生法 1.针灸 2.拔罐 3.按摩 4.刮痧 5.足疗
第六章 由“外”观“内” 1.从鼻子看身体 2.从眼睛看身体 3.从舌头看身体 4.从耳朵看身体 5.从口腔看身体 6.从眉毛看身体 7.口水多 8.流鼻血 9.汗臭脚 10.手脚冰冷 11.白带异常 12.遗精 13.做梦
第七章 从“心”“情”到养生 1.“道”亦有道 2.修身养性 3.清净养神 4.节制情感 5.以情制情 6.知足常乐 7.读书养生
第八章 从食物到养生 1.食物的性能 2.食物的搭配 3.常人的食养 4.女性的食养 5.儿童的食养 6.老年人的食养 7.水与养生

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

章节摘录

第一章从“养生主”看道家的养生 1.《养生主》里的养生至理 “养生主”一词出自《庄子》，庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。这篇文章可以说是一篇“宏观养生”，它没有告诉你该吃什么食物该几点起床，却从总纲的高度阐述养生的要领，“庖丁解牛”的故事看似与养生无关，其实却处处机锋，处处透露养生的高层境界。尤其对于许多一知半解、收集了许多保健知识而无法锲入养生要领的人来说，庄子的这篇文章比那些皮毛之论（比如为了争论某个食物是好是坏，却不从大体把握不依人辨证，等等）实在高明太多了。这也是中华养生的独到之处。

养生的“主”指的就是养生的方法，养生的途径，庄子推崇“缘督以为经”的养生方法，说的是养生要坚持中间路线，走大众路线，尽量避免极端的做法。他认为人与其他万物一样，生死不过是一种转化，人要维持自己的生命就应当顺其自然，遵道而行，所谓“安时而处顺，哀乐不能入”，抛弃那些名利荣辱，按自己的天性去生活。

“养生”的观念在《养生主》文中化为许多的具体操作的智能，如“全生保身”的生活哲学、庖丁解牛的“养生”哲学、“委于自然”的生命观、“安时处顺”的生活哲学等。而这些观念的建立是直接把人的生命存在的意义放在非道德性的自然意义的整体天地之间来看的，就是在一个齐物的胸怀中看待自己，在一个“真人的知能”中处理自己，在一个“逍遥的意境”中走出自己。

庄子思想的中心，一是无所依凭自由自在，一是反对人为顺其自然。庄子认为人们首先认识自然，掌握自然规律，然后按客观规律办事，就可不受自然的摆布而攫取自由了。

他用庖丁解牛这个故事，全面地解释了把握自然规律的养生方法，崇尚养生就要像庖丁解牛那样找出规律，游刃有余，不受损伤，这样才能更好地达到保生、余生、延长寿命的目的。

如果像笼子里的鸟失去自由，就不利于长生。

他在《养生主》中说：水泽里的鸡走十步才啄到一口食，走百步才饮到一口水，可它并不祈求被养在有水有食的笼子里。

养在笼子里的鸟神态虽然旺盛，但它不自在。

《天运》篇曰：“至乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。

”说明在掌握自然规律的前提下，自由自在地生活，就能健康长寿。

正如《养生主》中所说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

”意思是说，顺着自然规律，使人身之气贯通任督之脉，把它作为常持之法，就可以保护生命，保全天性，护养身体，享尽天年。

“庖丁解牛”的故事最后一句是“文惠君曰：‘善哉！

吾闻庖丁之言，得养生焉’”。

意思是文惠君说他听了庖丁的介绍觉得真是太好了，从庖丁解牛的故事中认识到了养生之道。

从文惠君的话接着说，庖丁解牛和养生有什么联系呢？

“庖丁解牛”的故事只是庄子作品中的一个部分，庄子养生的思想是很有独到的见解的，“养生主”就是庄子养生思想的代表和精华，庖丁解牛的道理更是遵循了庄子自然养生的道理。

文中的“缘督以为经”思想，是指要遵循人体的经络，养生也要根据人体经络而进行养生，气血要顺应督脉通入经络，即顺应天然结构、自然规律，不可违逆，这就是一种很自然的养生方法。

庖丁解牛的故事，就是把养生比作用刀，解牛要“依乎天理”“因其固然”，在牛体内的缝隙中运刀才能“游刃有余”，不去“切中肯綮”，更不生割硬砍，这样一把刀用了十九年宰了几千头牛，刀刃锋利得还像刚从磨刀石上拿起来一样。

