第一图书网, tushu007.com

# <<和谐养生少生病>>

## 图书基本信息

书名：<<和谐养生少生病>>

13位ISBN编号：9787513207300

10位ISBN编号：7513207305

出版时间：2012-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：李寅

页数：319

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

中国人自仓廪足之后就一直在探讨养生、追求长寿，可上至历代帝王、下至寻常百姓，似乎都还远远未曾达到追求之目的。
2011年春节晚会上姜昆表演了一个相声：甲专家说苹果要带皮吃，乙专家说苹果不能带皮吃，结果闹得不知道这苹果到底该怎么吃了。
这虽然仅仅是一个艺术作品，但却真实地反映出了一个严峻的现实，那就是：各路专家们对同一问题出现大相径庭说法的现象，普遍存在。
面对众说纷纭的养生各家“邪说”，您迷惑了吗？
从早期的甩手疗法、打鸡血、喝红茶菌热，以及对某些气功大师意念治病、隔空取物的狂热追捧，到近年来的吃果子狸、吃老鼠、生吃泥鳅、生吃茄子等；从早些年的“神医”胡万林，到近几年的神仙道长李一、李培刚、刘太医、张悟本、大道堂刘逢军，虽然每一轮错误的养生方式都会引起一番思考，虽然一个个“大师”倒下了，但大众似乎并没有从中得到多少启发。
难道真的是咱中国的老百姓太愚昧了吗？
面对如雨后春笋般涌现出的养生大师，您是否能做到“择其善者而从之”？
2011年3月日本大地震，17日国内即发生大范围哄抢食用盐的集体荒唐行为。
面对诸如此类的以讹传讹而不设防的举动，您怎样才能做到让“谣盐”止于智者？
本人从事中医理论研究与临床十几年，在年将不惑时终于明白：中医治病讲究辨证论治，养生同样如此，以人为本因人而异。
本书不是一本面面俱到的养生经，也不是一本人云亦云的养生经。
我只是把我日常生活中见到的，或许是您正在经历的，通过我的方式告诉您：它或许是不对的。
正确的养生方式，无疑会提高您的生活质量，而错误的养生方式，不可避免地会降低您的生活质量。
无论是正确的还是错误的，养生，肯定都会改变您的人生。
说实话，我并不奢望仅仅通过这样一本小册子让您长寿，但它绝对可以让您减少错误的养生方法，减少对自己身体的损害。
归根结底，我是想帮助您确立起适合自己的养生经。
适合自己的养生方式，才是最好的养生方式。

## 内容概要

一位地道的中医通过他的方式告诉你，如何减少错位的养生方法对身体的损害，如何找到适合自己的养生方法。

书中提供的诸多养生方法简单实用，可供读者选择。
掩卷之余，你会发现，适合自己的养生方式，才是最好的养生方式。

养生是个大工程，每天学会一点点，为自己的健康保驾护航。

## 作者简介

作者：李寅
专业地道中医，曾出版个人专著《温法纵横》《温法述药》，在学术界引起广泛好评。

# <<和谐养生少生病>>

## 书籍目录

从饮食说起
美丽的错误
中国人的某些诡异行为
当这此变为常识
对养生爱好者说
也谈体质学说
善于医患关系
给您支招
实用小方——真正的简、便、验、廉
附：养生三字经
后记：养生是个大工程

