第一图书网, tushu007.com

<<养生的智慧>>

图书基本信息

书名：<<养生的智慧>>

13位ISBN编号：9787507419986

10位ISBN编号：7507419983

出版时间：2008

出版时间：中国城市出版社

作者：樊正伦

页数：206

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

<<养生的智慧>>

内容概要

《养生的智慧》以传统中医学的视角、通俗的语言，引领读者走进中医养生的奇妙大观园，这是让您受用无穷的养生宝库。

本书从普通百姓的常见健康问题入手，从老祖宗的养生智慧出发，从顺应四时、调节饮食、调节情志和慎对医药几个方面，进行精彩且平易近人的讲解，师法自然、回归自然，才能使生命之树常青。书中指出：“人不能只相信医生，首先要相信自己的感觉，当自己感觉不舒服的时候，就应该及时地调整”，“人生命的长短关键在自己，只有自己注意养生，节约地使用父母给你的生命之气，才能长寿”……本书一改健康养生类图书晦涩枯燥的风格，以一种朴实、平和的语言征服读者，让读者在阅读中能够感受到如中医大家亲临身边，手把手教您如何养生。

●李嘉诚亲自邀请为自己诊病的著名中医大家。

●中央电视台《健康之路》、《东方之子》、《百家讲坛》、凤凰卫视、《人民日报》、《北京晚报》等强势媒体推崇的中医养生权威专家，讲述简便易学的养生方法！

●师从胡希恕等名满中华的中医泰斗，拥有40余年临床经验，具有无与伦比的权威性。

●来过王府井大街上“平心堂”门诊的有商业巨子、政府要员、明星大腕、驻华使节、外企驻京首席代表，而樊正伦就是“平心堂”中超高人气的专家之一，挂号的病人早已经排到了半年之后。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

樊正伦 著名中医学家。
医学硕士，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医药学术继承人指导专家，2006年获全国“首届中医药学术传承特别贡献奖”；多年来广泛涉猎和研读历代中医典籍，具有深厚的中医文化理论修养，先后主持编辑《明清中医名著丛刊》、《明

<<养生的智慧>>

书籍目录

序第一章 同大自然和谐共存才是养生之道 了解中医，我们就可以避免很多疾病 中药不杀病菌为什么还能治病？
 人是天地的产物，养生首先要遵从天地自然的法则第二章 人的养生要符合时空运转的规律——顺四时 冬天不冷，夏天不热，迟早要坐病 人如落叶树，遵从春夏秋冬四季的变化规律 春夏养阳，秋冬养阴 起居生活和情志调节要随四季变化而变 夏至和冬至是最值得注意的节气 “ 老理儿 ”是最有益处的理 一天也是一个小四季第三章 水谷精气是后天生存之本——节饮食 后天的水谷精气是人的生存之本 筷子和刀叉的区别反映了中西饮食习惯的不同 膏粱厚味会导致糖尿病等富贵病 最适合中国人体质的饮食结构 五谷的生命力是我们生命力量的来源 五谷对身体也有很好的调节作用 口味反映了我们身体的需要 要慎重食用反季节蔬菜 一方水土产一方物，一方水土养一方人 要想小儿安，常带三分饥和寒 男八女七，了解生命周期，适当调节饮食 老年人最好吃两顿饭 别让饮食侵蚀了你的健康第四章 勤动脑体不动心——调情志 七情和五脏之间联系紧密 糖尿病和癌症的发生也和情志有关 心主神明，思维是心脑结合的产物 调情志养生要诀一勤动脑体不动心 春天不要老想着收成，秋天赶紧收获 青春期和更年期更要注意情志调养 35到42岁的女性尤其要注意情志问题第五章 是药三分毒——慎医药 养生不是滥吃药 “ 医 ” “ 药 ”背后的千年哑谜 中药用在不需要的人的身上就是毒 西医在治病，中医在治人 20岁以下、50岁以上，用药需特别当心 更年期在调不在治 你的胃不是塞保健品的锅炉 关小元气的阀门，善待身体第六章 常见疾病的中医调理法则 找对根源，高血压治疗更有效 老年人就该养。肾精，活血通络，预防骨骼退化 中医调节肺、脾、肾来治疗糖尿病 保证孩子健康，父母的两件必做之事 三七是预防和治疗“ 三高 ”的妙药后记 妙手仁心，杏林春暖附录 在中国文化的大背景下来理解中医

