

<<跟诸子百家学养生>>

图书基本信息

书名：<<跟诸子百家学养生>>

13位ISBN编号：9787806629215

10位ISBN编号：7806629211

出版时间：2012-5

出版时间：贵州科技出版社

作者：李丹溪，田丁 编著

页数：261

字数：276000

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>

## &lt;&lt;跟诸子百家学养生&gt;&gt;

## 前言

中医，指中国传统医学。

它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和自发的辨证思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展而来的医学理论体系。

中医以整体观、相似观为主导思想，以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，利用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和。

此外，中医学的最终目标并不仅止于治病，更是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范状态，即真人、至人、圣人、贤人的境界。

近些年来中医养生大热，单看电视节目中就可以发现有《大宅门》、《神医喜来乐》、《神医大道公》、《大国医》等诸多优秀作品，可谓是脍炙人口，老少咸宜。

此外，养生保健讲座对话类节目也越来越多，各大中医医院更是人满为患，一号难求。

其中，挂号的不全是来瞧病的，咨询健康知识和养生方法的人占了相当的比例。

这带动了诸多周边产物犹如雨后春笋一般的发展。

真可谓有了“全民养生”之势。

说起养生，什么是养生呢？养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。

简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。

现在的中医养生书籍大多只是一些具体的保健手段的介绍，缺乏正统中医知识的指导。

这种有“术”无“道”的介绍，很容易将读者带进误区，使中医的精髓——“中医文化”流失。

失去文化的中医是无法生存的，而没有活力的中医是不能给大家太大帮助的。

在编著本书时。

我们从中国传统文化与中医养生的方方面面入手，将中医文化的内涵加以阐释。

通过中医文化，给读者朋友们传递专业的中医养生知识和实用的养生方法，使大家既能获得养生之“术”，又能真正理解养生之“道”。

全书分上、中、下三篇。

上篇是以战国时期“九流十家”的思想对中医学的影响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。

中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。

下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

在这里，我们还要善意地提醒广大读者，尽信书不如无书，我们始终坚信这一点。

其一，看书看电视的时候可以不带有自己的观点和看法，但是之后一定要有所思考；其二，您在实践养生的过程中，当需要用到中医方法为您的健康服务时，请您务必咨询一下专业医生，听听他们给您的意见与建议，再予以施用。

感谢那些为我们提供浩瀚知识的圣人先贤，以及为本书的出版付出辛勤劳动的同志。

由于吾等较之传统医学中之先贤大家，实属后生，如有疏漏之处，还望海涵并指正。

在此，谨献上我们对广大读者最真诚的祝愿——祝君健康！

## <<跟诸子百家学养生>>

### 内容概要

全书分上、中、下三篇。

上篇是以战国时期“

九流十家”的思想对中医学的影响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。

中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。

下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

## <<跟诸子百家学养生>>

### 作者简介

田丁，毕业于北京中医药大学。

中医师承祖父田德荫（北京中医药大学首届毕业生，天津名医，从事临床工作五十余年，中医理论渊博，经验丰富），热爱中医与传统文化，对中医活血化瘀治法认识独到，疗效显著。

