第一图书网, tushu007.com

<<民歌诗词话养生>>

图书基本信息

书名：<<民歌诗词话养生>>

13位ISBN编号：9787513201513

10位ISBN编号：751320151X

出版时间：2010-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：温长路

页数：214

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

<<民歌诗词话养生>>

前言

民歌诗词，是人类发展史上最古老、最基本的文学表现形式之一，是人类社会发展进程的真实记录和缩影。
它们具有强烈的民族精神、民族意识、民族性格、民族心理素质和民族审美情趣等丰厚的文化内涵。
民歌诗词是劳动的产物，是劳动人民求生存过程中所从事的一切活动在艺术领域里的反映，是艺术的主要源泉。
虽然在学术界还有游戏说、模仿说、宗教说、天性说、梦幻说、灵感说、功利说、本能说等五花八门的说法，但最本质的、最实际的当归“劳动说”莫属。
它符合人类的进化史，也与恩格斯“劳动创造了人本身”，然后才有了“拉斐尔的绘画、托尔瓦德森的雕刻以及帕格尼尼的音乐”的论断相吻合。
不过，“劳动”的概念在这里是广泛的，它包括的既有与生存相关的基本方式劳动生产，又包括与生存方式相关的衣食住行、爱情社交、繁殖生育、宗教信仰、文化娱乐等，其中也包括人民同疾病作斗争的相关内容。
可以说，“劳动说”所包含的基本上是人民生活的全部。
从古今中外的大量民歌诗词作品中不难发现，无论是反映劳动过程的劳动歌，还是反映各种仪式的诀术歌、节令歌、礼俗歌、祀典歌、酒宴歌，以及各种体裁的时政歌、情歌、儿歌、历史传说歌等，无一能超脱上述的界定。
鲁迅先生说过：“歌、诗、词、曲，我以为原是民间物，文人取为己有。
”无疑，他说的是对的。
民歌与诗词之间，确实是一种源与流的关系。
有人形象地把民歌比作诗词的“母亲”或“乳娘”，这种说法也不是没有道理的。
从渊源上考，屈原的《离骚》、宋玉的《九辨》等骚体诗，是脱胎于楚国民歌的；曹操、陶潜的四言诗，是从《国风》中学来的；汉魏、两晋文人的五言诗，深受汉魏六朝乐府民歌的影响；唐代的五言绝句，是由南朝《子夜歌》、《读曲歌》等形式发展而来的；七言绝句也是来源于民间的《竹枝词》、《柘枝词》、《柳枝词》的。
之后，五代至两宋兴起的词，元、明时期兴盛的散曲，清代复兴的新乐府，乃至近代、现代的新诗词，无一不是民歌传承、熏陶、感染和影响的结果。
历史上的诗词大家们，没有不以民歌为鉴的，许多作品中明显流露出民歌的痕迹。
民歌与诗词，是同一家族中带有血缘关系的亲骨肉，二者在实际运用中互相糅合、互相转化、互相影响的关系是无法避免的。
这正是作者把它们放在同一本书内、研究它们与健康养生关系的原因。
民歌诗词作为人类社会发展的日记，它不可能把关系人类生老病死的健康问题排除在外，不可能不反映出人类同疾病作斗争的重要内容来。
打开有文字记载的历代民歌诗词一看，果然贴满了与人类健康养生有关的印花印迹。
“目昏思寝即安眠，足软何妨便坐禅。
身作医王心是药，不劳和扁到门前。
”这是白居易的诗，他说的睡眠生理与心理疗法及药物治疗的关系，简直就是医学专家的语气。
“世人个个学长年，不知长年在目前。
我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。
”这是陆游的诗，他说的食粥的益处和从中反映出的食疗思想，至今看来还是进步的。
“生死中年两不堪，生非容易死非甘。
剧怜病骨如秋鹤，犹吐青丝学晚蚕。
”这是郁达夫的诗，他对人生中年健康危机和中年人心理的剖析，非常切合实际且具有远见性。
“山歌不唱忘记多，大路不走草成窝。
快刀不磨黄锈起，胸膛不挺背要驼。
”这是湖北民歌，说的是锻炼与健康的关系、驼背与挺胸的关系，如今看来也是经验之谈。