章节摘录

【樊正伦养生箴言】春天无论男人女人都可以吃乌鸡白凤丸去疲劳，这时百年验方。
夏天心慌气短，吃点孙思邈的生脉饮，收敛心气。
秋天吃点秋梨膏利于润燥降气，促进气血内走。
冬天是进补的好时机，可以吃点六味地黄丸、金匮肾气丸补肾。
纤维性食物是中国人特有的饮食习惯，也是我们健康的渊源。
“蔬”菜有“疏通”作用，“荤”字下面就是一个“晕”要吃新鲜的粮食才有最旺盛的生命力。
七情和五脏休戚相关，情绪不好可以调五脏，平肝降逆。
“勤动脑体不动心”是健康长寿的最佳诀窍。
药用在不需要的人的身上就是毒，养生不是滥吃药。
元气不能补，养生就是要把生命过程中的元气消耗降到最小。
……人如落叶树，遵从春夏秋冬四季的变化规律我有一个观点，就是我们每一个人，就跟外边落叶树是一样的。
这什么意思呢？
您看一到冬天，所有的落叶树的树叶都落光了。
树叶为什么落？
因为在中医上讲，冬三月是闭藏的时间，在冬天的时候，原来分布在干枝上的营养开始向根部收了，它的枝叶上就处于营养相对不足的状态，所以它的树叶就落了。
到了明年春天的时候，春天是万物生发的季节，此时所有的营养是从根部向枝叶走，所以你看那个树，一到春天的时候就发芽。
为什么发芽？
因为里面的营养、气血往外生发，但是外面还没有准备好条件，所以就会出现一个芽尖，你看初春的落叶树的枝条上，都是向外吐着一个含羞待开的尖芽儿。
到了夏天的时候，气温升高，“天地气交，万物华实”所有的营养都到外面来了。
所以，一棵棵大树枝繁叶茂，郁郁葱葱。
而此时底下根部却什么营养都没有了。
到秋天，秋风一起，此时树叶又开始落，气血、营养成分又开始从外面向里边收了，转向闭藏的阶段。
这就是外面自然界的落叶树生发凋敝过程。
我们人也一样：春天的时候，我们的气血是从内脏向外走，从内脏向外调动，到了夏天的时候，气血都到了外面。
等秋天到的时候，秋风一冷，气血就开始从外面向里面走了，到冬天的时候，里面非常的充盈，而外面相对的不足。
人体在四季中的变化规律同树木是一样的，春季生发，夏季生长，秋无收化，冬天避藏，只有遵循了这种自然规律才能保证我们的健康。
大家想一想，我们夏天的时候，为什么容易闹肚子？
这不仅仅是个细菌病毒的问题，因为夏天的时候，你的气血都到外面来了，而里面处在相对不足的状态，所以这时候你吃点什么黄瓜，吃点其他不合脾胃的东西，就要闹肚子了。
而冬天的时候，由于所有的气血都到里面去了，外面是处在相对不足的状态，所以你这时候就容易感冒。
我们知道了这个道理，就可以对我们每个季节的养生有一个原则性上的把握。
从中医学的角度讲，人作为一个整体和自然界是完全一样的。
我说明的这个道理就是在一年四季里面，你的身体状态和自然界的气候变化是休戚相关的，所以，春温、夏热、秋凉、冬寒的自然界变化，构建了自然界一切生物的春生、夏长、秋收、冬藏这么一个自然的规律。
对我们人来说，在我们的生命过程中，要想很好地完成生、长、壮、老、已的全部，那么在你每一年