李丹溪，毕业于北京中医药大学，热爱中医与中国传统文化。

幼承庭训，跟随外祖父程之范先生（1989年组建北京大学医学部医史学研究中心，是我国西医院校医学史专业唯一的一名博导，并曾兼任卫生部科学委员会委员）研习中医多年。

曾主持完成教育部级科研课题一项，并有多篇作品及论文先后发表于《北京大学医学部校刊》、《健康咨询报》、《健康报》和《中华医史杂志》。

## &lt;&lt;跟诸子百家学养生&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 道法自然，九流十家

## 第一章 道法自然——道家

## 第一节 明道以养生——道家哲学浅释

## 第二节 老子的养生哲学

## 第三节 庄子的养生智慧

## 第四节 身边的道家养生经

## 第二章 修身齐家——儒家

## 第一节 爱人以长寿——儒家思想撮要

## 第二节 圣人的教诲

## 第三节 孟子论养生

## 第四节 儒者亦医

## 第三章 墨守成规——墨家

## 第一节 墨守成规，兼爱苍生——简谈墨家思想

## 第二节 从墨家思想看中医学养生

## 第四章 朴素辨证——法家

## 第一节 没有规矩不成方圆——辨证的方法论

## 第二节 法家的养生启示

## 第五章 因人制宜——名家

## 第一节 逻辑游戏——名副其实的哲学

## 第二节 从名家思想看中医学养生——含有辨证因素的观察和分析

## 第六章 五行阴阳——阴阳家

## 第一节 太极两仪——双鱼的乾坤

## 第二节 《易经》中的养生奥义

## 第三节 阴阳养生发微

## 第七章 连天合人——纵横家

## 第一节 天时地利俱合人——纵横捭阖自一家

## 第二节 天人合一的养生谋略——从纵横家思想看中医学养生

## 第八章 吉祥三宝——杂家

## 第一节 触类旁通——杂家风貌概观

## 第二节 淮南春秋养生法

## 第九章 药食同源——农家

## 第一节 民本爱民——农家思想精要

## 第二节 农家思想与中医学养生

## 第十章 青史传医——小说家

## 第一节 街头巷尾又一流——小说家概略

## 第二节 历史长河医作舟

## 中篇 各家医说，厚德济生

## 第一章 养生溯源——上古医学

## 第一节 神农尝百草，得茶解百毒

## 第二节 是药三分毒

## 第三节 汤药煎服有讲究

## 第四节 望闻问切，四诊合参

## 第二章 治病之本——伤寒学派

## 第一节 温毒五大证

## 第二节 防病治病，巧用石膏

<<跟诸子百家学养生>>

- 第三节 感冒的家庭防治
- 第四节 天天泡脚，胜于吃药
- 第三章 热用寒凉——河间学派
  - 第一节 保养身体莫上火
  - 第二节 夏天一碗绿豆汤，不用医生开药方
  - 第三节 糖尿病的日常保健
- 第四章 调理脾胃——易水学派
  - 第一节 用药归经，有的放矢
  - 第二节 后天之本重脾胃
  - 第三节 补中益气身体健
  - 第四节 四季脾旺不受邪
  - 第五节 胃不和则卧不安
- 第五章 祛邪事亲——攻邪学派
  - 第一节 以攻为守亦保身
  - 第二节 四季补益有诗情
  - 第三节 实用方法调二便
- 第六章 滋阴降火——丹溪学派
  - 第一节 阴不足论与失眠
  - 第二节 保胎益母有良方
  - 第三节 六味地黄加减配，大同小异有专长
- 第七章 脾肾并重——温补学派
  - 第一节 打开人体生命之门
  - 第二节 先天也需后天养
  - 第三节 小儿保健有妙招
- 第八章 攻伐戾气——温病学派
  - 第一节 智斗小儿水痘斑疹病
  - 第二节 从容面对传染病
  - 第三节 银翘解毒散，清解上焦疴
- 下篇 男女老少，药膳饮食
  - 第一章 男女老少
    - 第一节 中医文化之于男性健康——男人哭吧不是错
    - 第二节 中医文化之于女性健康——女人不哭
    - 第三节 中医文化之于老年健康——廉颇老矣，尚能饭否
    - 第四节 中医文化之于少儿健康——少年强则中国强
  - 第二章 药膳饮食
    - 第一节 吃荤食素
    - 第二节 饮酒品茶
    - 第三节 饮食节制与禁忌
    - 第四节 医食同源与药膳
- 附录 食疗歌诀

## &lt;&lt;跟诸子百家学养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：【道家与道教】“道家”与“道教”二词，常被不加区别地使用。从历史来看，这两个词指代过很多不同的内容，也曾混为一谈；现在也仍然有人主张将二者等同起来。

然而，如果将道家理解为由老子、庄子开创，并在魏晋时期被重新发明的哲学思想流派，将道教理解为于两汉时期逐渐形成，后又有若干发展分化的宗教，那么，虽然道教在理论上汲取了道家思想的大量因素，甚至奉老子为教主，但是二者还是不能混为一谈，也不能说道教理论就是道家思想。

比如说，道教所谓的“长生不老、成仙通神”之说，老子、庄子并未言及，也不能视为老子、庄子思想的合理引申。

所以，道教以老子为宗，与其追求修炼成仙的说法是荒谬的。

引起两者间关联的原因可能仅在于道家文字中描述了对于领悟了“道”与悟“道”的长生者的意象。

【道家的生命观】在《老子》中，虽然没有直接讨论人的寿命生死问题，但从其一切均不得违反自然规律的宗旨观之，是不相信长生不死的，即所谓：“飘风不终朝，骤雨不终日”“天地尚不能久，而况于人乎？”

而成书于其后的《庄子》，对于生死乃自然规律这一点，则有较明确的说明，如：“终其天年而不中道夭者，是知之盛也”“死生，命也。”

“生之来不能却，其去不能止。”

在《庄子》借寓言、故事阐发道家思想的表现形式中，提到寿限“上及有虞，下及五伯”的彭祖等，旨在说明凡事不可刻意追求，即所谓“世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存在，则世奚足为哉”。

另外，《庄子》在以封人与尧之名写成的对话中，更加明确地表达了道家“不知说（音悦）生，不知恶死”，方为“真人”的思想。

道家是主张“保身”的，但这一概念同样不包含追求长寿的含义。

《庄子》曾以子华子“两臂重于天下”劝昭僖侯莫争邻国之地等事例，说明“能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形”的价值观念。

【道家哲学与中医养生的和谐统一】道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。

自然界万物处于经常的运动变化之中，道即是其基本法则。

《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。

所以，人的生命活动符合自然规律，才能够长寿，这是道家养生的根本观点。

道家哲学中蕴涵了丰富的保身、养生理论与实践。

以老子为代表的道家在其理论体系上逐步形成了“医道相通”的哲学观。

## <<跟诸子百家学养生>>

### 编辑推荐

说起养生，什么是养生呢？

《跟诸子百家学养生》告诉我们养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、养、补养之意。

简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。



<<跟诸子百家学养生>>

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>