

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<马王堆古汉养生大讲堂>>

13位ISBN编号：9787802318007

10位ISBN编号：7802318009

出版时间：2009-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：何清湖 等编著

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>

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

前言

随着社会的进步，经济文化的发展，传统文化的回归已成为一种趋势，一股国学热、汉学热正悄然兴起。

人们对于生活的追求逐步由以往的“温饱”转向“小康”，对生活质量也有着越来越高的要求，中医养生一跃成为当今时下的流行元素。

市面上有关中医养生的书籍琳琅满目，其中也不乏畅销书，但一部分多为养生而谈养生，过于粗俗，难登大雅之堂；一部分则过于学术化，虽“阳春白雪”，亦难合广大民众胃口。

因此，如何做到把传统中医养生方法与现代养生理念完美结合，将成为中医养生书籍的一大亮点，也是一大难点。

湖南，荆楚之域，中医文化底蕴深厚。

古有炎帝神农遍尝百草，卒于炎陵，汉·苏耽橘井佳话，张仲景长沙衙门坐堂，唐·孙思邈龙山采药，宋·朱佐着《类编朱氏集验医方》，元·曾世荣有活幼之作，明·徐明善作《济生产宝》，清·周学霆撰《三指禅》，建国初期，李聪甫、刘炳凡、欧阳锜、谭日强、夏度衡湖南“中医五老”声名鹊起于中原；1973年长沙马王堆汉墓古医书14种的出土，医经、经方、房中、神仙，四者毕俱，更是将湖湘中医显于杏林。

其《十问》《合阴阳方》《杂禁方》《天下至道谈》等养生书籍多为世人所知晓称道；《导引图》

、“七损八益”、“寒头暖足等养生理念、养生手段，在当今仍有着现实指导意义。

自出土之日始，一批批考古、文献学专家对其深入细致研究，也因此为本书的编撰提供了更多更好的素材。

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

内容概要

本书以马王堆汉墓出土的古医书为基础，试图将2000多年前的、独具湖湘地域特色的马王堆古汉养生文化与现代先进养生理念相结合，以大讲堂的形式分别阐述马王堆汉墓文化、中医养生理念、具体的养生方药、气功导引等内容，以及与现代养生理念结合后的体会与应用。

一方面有利于更好地宣传湖湘中医文化，促进湖湘中医事业的发展繁荣；另一方面也是为了将马王堆古汉养生文化公之于众、泽被后世。

本书中有关马王堆汉墓帛书原文中的异体字、假借字随文注出，外加（）号；原有错字，随文注明正字，外加号；原已涂去的废字，用 代替；原有脱字，随文补出，外加【】号；由于部分帛书已经残损严重，不能辨识或无法补出的残缺字，用口表示，在此一并说明。

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

书籍目录

马王堆传奇篇 第一讲 2200年前的神秘夫人“现形”记 一、来自地下的声音——“辛追”的千年不朽神话 二、失望但不绝望——帛书、竹简更是宝 三、揭开你的盖头来——原来是“丞相夫人”

第二讲 震惊世界的“古墓三宝” 一、丞相夫人 二、素纱禅衣 三、养生方 第三讲 马王堆医书之最 一、最早经络学著作——《足臂十一脉灸经》，《阴阳十一脉灸经》 二、最早脉学理论——《脉法》《阴阳脉死候》 三、最早的医方书——《五十二病方》 四、最古老的气功导引秘笈——《导引图》《却谷食气》 五、最早的房中养生学著作——《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《杂疗方》 六、最早的养生学文献——《养生方》 七、最早的妇产科学文献——《胎产书》