里面，春夏秋冬四季的变化规律对你来讲是至关重要的。
春夏养阳，秋冬养阴中医认为，人的气血运行状态和五脏是直接相关的，春天的时候，气血从里面向外走，里面的气血相对的不足了，这个时候人常常会有肝阴不足的状况。
中医认为，春气与肝气相通，中医说的肝，就是把人的气血从里面向外调动的主要脏器，而春天正是气血生发的过程，所以说春气与肝气相通。
到夏天的时候，人的气血都到外面来了，这时候外面非常充盈。
中医认为夏气与心气相通，为什么这么说呢？
大家可能都有这种体会，夏天天气特别热、汗出得特别多的时候，你会感到胸闷气短，这就是因为在夏天的时候，夏气和心气之间有一个相关性。
秋天落叶的时候，是人的气血从外面向里面收的时候，这时人的五脏里面最重要的脏器就是肺，肺气与秋气相通。
肺气有什么作用呢？
它有宣发与速降的作用，它可以使得你的气血顺利地从外面向里面走，所以这个过程同肺气直接相关，所以中医说肺气与秋气相通。
到冬天的时候，人体的气血完全到里面去了，这时冬气与肾气相通。
春夏秋冬对应人体肝、心、肺、肾四个重要的脏腑，养生也要附合这个规律。
综上所述，按照中医学的观点，春夏秋冬对应肝心肺肾，这四个脏器和春夏秋冬四季是直接相关的。
因此，我们中医上的养生要遵从四季变化。
春天的时候，气血从里面往外调动，那么在这时候，我们就应该注意养肝。
有很多人一到春天的时候就经常半夜醒来或者睡不着觉，这是因为人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于内归到哪呢？
就是归于肝。
如果肝血非常充盈，阴阳调和就能睡着，如果肝血不足，阳气就回不去，你就老睁着眼睛，睡不着觉，即使回去了，1点到3点是肝经旺盛的时候，如果肝阴不足，肝经有热，就把阳气给顶回来了，你就醒了，到5点多钟，肺气旺了，你就又能睡着了。
还有就是有些女同志在月经前后睡眠不好，这就是因为血行于下，气浮于上，且女性以肝为先天，肝血不足，阴不敛阳的时候就不想睡，也睡不着。
我常常跟很多同志说，无论男女，春天的时候最好吃点乌鸡白凤丸。
这是一个非常好的方子，起码经过了上百年的实践。
这时有些男同志就问我，吃什么乌鸡白凤丸啊，那不是妇科圣药吗？
男同志为什么吃啊？
其实不是，因为女同志是以肝为先天，以血为主，所以乌鸡白凤丸更多的是使用在女同志的身上。
可是男同志在春天的时候，由于你的气血向外走了，这正是肝血不足的时候，你每天早上吃上一粒乌鸡白凤丸，就会觉得身上一点都不疲劳了，春困的感觉就没有了。
到夏天的时候，天气特别热，气血都到外面来了，这时也要特别注意。
我的建议是，人们尤其是中老年同志，应该吃一点生脉饮，因为夏天你的阳气都到外面来了，里面的阳气不足，所以你才会出现胸闷、气短、多汗这样的症状。
那么在这时候怎么办呢？
你就可以喝一点生脉饮。
这是唐代中医大家孙思邈创造的方剂，是治疗暑热非常有效的方子。
生脉饮里面只有三味药：人参、麦冬、五味子，人参是补气的，五味子是收敛心气的，让你别出那么多汗，麦冬有清肺热的作用。
所以，夏天的时候用一点生脉饮，就有助于人们心气的滋养，就可以防止你夏天出现胸闷、气短、汗多等症状。
秋气与肺气相通，秋天是气血往里走的季节，中医讲肺主治节，可以帮助你的气血从外往里收。
到秋天的时候，我劝大家方便的时候就吃点秋梨膏，它有什么作用呢？
大家都知道，梨的金气最重，梨的秋气也是最重的，你看梨花开出是白的，中医讲“白色入肺”。

梨有润肺、止渴的作用，可以入肺经，有助于气血速降，帮助人们的气血从外面向里面走。
到冬天的时候，大雪封山，气血都到里面去了，这时正好是补养的好时节，好比树要冬灌，就是因为营养都在里面，给点水就可以迅速吸收。
中医说冬天重在补肾，男同志以精气为主，可以根据自己的身体状况吃点六味地黄丸、金匮肾气丸；对于女同志来说，特别是在更年期以前的女同志，则重在补血，我建议这些女同志吃一点阿胶、大枣、核桃仁、冰糖，把它们做成膏状服用；过了更年期的女同志，就可以用点六味地黄丸来补肾，因为这时候气血都到里面去了，吃完这些有营养的东西，它就能够充分的运化，补充气血，为来年的春天做准备。
我们中医学把这个养生方法叫做春夏养阳，秋冬养阴，这是在我们身体机能正常情况下的滋养方法。
如果你说夏天我感冒了，或者是冬天我感冒了，这时候这样的调养药物就要少用了，因为人体发热的时候，肌体能量都起来和疾病作斗争，这时候如果你吃进去很多营养以后，在体内不好运化。
中医讲的忌口主要是在这两季节，在忌口的时候，就不要吃那么多滋补药了，等感冒过去了，咳嗽过去了，你再接着吃。
如果我们按照中医说的这种法则来进行养生的话，我想恐怕得病的几率就小得多了。
老百姓常说：“冬天不冷，夏天不热，早晚要坐病。
”冬天由于气血闭藏，储存营养，为明年的生发做好准备。
“冬不藏精，春必病瘟”，冬天不很好地储存阴精，春天的时候容易得热性疾病。
冬天冷的时候毛孔处于闭塞状态，有助于气血内收，夏天热的时候毛孔开放，有助于气血往外走。
人们现在夏天惟恐不冷，冬天惟恐不热，这是违反规律的，树一年开两次花可能就活不成了。

