

<<一本书学会中医养生>>

图书基本信息

书名：<<一本书学会中医养生>>

13位ISBN编号：9787101069198

10位ISBN编号：7101069193

出版时间：2009-08

出版时间：中华书局

作者：张其成

页数：183

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

印象中为《中华文明大讲堂》系列丛书作序已经很多次。出版界以极高的热情持续关注《中华文明大讲堂》，对节目是鼓舞，同时也拓宽了我们对节目市场的认识空间。

一档高品质的节目，其市场价值是多向度的，也正是这种多向度，成倍放大了节目的影响力、感染力。

《中华文明大讲堂》开播以来，践行传播中华文明的使命可谓不遗余力，所涉选题涵盖了历史、哲学、文学、艺术等多个领域，有力地普及了传统文化的精髓，也受到广大观众和读者的喜爱。

本着不断开拓更多文明传播视角的理念。

栏目又推出了“中华养生智慧”系列。

主讲嘉宾张其成先生是北京中医药大学教授、博士生导师，我国第一位《黄帝内经》博士后，是为名家；在弘扬和普及中华优秀文化方面，文化传统深厚的百年名社中华书局慧眼卓识，薪火相传中华养生智慧，名家名社，相得益彰。

<<一本书学会中医养生>>

内容概要

《一本书学会中医养生》是根据北京中医药大学张其成教授在北京电视台《中华文明大讲堂》所作讲座润色而成。

作者先从认识自己入手，详细介绍了人体的内部构造、人的生命蜕变过程、人的体质分类、人的寿命极限等等，然后对精神养生、饮食养生、运动养生、起居养生等进行了全面细致的阐述。

精神养生：作者总结了古圣先贤及儒、道、佛、医四家的养生理论，提出了独具创意的“五心调神法”，让我们心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净。

饮食养生：怎么吃饭，怎么喝茶，如何用药物养生，不同的年龄阶段我们应该如何养生？

运动养生：五禽戏、八段锦、少林易筋经等，我们可能是只闻其名，本书有详尽的功法联系说明，更配以国家体育总局气功训练中心提供的数十张练习功法图，有助于读者练习。

起居养生：包括一天的每个时辰应该怎么养生，四季养生以及与生活息息相关的小细节，如：如何美容养颜，如何睡觉，如何为自己选择好的居所。

作者简介

张其成 著名养生专家曲黎敏的老师。

我国首位《黄帝内经》博士后。

国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

已出版图书《养生大道：张其成解读黄帝内经》《修心养生》《易学与中医》《中华养生智慧》等，均取得不俗的销售业绩。

书籍目录

序言导读第一章 认识你自己生命的蜕变10岁生命周期女子7岁、男子8岁生命周期人体内在结构五脏六腑经络生命三大要素精是生命的基础气是生命的能量神是生命的主宰认识自己的体质《黄帝内经》体质分类现代临床体质分类第二章 精神养生养神贵在中和道、儒、佛、医家等各家养神法顺应自然的道家养神养心与养德合一的儒家养神离苦得乐的佛家养神调理阴阳的医家养神五心调神法心态平和心情快乐心地善良心胸开阔心灵纯净情志对治怒胜思疗法思胜恐疗法恐胜喜疗法喜胜忧疗法忧胜怒疗法第三章 饮食养生饮食养生四大原则吃得要杂吃得要少吃得要淡吃得要慢喝出来的健康水要这么喝喝茶的学问饮酒要适度药物养生灵芝人参枸杞山药蜂蜜不同年龄阶段的饮食养生第四章 运动养生千古不衰的五禽戏熊戏虎戏鹿戏猿戏鸟戏广为流传的八段锦坐式八段锦立式八段锦神秘的六字诀养生法修炼总则练习方法少林易筋经练习要领穴位按摩养生手法按摩线路图常用的保健穴位针对性的按摩养生放松的静功五心动功内丹功——小周天的修炼体质不同 方式不同年龄不同 方式不同第五章 起居养生五脏六腑挨个儿来值班卯时（上午5~7点）大肠值班辰时（上午7~9点）胃值班巳时（上午9~11点）脾值班午时（午间11~1点）心值班未时（午后1~3点）小肠值班申时（午后3~5点）膀胱值班酉时（午后5~7点）肾值班戌时（晚7~9点）心包值班亥、子时（晚9点~次日凌晨1点）胆腑与三焦值班丑、寅时（凌晨1~5点）肝肺值班四季起居春天发陈：晚点睡，早点起夏天善秀：不要害怕太阳光秋天容平：夜卧早起冬天闭藏：太阳出来再起床生活养生美容养颜牙齿的保养春捂秋冻避免“五劳七伤”学会睡觉皇帝用不起大床吗？枕头怎么选“学狗睡觉”要会睡子午觉先睡心，后睡眼好风水，好养生前有照后有靠左青龙右白虎高者其气寿，下者其气夭附录 中医文化的命运