## 章节摘录

版权页：中医的忌口，与年龄的老幼、体质的盛衰、病证的属性、季节的变化、地域的差异等因素有关。
1.因病忌口不同的疾病，需要的忌口是不同的。
如《黄帝内经》中提出的心病忌咸、肝病忌辛、脾病忌酸、肺病忌苦、肾病忌甘，以及其他古医籍分别记载着消渴忌糖、水肿病忌盐等。
现代医学同样根据疾病决定忌口，如肾炎、浮肿病人忌盐，肝炎肝功能不全病人忌酒及脂肪食物；心血管病人忌高脂肪；尿毒症患者忌高蛋白；胃肠疾病者忌辛辣刺激性食物；高血压病人忌酗酒，少食盐及辛辣肥腻食物；患有过敏性疾病及哮喘者，鱼、虾等海鲜类食物应绝对禁忌；便秘者忌食辛辣肥腻食物；胆结石、胆囊炎患者，忌多食动物脂肪和内脏；失眠之人下午、晚间忌饮浓茶及咖啡，辛辣上火的食物也应少吃。
2.因药忌口中药与食物若配合不当，则会降低疗效或失去疗效，甚至会增加中药的毒性反应。
凡热证、实证、阴虚心火旺之症，如口苦咽干，烦热不安，大便秘结，血压升高，心神不宁，心动过速，甲状腺功能亢进者，应忌食生姜、大蒜、韭菜、大葱、羊肉、狗肉、胡椒及多糖、高脂食品。
凡气血亏损、寒湿凝滞、阴损及阳、阴阳两亏者，如手脚冰凉、大便溏薄、血压偏低、心动过缓，应忌食西瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、生梨，甘蔗、蜂蜜、鳖鱼等寒凉、滋腻、黏滑的食品。
凡热毒缠身、畏寒发热、头痛心烦、便秘尿黄、口舌溃烂，疖疮肿瘤者，忌食毛笋、毛茹、豆芽、丝瓜、韭菜、茄子、虾、蟹、螺、蚌等。