媒体关注与评论

中央电视台《东方之子》专访樊正伦　　中医药学经历了几千年的积累，都是靠医学经典和师带徒这样的形式一代代传承下来的。
樊正伦在刚学中医的时候，没有医学经典，也没有老师，直到30岁的时候才师从著名中医胡希恕。
在学的过程当中他深感师辈医学的精湛以及中医药的博大精深，在以后多年中他主持、策划、出版编辑了大量的中医药学的经典典籍，而且很多典籍对于他来讲已经烂熟于心。
同时他坚持十几年义诊不辍，而这些行为也成就了一个善治肝胆疑难杂症的中医学家。
　　有一个寻常人家，女主人豁达诙谐，常常带给家人一片欢快的笑声，但是不幸接连降临，2004年，45岁的女主人由于严重的肝脏疾病，不得不进行肝脏移植。
不久，重获生命的喜悦消失，2005年，她出现了严重的排异反应，医院没有有效的治疗方案，一个曾经快乐的生命，被预言只能生存三个月。
面临着生命威胁，她以试一试的心态，到樊正伦大夫那里去求治。
樊正伦回忆当时的情景说：“ 三个家属陪着来的，她的面色是青黄的，眼睛孔膜是黄的，全身是黄加青的颜色，大便基本是白的，脉象是弦细的。
见到这个病人的时候，从我自己的内心讲，我也觉得这是一个比较重的，比较危重的病人。
”　　和很多中医一样，樊正伦曾成功地医治了许多前辈们没有见过的现代社会疾病。
但是因器官移植产生排异反应的病人，他是第一次见到。
传统的中医疗法，能应对这种疾病吗？
他能治愈或改善这种疾病吗？
樊正伦告诉我们：“ 我确实是感到比较紧张。
因为这样的病人西医认为她已经没有什么更好的办法了，而病人又迫切希望通过中医看看能不能解决这个问题。
”　　经过望闻问切，病人能够进食这一信息，让樊正伦定下心来。
他运用中医辨证论治的思维，去寻找病人最为关键的病因。
最终确定为病人肝气的淤滞，造成了气滞血淤，肝气影响了脾胃的运化，造成了湿热，没有出路。
　　针对病人的状况，樊正伦为她开出了一副舒肝理气、活血化淤、健脾、清热、利湿、补气的药方，七天的药仅花160多元。
他当时也没有更大的把握，告诉病人先吃一吃试一试。
并嘱咐病人，有情况随时打电话，但是一直过了七天，病人没有任何消息。
七天以后这个病人就又来了……　　樊正伦回忆再次见到病人的情景：“ 这个病人第二次来的时候，精神红活了，就是她的精神从原来很疲惫的状态变好了。
这主要是因为她黄在逐渐的退掉，舌苔上的黄腻少了。
这样的好转让病人看到了希望，我也看到希望了。
说明我这种辩证结论和我的用药处方符合了这个病人的实际情况。
”　　病人的病情依然很危重，复杂多变，樊正伦根据她的病情、身体状况和情绪调整药方。
病人一天天的好了起来，一个生命再次迸发出盎然生机。
当她见到为自己做移植手术的大夫时，大夫惊呆了。
　　对樊正伦来说，这一个生命的救助，凝聚着他对中国传统医学思想与医术40年的艰难求索。
1969年，樊正伦上山下乡在宁夏六盘山区种树已经6年，6年前，他带着化学试剂来到六盘山，想做一个土壤化学家，但是所有的梦想彻底破灭了。
　　樊正伦当时感到很苦闷，用他的话说：“ 真想跳到那水库里，水库里那鱼还很自由。
”但这时候母亲告诉他不为良相变为良医，为他指明了一条人生之路。
樊正伦在母亲的引导下，开始了他求索中医药学的道路。
　　他开始学习号脉针灸，当时深山之中没有老师，他就自己琢磨。
逮着谁就给谁号脉，为了准确的找到人体穴位，他就在自己身上扎针实验。
自己能扎到的重要穴位，樊正伦都用针一一的试过，那时他如痴如醉，被人笑称为疯子，但是他们都