章节摘录

学会睡觉 人一生的三分之一时间是在床上度过，说睡觉对养生很重要一点也不为过。

皇帝用不起大床吗？

说到睡觉与健康的关系，不免要提到睡具。

首先要考虑的是卧室，卧室其实不宜过大，我们参观故宫时可以看到“养心殿”，这个殿的两侧就是皇帝的卧室，面积只有十多平方米。

并不是皇帝住不起大的卧室，而是这样的设置更有利于“养气”，更利于保健身体。

其次是床，皇帝的床“顶天立地”，四面的栏杆一直顶到天花板，但不是很大。

古代的床一般都是四面用帐子围起来，一方面是出于卫生的考虑，可以防蚊虫、尘土，一方面是营造私密空间，使心理舒适度更高。

现在都市的床可能不会这样老土，不过卧室的私密性以及卫生清洁仍然是需要考虑的重要因素。

而且现在的床越做越软，睡上去很舒服，但不一定就健康。

其实床需要有一定的硬度，这样睡觉的时候身体平躺，脊柱不再垂直受力，腰背部的肌肉因此得到放松休息，睡床能维持身体平躺的姿势。

如果床软塌塌的，一躺上去人就陷进去了，且因为身体各部的重量不一，陷下去的也错落有致，脊柱未必会保持着生理曲度而放松，腰背肌肉仍然紧张，得不到休息调养，第二天起来腰酸背痛也就很自然了。