“醉月悠悠，漱石休休，水可陶情，花可融愁。
”这是吴西逸的曲，他对水和花与人类健康关系的认识，是非常超前的大卫生观……像这类说药论病、说防论治、从生理说到病理、从养生说到康复的与健康有关的民歌诗词，比比皆是。
　　我国古今民歌诗词中还有许多直接运用民歌诗词治疗疾病的内容，把民歌诗词作为治病的一种有效手段。
唐代诗人李欣“清吟可愈疾，携手暂同欢”的话，说的是民歌诗词治病的事；枚乘《七发》中吴客不用“药石针刺灸疗”，而用“要言妙道”治愈楚太子疾病的记述，也是这一道理。
陆游为头痛不愈和忧愁难解之疾开出的处方是：“不用更求芎芷药，吾诗读罢能醒然。
”“闲吟可是治愁药，一展吴笺万事忘。
”苏东坡开出的养生方更妙：“正当逛走捉风时，一笑看诗百忧失。
”他的处方只有两味药，“笑”和“看诗”。
杜甫也当过诗医生，当得知一位客人罹病时，他说：“诵吾诗可疗之。
”于是，客人就反复朗诵“予璋髑髅血模糊，手持掷还崔大夫”之句，果然疾病得愈。
还有一位患失眠症的落第秀才向杜甫问道，杜甫仍以诗为方，送诗一首，让他一边读一边实践。
诗中写道：“长馋长馋白木柄，我生托予以为命。
黄精无苗山雪盛，短衣数挽不掩胫。
”秀才按照他的要求，边采药边吟诗，道理明白了，心里的疙瘩解开了，身体健壮了，失眠症也痊愈了。
从表层上看，吟诗、歌唱是一种气功锻炼行为，由抑扬顿挫、节奏分明的朗诵或演唱引发的深呼吸运动，能起到气归丹田的作用，以达到“精神内守”的效果。
从深层次去认识民歌诗词内容中蕴含着的哲理、医理以及丰富的养生理念、心理疗法等，对读者养生观念的确立、养生活动的指导更有无法估量的潜移默化作用。
如果能够按照中医辨证施治的理论，辨证选材、辨证施唱、辨证施吟，针对不同的病情，选择有针对性的民歌诗词进行消化吸收、歌唱吟咏，达到令抑郁者振奋、令亢奋者安定、令焦虑者平静、令多猜者解疑的效果，就是情理之中的事了。
　　概言之，民歌诗词中确实包含着诸多与健康养生有直接或间接联系的内容，作为对医学科学的丰富和学科内容的延伸，有目的地进行引进和研究，是弘扬国学、弘扬中医的有效途径之一。
　　本书围绕“健康养生”这一主题，选取流行较广的民歌诗词89首，分为“修身养性”、“饮食起居”、“休闲娱乐”、“医道药理”四个专题进行表述。
选材上，民歌、诗词，两者并收；数量上，依据需要而定，不平分秋色。
在民歌中，民歌、民谣、小调，兼而有之，主要是传统的民歌，也有意识地收入了少量的新民歌；在诗词中，诗、词、散曲，都有涉猎，主要是人们熟知的唐诗、宋词、元曲和其他流传较广的作品，也有极少部分近代的新诗。
为了突出主题，每篇文章的题目都在“点题”上做文章：或运用原作的标题，或在原作中选取能够表现主题的话作标题，或另用比较切合主题的话重新标题。
既然是“国学养生”，在写法上就少不了对原作或多或少地评头论足，欣赏分析之中使文章多少带上点文的气味。
然后引出文章的主题，重点阐释它们与健康养生的瓜葛，介绍叙述之中达到普及医学知识的目的。
健康长寿，在这里已不是“机体不生病”这个传统的概念，而是“健康的机体+健康的心理+健康的社会适应状态+健康道德观”这个综合的新概念。
在这一概念内，生存环境、生态平衡、生活质量、职业防护、防灾减灾、家庭关系、交际旅游、文化娱乐等领域的内容都在选取的范畴，是新医学模式下的大健康观。
　　明代学者吕坤说过：“唯得道之深者，然后能浅言；凡深言者，得道之浅也。
”（《呻吟语》）写出成功的科普作品是件非常不容易的事，其投入的精力不亚于写一篇像样的专业论文。
就是这本小册子，作者参考的资料涉及文学、医学、史学、哲学、农桑、气象等许多学科，感谢为这些资料付出过心血的原创者们。