喜欢这个疯子。
一天半夜，临场一位工人剧烈胃痛，方圆几十里没有医疗机构，只好让樊正伦为他针灸。两针扎下去，十分钟，疼痛就缓解了。
这是樊正伦第一次为病人针灸，正是这样一次次地解除了病人的痛苦，奠定了樊正伦对传统中医学的信心。
1979年樊正伦成为我国改革开放后的第一届中医学研究生，读书期间他不断去学习中国古代文化思想。
他对中医有着独到的见解，他告诉我们：“中医学它实际上是深深植根在中国传统文化的基础上，不深入地了解中国语言文化的变化规律，不了解中国的古代文化思想的变化，那你就没法深入的去研究中医著作。
”　　中医已经成为樊正伦生命中不可分离的一部分，而他也早已决心成为一个中医发展的铺路石。
用他的话说：“当我特别烦恼的时候，当我把中医书打开的时候，我觉得其他那些烦恼全忘了，我眼前是个彩色斑斓的世界。
古人讲，神农尝百草，一日遇七十毒，其实非常形象的说明了我们的民族在与疾病的斗争过程中付出了多么大的民族牺牲，对于我来讲，有责任把它继承下来，使她能够让后人得到更多的好处。
”　　【特别说明】　　本书随书附送樊正伦精彩养生讲座DVD光盘，近距离享受最火爆的中医养生讲座精华！

编辑推荐

以本书内容为核心的讲座自2008年2月春节黄金周在中央电视台《健康之路》节目首播，引发超高的收视率，五一假期重播，成为该栏目少见的重播节目之一，7月樊正伦三度开讲！

中央电视台、凤凰卫视、《北京晚报》等强势媒体热捧的中医养生权威专家。

樊教授中医养生讲座热遍全国，居同类电视节目、网络视频热播榜首，医药记者惊呼听他讲中医真是“过瘾”！

网友惊叹：“中医真伟大！

樊教授真了不起！

”　　曾经报道樊教授中医养生观的机构：中央电视台《健康之路》、《百家讲坛》、《东方之子》、凤凰卫视、《人民日报》、《北京晚报》、新浪网、《中国青年报》、中华中医药学会、国家中医药管理局……　　来过王府井大街上“平心堂”门诊的有商业巨子、政府要员、明星大腕、驻华使节、外企驻京首席代表，而樊正伦就是“平心堂”中超高人气的专家之一，挂号的病人早已经排到了半年之后。

他治愈的糖尿病患者、器官移植产生排异反应患者等重症病人，让西医大夫和海外媒体啧啧称奇。

简单易学的中医养生法；　　吃喝玩乐中的健康大学问；　　名中医跟你唠家常，省钱防病赢百岁康；　　最火爆的中医讲座精华。

人不应该只相信医生，首先要相信自己的感觉。

当身体指标没有完全改变的时候，西医就告诉你没病，等真正把疾病的“帽子”给你戴上，想要摘下去就难了。

所以，随时注意自己身体的变化，并适时适当地加以调整，这就是中医上讲的“上工治未病”。

顺四时——夏天就该热着过　　我们现在的生活状态是：夏天惟恐空调开得不大，就怕屋子不凉快；冬天惟恐暖气烧得不热，害怕在屋子里冻着。

其实，这些都违背了天地四时运行的基本规律。

节饮食——养生食为先　　年轻时，你身体里的血液就像清水一样，能够把营养带到全身每一个角落。

随着年龄的增大，如果在饮食结构上不加注意，每天膏粱厚味，暴饮暴食，血液就逐渐变成像黄河水那样浑浊，各种垃圾都堆砌在体内，各种病症也会找上门来。

饮食是用来养命的，我们不能图一时享受，而付出健康和生命的代价。

调情志——好心情也是药　　《黄帝内经》中有一句话叫做“恬淡虚无，真气从之”，这句话的意思是当人的心情处在一种非常平静的状态的时候，不受“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”的影响，气血就会正常地运行，维持生命的正常活动；反之，当情绪出现异常的时候。

就会让气血产生逆乱，就会导致疾病的发生。

慎医药——小心！

是药三分毒　　是药三分毒！

西药化学性的毒副作用很明确，而中药的毒是相对的。

中药是来纠正人体不平衡状态的，但如果吃了药反而让你的身体不平衡了，就是“毒”了。

人参好，但看用在什么人身上，内里虚弱的人吃了有很强的补气作用，但火力旺盛的年轻人吃了，那肯定会流鼻血。

因此，用药不可不慎，不能滥吃。

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