枕头怎么选 枕头和健康的关系也很大，有人通过计算发现，人的一生中有23年左右的时间在枕头上度过，由此可见枕头的重要性。

我国最早的枕头都是比较硬的，比如石头做的枕头，木头做的枕头。

有人说这是因为古人不喜欢睡觉，害怕睡过去醒不来，所以让自己不要睡得太舒服。

这种说法还有待考证，不过司马光确实是不想睡得太死，所以他的枕头叫警枕，不讲究舒适，而是随时提醒他醒来。

现在的枕头一般都是根据颈椎的生理曲度制作的。

躺下的时候让枕头承托住头部，维持颈椎的曲度，不要让脖子歪着。

如果脖子在睡眠中没有得到很好的放松，一直处在紧张状态，就会落枕，早上起来转动不灵，还会很痛，是一种慢性的肌肉劳损。

正常成年男性的枕头以10到15公分为宜，成年女性的枕头以8到12公分为宜，主要视肩的宽度而定。

脖子细长的人枕头可以高点，脖子粗短的人枕头可以低点。

还有就是特殊人群的枕头要特别注意，一般可以询问自己的主治医生。

比如肺心病的患者，一般不主张头部低垂着睡觉，床和枕头可以适当高抬，有一个倾斜度。

3个月以前的婴儿颈椎是直的，不用枕头，3个月以后婴儿可以自己抬头了，颈椎的生理曲度开始慢慢形成，就可以用枕头了。

对于枕头的材质，现在比较推荐的是荞麦枕，当然其他材质做的枕头也可以用，比如鸭绒枕等等。

总体来说应软硬适度，可以根据睡眠姿势的变化而顺应脖子调整变化形状，还要便于清洗，保持卫生清洁。

现在有的老人会把用过的茶叶攒起来晾干，然后装成一个漂亮的小枕头给刚几个月大的小孙子用，因为茶叶可以去火，小孩子是纯阳之体，容易生火，所以用茶叶枕比较好。

还有人找来蚕砂做成枕头给小孩子用，也是可以去火的，小孩子睡在上面很安稳，不哭不闹。

睡眠好了，小孩的神经系统发育就好，会很聪明。

那些失眠的人，颈椎不好的人，也可以试试用药枕。

不过，用药枕也需要注意枕头的卫生。

另外，过敏体质的人不太适合用有刺激性味道的药枕，不太适合用会从枕头中渗出来的药物做枕头。

总之，药枕的目的是为了促进健康，最好听从专业医生的建议，千万不要适得其反。

<<一本书学会中医养生>>

“学狗睡觉” 有一句俗语说，“修道不修道，学个狗睡觉”，就是像狗那样睡觉，这主要是指睡眠的姿势。

睡眠的姿势一般以侧卧为佳。

左侧式与右侧式相比，右侧式更佳。

为什么呢？

因为心脏在左侧，老压着它不好。

当然，人在熟睡之后，姿势是会随时调整的，这都没有太大的关系。

也有的人会关注睡觉时的朝向，究竟是南北走向好，还是东西走向好，或者说，究竟头朝东好，还是朝西好，是朝北好，还是朝南好。

对于这个问题，东西方的说法是有所不同的，西方比较主张南北走向。

为什么南北走向好呢？

我们知道，南北有两个极，人跟南北这两个极同步是比较好的。

而我们东方人，更倾向于东西朝向。

有人要问了，每一个季节的朝向是不是有所不同呢？

有人主张说“春天的时候头朝东，夏天的时候头朝南，秋天的时候头朝西，冬天的时候头朝北。”这样就太麻烦了。

我们认为，这些都不是很重要，最重要的是要睡心。

大家只要把心静下来了，就有助于睡眠了。

要会睡子午觉 所谓子午觉，就是指子时（夜间11点到1点）与午时（午间11点到1点）都应该睡觉。

子时大睡，躺在床上正正经经的睡，午时小憩。

古人说养生有三招特别灵，总结出来就是“三寒两倒七分饱”，而所谓“两倒”，就是指要睡好“子午觉”。

根据《黄帝内经》的理论，子时阴气最盛，阳气衰弱，阳气尽则卧，所以子时休息睡眠的效果最好，睡眠质量很高，休息起来可以事半功倍；而午时，也就是中午11点到下午的1点，这个时间段里阳气鼎盛，阴气衰弱，阴气尽则寐，寐的意思是闭着眼睛，也是睡觉休息的意思，所以午时也要睡一觉，不过午休以“小憩”为主，只要休息15分钟以上就会有效果，不必太长了。

从中医的角度来说，子时和午时都是阴阳交替的时候，也是人体经气“合阴”或者“合阳”的时候，阴阳之间有一个转换，这个时候特别需要抓住，因为这个时候是最有利于养阴或者养阳的，如在这两个时间段熟睡休息，对身体会有好处。

尤其子时，最能养阴，一定要睡觉。

子时是肝经、胆经“值班”的时间，有些人爱熬夜，过了1点还不睡，错过了子时睡眠，肝胆得不到充分的休息，就会皮肤粗糙、生黑斑或者面色发黄，所以非常有必要睡子午觉。

先睡心，后睡眼 在睡眠上，还有一条规律就是，睡的时候，要先睡心后睡眼。

随着现代社会生活节奏的加快，人们的焦虑心理也开始加重，所以到晚上总是容易失眠。

这是一件非常痛苦的事情。

那怎样才能保证人的睡眠、应时而睡呢？

五代宋初的时候，有一位著名的道士，他的名字叫陈抟，又叫希夷。

陈抟老祖有一种功夫，就叫睡功。

据说，他可以一下子睡好几个月，想睡立即就能入睡。

他的睡功秘诀有三十二个字：“龙归元海，阳潜于阴。

人曰蛰龙，我却蛰心。

莫藏其用，息之深深。

白云高卧，世无知音。

”就是说，他睡的时候，像一条卧龙一样，这条龙的阳气是潜藏在阴气里面的。

因为阳气最容易耗损，所以他潜伏在那里，先要卧的是心，心要先静下来，然后卧的是形。

所以，叫先睡心，后睡眼。

好多人失眠之后吃各种各样的药，一开始还管用，结果到后来就越来越不管用了，这是什么问题呢？恐怕是因为药对心的作用还没有达到。

<<一本书学会中医养生>>

编辑推荐

所有人都能找到适合自己养生方法的一本好书！

一种养生方法岂能包治百病？

不同体质、不同年龄、不同职业的人，要做不同选择。

本书不仅介绍了中医养生的原理，还从精神、运动、饮食、起居等方面介绍了具体可行的方法。

目的只有一个：让所有人都能找到适合自己的养生方法。

“养生生活化，生活养生化”。

从生活细节出发，注重培养良好的生活习惯，教你怎样吃饭、怎样喝水、怎样饮茶、怎样饮酒、怎样美容养颜、怎样保护牙齿、怎样选择居所、怎样作息……看似平平常常，关怀无所不至。

健康是最重要的财富，选择养生方法岂能马马虎虎？

本书作者是新安名医“张一帖”第十五代传人，我国首位《黄帝内经》博士后。

书稿内容权威可靠，对读者负责。

比如其中的运动养生，介绍了五禽戏、八段锦、少林易筋经等功法的习练方法，所配的数十张功法图，为国家体育总局气功训练中心邀约专家反复研讨最后确定的标准功法图，读者尽可放心习练。

随书附送4开的人体标准穴位图。

读者既可对照书中提供的方法进行按摩养生，也可挂在家中随时参照。

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>