

# 《中医养生》

## 图书基本信息

书名：《中医养生》

13位ISBN编号：9787800849237

10位ISBN编号：7800849236

出版时间：2007-4

出版社：金城出版社

作者：杨力

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中医养生》

## 内容概要

中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。

古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

早在两三千多年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个永远也挖不完的宝库，值得我们再三探索。

中医的养生观包括天人合一、阴阳平衡、身心合一三大法宝。

其一，天人合一的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水就是鱼的全部，水的变化，一定会影响到鱼，同样的，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

其二，阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的、都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的、都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

其三，身心合一的整体观。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。

杰出的中医养生瑰宝，无论是过去，现在或是将来，都会给中国人的保健起到重大作用。所以，要强调，这个世界上只要还有一个中国人，中医养生就会永远发展下去。

# 《中医养生》

## 作者简介

杨力是著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、首席中医养生专家、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，行医四十年，现在中国中医科学院研究生院任教。研究《易经》、《黄帝内经》已逾二十五年。近年来又投入中医养生文化的传播和普及，其中医养生公益讲座已在全国巡讲数百场。杨力现累计出版著作已达到一千二百万字。一部《周易与中医学》令她蜚声海内外。目前累计印数已达二十万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。几十年里，她以一己之力完成洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。目前，她的长篇历史小说“千古系到”已出版九部，现已进入第十部的创作，该书为弘扬中国历史文化作出了突出的贡献。杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等诸子百家思想于一体，熔哲学、医学、心理学、伦理学为一炉，把中华民族五千年历史的传统养生经验进行了升华、提炼，把中医养生理念提高到了一个崭新的高度，为中华养生作出了杰出的贡献。她的科学养生巨著《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》出版后反响强烈，已进入千家万户。杨力的决心是“只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。”。

# 《中医养生》

## 书籍目录

第一章 中医养生概论中医养生 长寿法宝调摄七情 心理平衡顺应自然 天人合一第二章 防病治病的药材养生术中药养生功效常用养生中药辨症祛病养生方药外科病第三章 强身健体的气功养生术气功--古老的保健术养生气功的锻炼方法常见病气功治疗方法第四章 调和阴阳的房事养生术房事养生的方法房事生活因人制宜房事生活因时制宜房事生活禁忌性功能与饮食调养第五章 抗老防衰的按摩养生术常用推拿按摩手法推拿按摩疗法的治疗原则按摩养生疗法的适应症和禁忌人体主要穴位和相应治疗症状对症祛病按摩养生法第六章 美容驻颜的中医养生术影响美容的因素常用美容中药中药美容方剂中医按摩美容影响美容的中医疾病防治第七章 药膳食疗和药酒与美容的密切关系药膳食疗美容法中医美容药酒第八章 怡情调志的起居养生术让居室更合自己心意睡眠起居养生跟随节令调节起居生活在情趣中享受生活的悠闲

古为今用来养生——杨力教授谈中医养生热 人过中年日过午。中年人承受着心理、生理的双重压力，仿佛被压弯了的钢筋梁柱。因此，在这个阶段不但要进行心理养生，还要进行生理养生，以保持身心的健康。中华民族有积淀5000年的养生精华，我们应该如何结合日常生活来养生呢？为此，记者特意采访了中医养生专家杨力教授。

加加减减心入于境 《北京参考》：人到中年，有哪些方面值得注意？ 杨力：人的一生其实就是加减乘除。30-40岁是一个“乘”的过程，“乘”代表着需要综合出效率，“乘”出效果。而40岁进入中年以后应该“减”，就是说要学会减轻压力。40岁以后，疾病逐渐开始显山露水，尤其是高血压、冠心病和糖尿病等等。除了饮食，还与生理和压力的双重高压有关。因此，心理养生和生理养生都很重要。

《北京参考》：心理怎么来养生呢？ 杨力：1.对待工作，首先要分清轻重缓急，抓大放小，该放一放的就要先放一放，做到忙而不乱；2.在用人方面，要培养好助手、好副手，疑人不用，用人不疑，不要事事躬亲；3.做好年、季、月的计划，周全的计划可以减轻压力。中年人应该科学地工作，科学地生活。