附 其他文物之最 传统养生篇 第四讲 以“和”养生 一、天人“和” 二、阴阳“和” 三、形神“和” 第五讲 人生三宝——精、气、神 一、中华第一美图——阴阳鱼太极图 二、精气神与太极 三、养生三妙：聚精、养气、存神 聚精篇 第六讲 安生之本，必资于食 一、从马王堆竹简谈起 二、五谷杂粮保健康 第七讲 药补不如食补 一、药补不如食补 二、教你几招怎么吃 三、食物是良药：常用食补方法 四、哪类食物更适合你 第八讲 性福在哪里 一、房室活动乃阴阳之道 二、古人很重视性保健 三、夫妻性福和谐有指针 四、性福不能忘原则 第九讲 七损八益 一、每个人都需要爱和被爱 二、由“七损八益”想到的 养气篇 第十讲 “寒头暖足”胜吃药 一、《脉法》首创“寒头暖足” 二、“寒头暖足”理何在 三、养生从“头”开始，寒头“三忠告” 四、健康始于“足”下，暖足“三驾马车” 第十一讲 生命在于导引 一、认识导引 二、解剖《导引图》 三、马王堆导引健身功存神篇后记

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

章节摘录

插图：传统医学还认为：一天之中，随着日出日落的变化，对人体也相应有一定的影响。

如《灵枢·顺气一日分为四时篇》说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。

朝则人气始生……日中则人气长……夕则人气始衰……夜半人气入藏。

”通俗地说，就是清晨起来，经过一夜的休息，精神、体力都十分充沛；中午则是人体在一日之内新陈代谢最旺盛的时候；及至傍晚，则由于一日的活动，人体略觉疲乏；而夜半，则机体处于相对静止休息的状态。

这种变化随着太阳的出没而呈有规律的发展，也就是现代科学所说的“生物节律”。

现代医学研究证实，人的体温、血压、脉搏、呼吸、尿量与尿的成分、激素、酶、各种受体等，都有内源性生理节律。

这种节律特点明显地近似昼夜规律变化。

传统医学还注意到人与地理环境之间相互的影响，也曾经就东西南北的地理属性进行了医学上的阐述，并形成了至今在西方医学还难望其项背的地理医学和气象医学。

传统的医学在医疗活动中注意考虑到高山、平原、丘陵、岛屿等地理环境的差异，因时、因地，灵活选择不同性质、不同功用的方法予以调治。

我国地域辽阔，地理环境及寒湿差异较大，南、北方居民各自的生活习惯、特性也有较大差异，有“东甜”、“西酸”、“南辣”、“北咸”之别。

因此，即使同样的病症，因居住地的不同，治疗上也要有相应的变化。

承认并重视人与自然之间有机统一的联系，是保健和养生必须考虑和依据的基本要素。

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

后记

1973年马王堆汉墓的出土，令古城长沙沸腾了，令考古界震惊了，令中医人兴奋了。当时国内外迅速兴起了一股“马王堆热”，中外游客多慕名前来，争相一睹墓主的芳容。湖湘中医人士早在1988年就出版了《马王堆医书考注》一书，详注马王堆汉墓出土的帛书、竹简14种，为后世学习者留下了一笔宝贵的财富。然而自上世纪90年代后，细心的读者也许会发现，有关马王堆的研究少了，有关马王堆的报道不见了，马王堆医学也大有被遗忘之势。作为湖湘中医的一员，我痛心疾首。常言道：近水楼台先得月。马王堆医学，湖湘中医人士不捷足先登，也实为湖湘中医之不幸！近几年来，我也总在为湖湘中医文化的发展呐喊助威，而马王堆医学作为湖湘中医文化的重要组成部分，自然在我的研究之列。因此，我一直有心出版一本有关马王堆医学方面的有意义的书籍。我深知，《马王堆古汉养生大讲堂》的出版，只是反映马王堆医学的一隅，也仅仅是我湖湘中医文化研究中的冰山一角。在此，附上本人的拙文“探索湘医源流，发展现代湖湘中医文化”作为后记，以表发扬光大湖湘中医文化之心，也希冀能为专家学者提供些许可供参考的建议。

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

编辑推荐

《马王堆古汉养生大讲堂》是由中国中医药出版社出版的。

<<马王堆古汉养生大讲堂>>

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>