用刀如此，养生亦如此。

听从天命，顺应自然，“安时而处顺”的养生之道，说的就是“吾闻庖丁之言，得养生焉”。

实际上是庄子借文惠君之口表述自己的养生思想和生活情趣。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

庄子的这种养生思想来源于老子，老子曾在《道德经》里说“人法地，地法天，天法道，道法自然”，意思就是说天和地运动都是遵循自然的规律，人要长寿，就更要像天和地一样。

随着人的年龄的增大，人们对健康越来越重视，对养生越来越关注。

随着科学的进步，保健养生的理论层出不穷。

调节饮食，适量运动，心理健康，改善环境，按时查体，求医问药等等。

许多人都认识到其中最重要的是心理健康。

而庄子的养生之道所强调的心地纯正、排除杂念、顺乎天理、返璞归真，正是心气和平、心理健康的重要因素。

人的一生中，青少年时期身体健壮，很少关注养生，而到了中年时期，又经常忙于工作和生活，没有很多的时间去养生，等到了老年身体越来越差了，才懂得了养生的必要，所以要养生就要好好地、认真地做好保健养生，从“庖丁解牛”的故事中领悟养生哲理，学会养生，让生命更加长寿。

2.《养生主》里的养生大道 当今世界，随着人们生活水平的大大提高，养生也越来越受到重视。

面对现代医学揭示的众多疾病，今日的医疗手段虽然解决了不少问题，但仍有很多的谜团，很多的“不治之症”，于是人们的目光投向日常养生以防病于未然。

对于养生，中西医学均提出了很多方法，如营养补剂、微量元素等的药食养生；气功、导引、瑜伽、健身的锻炼养生等等。

如此众说纷纭的方法使人眼花缭乱，加之极其夸张的广告宣传作用于现代人急功近利的心理，所有的一切都愈加使得本不平静的内心更为沸扬。

很大一部分人不断追求养生的方法，但是他们不懂得养生中的科学道理，一味盲目地养生，不仅没有起到养生保健的效果，反而浪费了时间和金钱。

为了避免发生这样的事情，下面以《养生主》一文来展示一下道家学派中庄子的养生文化。

追求主宰 所谓《养生主》，就是养生之主、生命之主。

庄子《养生主》一文中，庖丁从解牛的过程中向大家展示了一个养生的道理，而文惠君就是从“庖丁解牛”中得到了养生的道理，从而体现了该文的养生真谛。

现代人养生，方式五花八门，气功、导引、药物、食品、器具等等，最终为形式所困，分不清好坏和主次，只好是形式上的满足，这样并不能达到真正养生的目的。

养生要做到“恬淡虚无，精神内守”，以自心为无，感知为有，无心于外面的花花世界，不为外世所扰。

这洋神清气宁，守精不妄，生命之元得以保存，养生的目的也就自然达到了。

生命的自在，并不是说就是无拘无束，随心所欲的，古语中就有“没有规矩，不成方圆”的警示语。

庖丁也-样，他在解牛的过程中也不是随便下刀、随便剖解的，而是“见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟”。

所以生命需要认真对待，没有什么必然和极端的说法，养生更是如此。

现在有些人放纵无度，生活无节制，看起来很潇洒自在，殊不知漠视已知的道理、规律，就不能算真自在，更不能达到养生的目的。

追求自在 庖丁就是一位精于求道的解牛人，《养生主》中塑造他在解牛之时，举手投足“莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会”，这是何等的境界啊。

庄子又借文惠君之口称道：“得养生焉。”

这样看来，养生就是生命的自在。

一个会主宰自己生命的人，不会为自身的欲望或外界的影响驱使，他就是自在的人。

放眼来看，当今社会的人们，面对功名利禄的诱惑、爱恨无常的情感，犹不能解，哪来的自在？

那么，现代人求养生又如何得到自在呢？

《养生主》里说得很好：“以神遇不以目视”“依乎天理”“因其固然”。

就是说要想得到自在就要抓住自己的本心，顺应自然，珍惜拥有的一切，而不必刻意追求生活中没有的东西。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

把功名利禄看做过眼云烟，内心便可以安宁了。

在情感的变化上，庄子又提出“安时处顺，哀乐不能入也”的主张，也就是说悲伤的时候尽管悲伤，高兴的时候痛痛快快地去高兴，一切跟着感觉走，不要刻意追求。

相反，高兴的时候还带着忧伤的情绪，悲伤的时候却强颜欢笑，这倒属于“遁天悖隋”，必受“遁天之刑”。

追求永恒 养生就是要高质量的生活和长久的生命，但是谁也不会永生。

所以，庄子在《养生主》里就有“老聃之死”的说法。

生与死是同时存在的，对于生命来说，有生就有死，这是大自然的规律，人也一样，如果养生仅仅为了追求肉体的永存，那么执著于自身也就失去了生命的主宰和自在，肉体的存在从而变得毫无意义。

《养生主》最后以“指穷于薪，火传也，不知其尽也”结束了全文，旨在说明人的生命不可能长久留存在世上，但是人的精神可以像生命之火一样永远流传下去，也正是因为有“火”，“指”的存在才有意义。

<<隐藏在身体里不生病的秘密>>

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>