中国有句古话“以有涯逐无涯，殆已”（庄子），就是说以有限的生命去追逐无限的欲望，就会耗尽生命的体能。心入于境，心理养生要控制自己的欲望。

立足当代修身养性 《北京参考》：古人的修身养性能达到一种很高的境界，但是离我们的生活比较遥远，哪些养生方法值得借鉴呢？ 杨力：孔子的“仁者寿”，孟子的“舍生取义”，老子提出的“不争，无为之志”，还有庄子的“逍遥自在”，这些都可以作为心理养生的营养。像《易经》里一些自强不息的思想，都可以吸取作为我们心理养生的重要方面。

如果把古代的一些思想套用到现在繁复的人际关系中，那是不现实的。据统计，70% - 80%的疾病有心理因素方面的原因。所以，要立足当代，要筑就坚强的心理盾牌。我们经常说“人生不如意，十之八九”。以宽容之心对待生活中的不愉快，那些所谓的烦恼都会烟消云散。

《北京参考》：能讲得具体一些吗？ 杨力：人生就像一支燃烧的蜡烛，燃烧得越旺，熄灭得就越早。我们提倡中年人慢养生，静养生，该亮的时候将蜡烛拨亮，该休息的时候就把蜡烛拨小一点。这其实就是“节能养生”，能达到完美的养生效果——精力充沛，寿命又长。

我提倡的静养功特别适合中年男性，每天忙完工作以后，抽空锻炼几分钟就可以了。花3-5分钟闭目养神，用舌头抵住上颚，将气息引到丹田下，脑中想些轻松愉快的事物，再将气体缓缓呼出。这时再睁开眼睛，眼前的一切都是焕然一新的。

静养功是由中国传统的气功升华浓缩而来的，心静了，心跳和呼吸就都减慢了，这就达到了“节能”的目的。我建议中年朋友做静养功，特别是那些从事行政工作的，劳心过度的，将工作效率化，慢一步是为了快进一步。

抽空运动练练十禽戏 《北京参考》：没有时间锻炼，那么在运动方面如何养生？ 杨力：上班时间紧但也要抽空多参加体育锻炼。晚饭30分钟以后散步半小时至一小时。最好是变速走，快慢交替，再配合深呼吸及摆臀扭脖。年纪相对轻些者，可以变速跑。

在家看电视的时候练“十禽戏”，一边看一边练，肯定比坐在沙发上一动不动要好。“十禽戏”有小狗摇头治颈椎，仙鹤展翅练心肺，梅花鹿跑练四肢，花猫扭腰练腰和肾，猴子探花练眼力，老虎扑食练丹田之气，燕子轻飞练关节，小龟伸头可以防止老年人脑老化。

中年养生平衡阴阳 《北京参考》：用脑过度的人平时养生要注意什么？ 杨力：低温养生对于阴虚用脑过度的人很适合。冬天暖气不要开得过高，而在夏天要多去自然通风的地方，比如树荫下。可以吃一些水生的植物，比如马蹄、越冬的小麦。

中医里面有阴和阳，养生就是讲究平衡阴阳。男性在30 - 40岁常有肾亏表现。肾亏不同于肾阴虚，为肾精不足，表现为头昏，腰酸乏力。肾精是天然的东西，耗完则尽，不是吃饭睡觉就可以弥补的。现代人吃壮阳药只会伤身。

在40 - 50岁阶段以肾阴虚居多，多由操劳引起，可以服用六味地黄丸。古人认为房事越少越能养生。在房事上，建议青年人一周1 - 2次，中年人两周1 - 2次，老年人一个月0 - 1次。

在50岁以后常转变为肾气虚。年纪更大者，可能还会转化成肾阳虚。

另外，中年人在饮食上要注意忌“肥甘”。由于饭局比较多，日常饮食需要粗细搭配，酸碱搭配。按照中医的观点就是不要挑食。适当吃些杂粮。每天必须的是一杯牛奶，一杯豆浆，60岁以前每天一个鸡蛋，60岁以后半个鸡蛋。