第一图书网, tushu007.com

“诗言志，歌永言。”民歌诗词中所包含的与人类健康养生相关的内容和其表现出的强烈民族情感，既广阔无限，又深奥无穷，是一枝空有宏愿而能力局限的笨拙之笔无法驾驭的。
我深感惭愧，并翘首期待着朋友们的关爱、支持和帮助！
温长路　　2010年7月于北京

内容概要

《国际漫画杂志》主编、亚洲电影研究会主席约翰A·兰特博士这样评价作者：“ 你是我迄今遇到的把疾病描述得最为形象的医生，从你那里让人享受到了中医的艺术美。
” 本书收录流行较广的民歌诗词69首，以流畅的文笔、生动的表述，趣味的故事阐释出民歌诗词中蕴藏的养生保健知识。
适合各阶层人士阅读和收藏。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

温长路，笔名寓愚、文苕。
1947年3月出生于河南平顶山市。
现为作家、教授、主任医师，享受国务院特殊津贴专家，中华中医药学会学术顾问，并担任中华中医药学会科普分会主任委员、中华中医药学会中医药文化分会秘书长和编辑出版、医史文献、医古文等分会常委。
出版著作30余

第一图书网, tushu007.com

<<民歌诗词话养生>>

书籍目录

· 修身养性 · 心平气和是一药 >>心与情志 >>情定健康 >>“心平气和”在自己 随富随贫且欢乐 >>想出来的强迫症 >>愁出来的抑郁症 >>开心为自己活着 神欢体自轻 >>不容忽视的精神疾病 >>高发的抑郁症 >>抑郁症的防治方法 长吸九杲风淅淅 >>呼吸与肺保护 >>学会腹式呼吸 >>饮食和烟对呼吸的影响 力拔山兮气盖世 >>人是一口气 >>气是杀人贼 >>解气有法 不道相逢泪更多 >>泪滴也是有用物 >>哭出来的健康 春眠不觉晓 >>为何会发生“春困” >>走进春天 日午独觉无余声 >>日到中午人昏沉 >>午睡睡出好精神 已觉秋窗愁不尽 >>“悲秋”原委 >>“悲秋”预防 >>秋韵 三九四九冰上溜 >>寒冷是自然现象 >>寒冷可以防范 梅子留酸软齿牙 >>别小看了牙齿 >>牙齿的防护 明朝散发弄扁舟 >>洗发那点事 >>染发那些事 胸膛不挺背要驼 >>驼背的原委 >>挺起你的胸 >>腰为肾之府 搂带宽三寸 >>肥胖威胁健康 >>不能盲目减肥 郎行郎坐总随肩 >>当今的婚姻状况 >>夫妻和谐有益身心 生死中年两不堪 >>中年是“亚健康”的主力军 >>中年疾病容易被忽视 莫重男儿薄女儿 >>男女生理不尽同 >>要关心女性健康 夕阳无限好 >>认识和应战衰老 >>采取抗衰老的措施 人生七十古来有 >>穿与行的建议 >>吃与住的学问 · 饮食起居 · 葱汤麦饭两相宜 >>正确调整饮食结构 >>合理分配三餐比例 细焖牛肉待宾朋 >>浑身是宝的牛 >>狗肉、羊肉亦泛香 雄鸡一唱天下白 >>鸡鸣与养鸡 >>鸡肉与鸡精 >>人体的生物钟 雪芹春鸠脍美味 >>亦食亦药的芹菜 >>从食谱中退出的宽鸠 >>文学家笔下的“芹” 长江绕郭知鱼美 >>鱼的完美营养 >>食鱼也有学问 >>鱼是吉祥物 没有辣椒不辣人 >>辣出美丽 >>辣出健康 >>辣椒之最 一杯山药进琼糜 >>山药是药中的上品 >>山药是食中的佳品 柑香应筑二千楼 >>柑橘是宝 >>柑橘是药 >>柑橘的市场 摘尽枇杷一树金 >>枇杷秘史 >>枇杷功用 >>“枇杷”与“琵琶” 糖在嘴里甜在心 >>糖的两幅面孔 >>糖对健康的作用 蜜蜂见花团团转 >>中国人眼中的蜂蜜 >>外国人眼中的蜂蜜 郎出月饼我出茶 >>吃月饼的科学 >>月亮与健康 >>中秋与月饼 蜡烛有心还惜别 >>常用蜡烛有害 >>容易被忽视的铅中毒 >>铅中毒的预防 目昏思寝即安眠 >>睡眠是健康的第一要素 >>疲劳应战折人寿命 >>如何提高睡眠质量 洁性不可污 >>重视生活圈周围的污染 >>人类要为自己负责 风沙无情面如玉 >>风沙无情谁之过 >>风沙无情人有情 >>从源头上治沙 东边日出西边雨 >>何来“东边日出西边雨” >>雨天与雷害 >>雷的另一面 雾外江山看不真 >>雾从何来 >>雾害伤人 >>警惕“人造雾” · 休闲娱乐 · 春风吹又生 >>是也草非也草 >>草与中草药 >>靓丽的绿色产业 无竹使人俗 >>竹是高雅植物 >>竹是洁净中药 凌风知劲节 >>长寿松树使人健康 >>多用松药治病疗疾 绝世英雄儿女气 >>诗中木棉树 >>医中木棉药 兴来一挥百纸尽 >>“兴”是调节剂 >>“意”是健身药 >>书法家中的长寿族 新声妙入神 >>音乐疗法的前景 >>音乐疗法的机理 夜半钟声到客船 >>从钟中敲出的智慧 >>从钟中敲出的健康 >>钟与佛教 一人独钓一江秋 >>钓出健康来 >>带孩子去垂钓 >>帝王爱钓鱼 游人来往说神仙 >>旅游能为健康增值 >>旅游路线的选择 >>预防旅游病 更上一层楼 >>登高能益身 >>登高尤益腿 为乘阳气行时令 >>阴阳的世界 >>四季养生经 >>诗人与春游 惟知曝背乐残年 >>小心太阳发怒 >>给防晒支招 >>阳光不足也愁人 小池何自暖如汤 >>泡出健康 >>洗出健康 >>五彩浴法 >>沐浴趣话 春山黛眉低 >>画眉的青黛是中药 >>青黛的母体是大青叶 四角垂香囊 >>香味的贡献 >>熏香的奇效 >>香味污染 龙脑人缕罗衫香 >>“龙脑”与龙无关 >>冰片芳香药不衰 煮茗自忘归 >>茶能增进食欲 >>荼是基本药物 >>茶史和茶俗 · 医道药理 · 一针还觉有奇功 >>给朱熹开张针疗处方 >>针灸治病的原理 鱼际太渊任转篷 >>人体的经络 >>经络的作用 我家有个夜哭郎 >>小儿为何夜啼 >>小儿夜啼的防治 药补清羸疾 >>补虚要辨证 >>无虚不可补 将军竟救白云夫 >>正视大黄 >>远视大黄 人道神药车前子 >>车前草药中宝 >>车前子常用之 >>“车前草”名字的来历 又像棉花又像绒 >>多姿蒲公英 >>野菜蒲公英 >>中药蒲公英 不用更求芎芷药 >>同是头痛，有外感、内伤之分 >>川芎、白芷，止痛各有说道 山中之草名黄精 >>多名字的黄精 >>多功能的黄精 寻苗枸杞香 >>火红的枸杞子 >>果实之外的药 手持如意高窗里 >>灵芝花香在墙外 >>药用灵芝的回归 苍子开花无人知 >>苍耳刺儿身有功于人 >>苍耳种子治病良药 乌黑透亮好阿胶 >>阿胶的传统药用 >>阿胶的药理功能 >>阿胶不是万能药 青草池塘处处蛙 >>蛙营养与可食蛙 >>蛙用途与中药蛙 要留清白在人间 >>石灰是天然材 >>石灰是治病药 >>中药中的五色石