## 后记

养生是个大工程　我很少看关于养生的书籍。
在写作这本书时，有朋友好心建议我应该看一看别人是怎样写的，我想了一下，还是没有采纳(本书主要参考的，还是中医的经典书籍，如《黄帝内经》《千金方》《脾胃论》等。
当代的，主要是参考了《中国中医药报》上的相关文章，由于大多是剪报留存，所以很多原始日期、作者等已不可查，在这里一并致以谢意)。
　作为一个地道的中医，我知道，社会上流行的养生书，大多不是中医或纯正的中医写的。
我并不是说他们写得不好或不对。
西方的养生学是在营养学的基础上发展而来的，是一个从宏观到微观、从人为研究到回归自然的发展过程。
虽然细化了《内经》“ 五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充 ”的理念，也就是充分研究了五谷、五果、五畜、五菜的成分，确定了蛋白质、碳水化合物、各种矿物质等的含量，并以此为理论基础提出了较为具体的饮食原则。
但是，如同西医治病往往只见病不见人一样，西方养生观缺少中医强调的整体观，从而过分地关注或强调某一方面。
这与我个人的养生观是相悖的。
　在我的眼里，养生是个综合体，需要多方面的协作配合，包括身体上的、心理上的、饮食上的、运动上的等等。
只有从大处着眼、小处入手，莫以善小而不为，莫以恶小而为之，才会使我们的机体尽可能地处于和谐、均衡的状态。
　现在中央有一句口号：“ 建设全面和谐的小康社会。
”什么是“ 全面和谐 ”？
全面和谐不是局部和谐，不是这里和谐那里不和谐，也不是那里和谐这里不和谐，也就是邓小平所说的“ 两手都要硬 ”，而不是仅强调某一方面。
　养生同样需要如此，需要外部大环境的共同和谐，才会促成人体内部小世界的阴阳和谐，最终达到“ 远离疾病、保身常全 ”的终极目标。
　但是，现代人经常把这个搞反了，妄图用局限性的保养方法来追求整体的和谐健康，结果往往是缘木求鱼。
比如经常看到有些人，上下班开车代步，在单位或家里一直坐在电脑旁，自己也知道运动过少的损害，所以每周抽出几个小时去健身房专门运动。
这种方式费时费钱，且效果并不明显，完全可以换一种不用花钱的随时随地运动法。
离单位近的朋友，可以步行或骑自行车；离单位远的朋友，可以坐地铁、公交，提前一站下车，然后步行去单位。
如此坚持下来，每天只需要提前十几分钟起床即可，对身体的好处绝不是健身房所能替代的。
　这只是一个例子，生活中诸如此类的事情比比皆是。
如希望运动强身，却不顾自己的关节炎症、肿胀；每日三餐大鱼大肉，却希望吃点水果蔬菜就能抵消；脾胃虚弱，还不停地喝水，以进行所谓的排毒；有点小病就恐惧得不得了，而每天大把吃药；或是疾病很严重了，还担心“ 是药三分毒 ”，而不敢用药；患了糖尿病、高血压、高血脂，后因为片面理解饮食疗法而什么都不敢吃，导致身体迅速衰弱。
这些现象都是因为不能准确理解“ 全面和谐 ”的含义而造成的。
　人体是个小世界，与外部的大干世界相应相成。
小世界的和谐，除了需要自身的“ 畅情志 ”、“ 远物欲 ”这些内因外，还与“ 调饮食 ”、“ 节起居 ”、“ 慎动静 ”、“ 适寒温 ”等等外因息息相关。
只有这些环节都协调好了，才能达到阴阳权衡、内外沟通、气血通畅的整体和谐。
《黄帝内经 · 上古天真论》中说：“ 上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”这是后世各种养生理论的总纲，强调的就是多环节的协调，而不是仅仅注重某一个环节。
著名的长寿明星彭祖是《内经》理论的忠实践行者和受益者，传说他活了八百多岁。
在他临死前，还惋惜自己有两个环节没有做好：一是睡觉时枕头垫得过高，二是唾液吐得过远，都有损精气。
当然，完全做到每个环节都协调合理是不太现实的。
如果真能那样，那么我们每个人都可以“度百岁乃去”了。
退而求其次，我们可以力求大多数环节做好，而容忍一两个环节出现偏差，这也符合“恬淡虚无”的、不较真的精神养生法。
但是有些人却是退而更求其次，仅仅重视某一两个环节的调理，对其他大多数环节重视不够，妄图以点带面，结果只能是事与愿违。
举个例子，一个脾虚的人，他可能由于时间或其他方面的原因，没办法在饮食上注意调理，比如说选择品种。
但他可以在其他方面做出改善，比如减慢进食的速度，讲究细嚼慢咽；餐后休息片刻再进行其他活动；学点按摩方法，如摩腹、点按相应穴位；保持情绪乐观，以避免肝气犯脾；避免过度思虑，从而避免耗伤心脾。
这样，虽然他一个环节没有做好，但其他环节都做好了，也会逐渐达到保养脾胃的目的。
相反，如果仅仅注意了饮食，其他方面却都放任自流，也不可能使脾胃功能得到有效的改善。
类似的例子在生活中比比皆是。
养生，最早出自春秋战国时一本叫《管子》的书，意思是保养生命。
用专业术语来说，就是“未病先防”，就是预防得病的一种态度，所以说“养生”这个词是中国人发明的。
几千年下来，养生成了门大学问，其中包含了中国的养生观念和处事方法、中医中药的医学理念等很多内容。
也就是我个人的理解：“养生是个综合体”，需要多环节的兼顾。
“辨证论养”，才能达到最终的机体“全面和谐”。
上面所说的这些，并没有什么高深的理论，也没有什么特殊难度影响你去施行。
它的唯一要求，就是要求综合。
综合而行就会健康，进而有可能长寿。
单纯注重某一方面而其他方面不管不顾的做法，只能是缘木求鱼。
我们曾看到某些伪养生大师、伪科普专家宣传一些个性养生方法，过分夸大某种养生方法或食物，如大量吃绿豆、生吃茄子、吃泥鳅、喝尿、生吃树皮、摔背(背撞墙)等。
虽然他们都宣称自己是中医养生，实际上却肆意歪曲中医养生，从未把养生也要遵循“辨证论治”这一中医精髓讲透，以其昏昏，使人昭昭。
如果老百姓盲目“对号入座”，久而久之，养生(保养生命)却变成了养病(培养疾病)。
天之道，补不足而损有余。
《黄帝内经》里说：“人以天地之气生，四时之法成。
”人类作为大自然的精灵，必然要亲近大自然，与大自然和谐相处，以求天地人和。
其核心思想为一个“和”字。
道家讲自然界的和谐，儒家讲社会的和谐，佛家讲人类的和谐。
中医则追求生命个体与天道自然、地理风俗，与他人以及个体自身阴阳之间、脏腑之间、气血之间、经络之间的大和谐(也就是天时、地利、人和)。
其和谐的程度，与健康、寿命是成正比的。
通过这样一本小册子，我把自己的这种理解和大家交流、探讨，希望您能开卷有益。
愿每个人和谐养生，身体健康！

## 编辑推荐

《40以后才明白:和谐养生少生病》编辑推荐：人吃五谷杂粮，哪能不生病；学会和谐养生，必定少生病！

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