

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

13位ISBN编号：9787513201445

10位ISBN编号：7513201447

出版时间：2010-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：冯模健 编

页数：205

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>

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

前言

什么是杏林文化？

作为曾经主管过江西省科教文卫工作的副省长，到省人大常委会以后又联系人大环境与资源保护和教科文卫体工作，对杏林文化并不陌生。

江西是杏林文化的发源地，作为一名江西人，从小就是听着建安神医董奉的故事和传说长大的。

我认为，杏林文化体现的是中华民族传统的伦理道德，是和谐与诚信的象征。

模健先生请我为他所著的《杏林文化研究丛书》（《杏林文化》及姊妹篇《建安神医董奉传奇及养生智慧》）作序，我认真看完了书稿之后，觉得还是分开来写更好，此篇即是我个人对杏林文化的认识

。2009年底，国务院正式批复《鄱阳湖生态经济区规划》，标志着鄱阳湖生态经济区建设正式上升为国家层面的区域发展战略。

以古代杏林园为精神与物化象征原型的杏林文化就发源于鄱阳湖畔的庐山脚下。

建设鄱阳湖生态经济区的目的是为了使生态文明与经济社会发展协调统一、人与自然和谐相处，这与杏林文化表述的是同一理念。

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

内容概要

奉被誉为“建安三神医”之一，“杏林”是中医药的符号，源于董奉治病让病愈者种杏树的故事。

本书作者从有限的资料进行研究考证，董奉乃医学世家，一生传奇色彩浓厚，曾活到110多岁。

本书分三部分：神医传奇、杏林故事和杏林养生。

前两部分作者以讲故事的形式对董奉的一生进行了比较全面的描写，可读性较强。

尤其杏林故事的相关链接部分，多从医学的角度解读故事，对理解故事内涵、指导养生具有一定的积极意义。

“杏林养生”部分为董奉的养生智慧，及具体的养生保健方法。

全书图文并茂，可读性强，对于百姓养生保健具有一定的指导作用。

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

书籍目录

上篇 神医传奇

医学世家

初识杏用

弃文习医

捐钱为吏

回家探父

丁忧服孝

弃官从医

带艺人道

参加义军

浪迹天涯

一举成名

施医广州

急返交趾

起死回生

情释疑云

风云突变

定计郡府

开棺验尸

隐居匡山

驾羽升天

中篇 杏林故事

杏林故事之一——虎口取髓

故事链接

生命高于一切

杏林故事之二——草堂求雨

故事链接

中医将大自然作为认识的基础

杏林故事之三——杏丽胡君

故事链接一

受孕是有条件的

故事链接二

女性养生滋阴更需养阳

杏林故事之四——疏符斩蛟

故事链接

千里之堤，毁于蚁穴

杏林故事之五——激怒治病

故事链接一

情志相克治贪病

故事链接二

以德养生，神形相依

杏林故事之六——虎溪三啸

故事链接

生态杏林

杏林故事之七——一掷千金

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

故事链接一

气机——人体生命的动力

故事链接二

养生保健重在调养精、气、神

杏林故事之八——巧用木兰治梦游

故事链接一

梦游是一种异常的意识反映

故事链接二

充足睡眠为养生之首

杏林故事之九——溺水急救

故事链接一

不要让人死于非命而束手无策

故事链接二

学会自我保健，提高慢病防治水平

杏林故事之十——山药杏脯粥

故事链接一

营养是维持人体健康的物质基础

故事链接二

养生当论食补

杏林故事之十一——藜蒿治疫痢

故事链接一

藜蒿——鄱阳湖中生长的植物抗生素

故事链接二

纯素食有违养生之道

杏林故事之十二——杏仁酒治胃胀

故事链接一

药食同源调腹胀

故事链接二

养生防病尽量少用药

杏林故事之十三——温汤疗隐疹

故事链接一

夏季易发皮肤热疮

故事链接二

温泉浴与药浴是传统的自然疗法

杏林故事之十四——杏枣糕治病

故事链接

少儿的强壮体魄来自强势的免疫力

杏林故事之十五——杏茶治瘰病

故事链接

茶为草药之首，养生勿忘饮茶

杏林故事之十六——斩鼯除魅

故事链接一

谈谈“七情”致病

故事链接二

人格修养是当代心理卫生的重大命题

杏林故事之十七——诚信杏林

故事链接

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

医药同道重诚信

杏林故事之十八——敷浴治疗

故事链接

拔毒祛邪、固本扶正治顽疾

杏林故事之十九——失约治病

故事链接

“三因制宜”疗胸痹

杏林故事之二十——让孩子玩乐陀去

故事链接

动静相宜濡养身心

杏林故事之二十一——杏林春暖

故事链接

杏林——中医药的符号

下篇 杏林养生

一、董奉养生智慧

- (一) 董奉养生智慧一：虚怀若谷，心态平衡
- (二) 董奉养生智慧二：淡泊名利，知足常乐
- (三) 董奉养生智慧三：仁心长寿，爱心长寿
- (四) 董奉养生智慧四：味无味，甘其食
- (五) 董奉养生智慧五：动静相宜，和谐增寿
- (六) 董奉养生智慧六：内有一姬，相守延年

二、董奉的养生智慧源于道家的生命养护观

- (一) 董奉养生智慧的理论基础
- (二) 董奉养生智慧的五大原则
- (三) 董奉养生智慧的集中体现——“我命在我不在天”

三、源于道教修习的养生术

- (一) 激活人体七大保健特区
- (二) 呼吸修炼
- (三) 养生八段锦
- (四) 动静功一养生易筋经
- (五) 益肾养阴三功
- (六) 房中养生术

附：杏的妙用

章节摘录

插图：3.源自道教养生中的药膳补益在道教修炼中，有辟谷、服饵之法。

所谓辟谷，就是相对减少谷类食物的摄取量，以减轻五脏六腑，特别是肠胃功能、气血功能的负荷量。

道教认为，人体内存在着侵蚀人体的邪怪，它们也要依赖谷物而生存。

为了驱除这些邪怪，运用辟谷的方法，而饿死这些邪怪。

因为饮食是摄取营养、维持人体气血津液不可缺少的物质，是人的生存保障，节食必定会影响人体正常的生命活动，故而还要服饵。

何为饵？

主要有二：一是药物中的上品、上药。

《神农本草经》称：“上药，无毒，多服久服不伤人。

”上品、上药主要由纯天然动植物组成。

因此，辟谷者服饵大多进食一些如山药、白术、枸杞、人参、党参、黄精等滋补药熬成的汤，或者用大枣、核桃、栗子、花生等熬成的粥。

二是通过呼吸修炼，吸收大自然之清气。

道教认为，“元气胜谷气者寿，谷气胜元气者夭”。

所以通过辟谷、服饵，可以尽量减少人体中元气的消耗，并防止谷气的过于充盛，以达到阴阳平衡。

<<建安神医董奉传奇及养生智慧>>

编辑推荐

《建安神医董奉传奇及养生智慧》：杏林文化研究丛书

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>