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

从人的生理角度讲，“ 悲秋 ”不是无病呻吟，而是具有一定道理的。
人们在经历了漫长夏季酷暑的折磨之后，能量过于消耗的机体处于非常疲乏的状态。
秋风送来的凉爽，使人体新陈代谢的速度开始放慢，机体进入了周期性的休整，于是就产生了一种莫名其妙的疲惫感。
而此时人们面对的又是时热时寒的风——为百病之长，它带来了空气流通，也带来了复杂的季节病；阴霾多雨的天——为重浊之气，它带来了凉意，也带来了病源的温床。
按照五行，秋天又为金所主，金主燥，那燥气让人难受；内应于肺，肺主忧悲，那情绪自然欠佳。
此情此景，一种凄凉、忧郁、低沉、伤感、迟暮的情绪油然而生，这就是“ 悲秋 ”。
有调查说，秋天，尤其是深秋，是一年之中精神病和自杀现象发生最多的季节，也是各种疾病发生率、死亡率最高的季节。
秋天常见的疾病有以呼吸系统症状为主的感冒、咳嗽、哮喘、鼻衄，以消化系统症状为主的细菌性食物中毒、腹泻、痢疾、疟疾，以循环系统症状为主的冠心病、高血压、中风和皮肤瘙痒、关节疼痛等，难怪人们把这个季节叫做“ 多事之秋 ”。
现代研究也为“ 悲秋 ”找到了根据，认为它是人体生物钟作用的结果，是机体内激素变化引起的情绪异常变化。
原来人的大脑中有一个仅有豌豆大小的腺体——松果体，它分泌的褪黑激素会使人情绪低落、昏昏欲睡、悲哀伤感。
它的分泌受到自然规律的控制，白天强烈的太阳光能够抑制其释放，因而人们能够精力充沛地工作；夜晚它的分泌量增多，正好可以让人们安眠。
秋天雨多寒多，光照不足，松果体分泌的褪黑激素明显增多，所以悲秋的情绪就会明显地表现出来。
这种情况的发生，一般女性多于男性，这与女性过于敏感的思维方式和应变能力有关。
以前医学书籍上对于“ 悲秋 ”虽有记载，但人们对此病的认识普遍不足，近代它有了“ 季节抑郁症 ”的称谓，实际上属于心身疾病的一种。
>>“ 悲秋 ”预防　　悲秋是可以预防的，这是肯定的答案。
晒太阳，是基本的方法，因为光照可以减少褪黑激素的分泌，使人的情绪增高。
加拿大人有每年秋冬季节飞往赤道生活一段时间的习惯，实际上就是针对这一情况而采取的应对措施。
增加户外活动，开展必要的体育锻炼，也是切实可行的方法，一些不良情绪会在运动中消失。
调节饮食和睡眠也有一定的作用，饮食应以清淡甘润为主，防燥防热；睡眠要有足够保证，起居有常。
最重要是情绪调整，尽快使机体建立起适应来，用积极的态度、积极的精神状态去对待秋天的冷漠。
刘禹锡的《秋词》写得好：“ 自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。
晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。
”假设我们有了刘子诗中的博大胸怀、广阔眼界、浩荡气势，再加上科学的态度，是足以可以把“ 悲秋 ”变为“ 欢秋 ”的。
>>秋韵　　秋天，是一年中收获的季节。
黄花遍野，层林尽染，天高风清，硕果累累，是一幅美妙的画，是一首多情的歌！
自古以来，在文人墨客的笔下，秋天都是他们热衷表现的主题。
王勃有“ 时维九月，序属三秋 ”之句，把秋称为“ 三秋 ”；张协有“ 唏三春之溢露，溯九秋之鸣飙 ”之句，把秋称为“ 九秋 ”；陈子昂有“ 金秋方肃杀，白露始专征 ”之句，把秋称为“ 金秋 ”；马祖常有“ 素商凄清扬微风，草根之秋有鸣蛰 ”之句，把秋称为“ 素商 ”；欧阳修有“ 我来夏云初，素节今耻属 ”之句，把秋称为“ 素节 ”。
此外，首秋、初秋、早秋、上秋、新秋、正秋、中秋、晚秋、凉秋、高秋、清秋、霜天等众多称谓，都是说秋的。
民间关于秋的风俗也很多，有立秋之日“ 迎秋 ”的，有欢庆丰收“ 咬秋 ”的，有秋天进补“ 贴秋膘 ”

的，有适应气候变化提倡“秋冻”的，连杀人也要放在秋天，称为“秋后问斩”，围绕秋天的活动真是够丰富的了。
P28-29

编辑推荐

《民歌诗词话养生》围绕“健康养生”这一主题，选取流行较广的民歌诗词89首，分为“修身养性”、“饮食起居”、“休闲娱乐”、“医道药理”四个专题进行表述。
选材上，民歌、诗词，两者并收；数量上，依据需要而定，不平分秋色。
在民歌中，民歌、民谣、小调，兼而有之，主要是传统的民歌，也有意识地收入了少量的新民歌；在诗词中，诗、词、散曲，都有涉猎，主要是人们熟知的唐诗、宋词、元曲和其他流传较广的作品，也有极少部分近代的新诗。

第一图书网, tushu007.com

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