《北京参考》：老百姓如何识别肾阴虚和肾阳虚？ 杨力：肾阴虚，表现出来的就是虚而发热。这里的热并不是体温上的发热，表现为头晕，腿软，小便多，手心脚心热。

肾阳虚表现出来的就是虚而畏寒。阳虚就是怕冷，手脚发冷，舌苔发白等。而肾阴虚和肾阳虚的共同特点就是小便多。肾阳虚尤其表现为夜尿多。肾阴虚一般在50岁以前，肾阳虚一般在50岁以后多见。

需要指出的是，中医的肾所指的的范围远大于西医中的肾，它不仅仅局限于大小便，还包括内分泌、免疫系统，大脑的功能等等。由于肾被称为“五脏之根”，因

此肾气虚还会造成脑功能的减退。《北京参考》：有人表现出怕冷，手脚冰凉，而手心又是发热的。那不是阴虚和阳虚都有了吗？杨力：对，这种情况多出现在更年期。忽而怕冷，忽而发热。在经过了更年期之后就会出现阴虚朝着阴虚的方向发展，阳虚朝着阳虚的方向发展了。尤其是在60岁以后偏向肾阳虚。《北京参考》：女性也会肾虚吗？杨力：这个道理对女性也一样适用。女性进入中年激素下降，会出现更年期综合征。表现为心跳，潮热，乏力，出汗，失眠，食欲不好。但女性表现出更多的是血虚。由于经期和生小孩都会耗费大量的血。血虚表现为月经过后心跳加快。养血补血的方法很简单，就是经期用红糖、红枣煮鸡蛋吃。还有食用当归煮肉，以及党参、枸杞炖鸡。

《北京参考》：中年养生还需要注意什么？杨力：养生要注意家族史，定期体检。更年期前后特别要注意防止结肠癌、胃癌、前列腺癌、肺癌等。中年人排毒功能减弱，血脂升高，血黏度上升，要注意喝水。一天在四个时段一定要喝水——清早空腹、午觉后、太阳下山傍晚时、睡觉前。每次喝半杯到一杯水。另外就是喝绿茶、乌龙茶，或者吃水果以及生姜蔬菜。这些都可以帮助排毒。还有就是呼吸法，通过一定的运动将肺里的浊气通过呼吸排出来。《北京参考》：中年人最大的问题就是失眠，如何调理？杨力：中年人的失眠与老年人不同，多由熬夜引起。百年养生的三大法宝之一就是睡子午觉。就是说在子时夜半，23点到凌晨1点的时候要大睡，因为此时阴气最重。而在午时（11点至1点）需要小憩，此时阳气最盛。我们需要利用阳气最重的时候小憩“养阳”，这个时候降低头位对午睡最有益，所以最好是能在办公室准备一个简易床，躺半小时。建议最多不超过一小时。

失眠受到两大方面的影响，一个是心理，还有一个是生理。心理疾病有抑郁、焦躁、易怒等等，而生理疾病则由遗传、劳心劳神引起。另外，针对神经衰弱这种心身疾病的人群，提高睡眠质量可以从饮食上加以注意。麦冬、桂圆肉泡水喝，西洋参泡茶都可以。还有就是热水泡脚，按摩涌泉穴（脚底凹处）、三阴交穴（踝骨上三寸）。还可以按摩腰眼部位。《北京参考》：这里的23点是进入梦乡还是上床呢？杨力：23点应该是已经进入了深睡眠阶段，也就是熟睡了。这就需要你在晚10点至10点半就该上床，在睡前放缓节奏，减慢心跳。睡前吃些养心阴的东西，比如百合、莲子、小米粥、小枣等。子时保证大睡了，就是凌晨3-4点醒了也没关系，不影响睡眠质量。

《北京参考》：日常生活中，中医养生除了中成药剂外，还有什么与老百姓比较贴近的呢？杨力：“红”养心，如山楂、西红柿。“黑”养肾，如黑木耳、桑葚、黑海参、黑枣、鳝骨等。“白”养肺，如杏仁、茯苓夹饼、百合等。“黄”养脾，如胡萝卜、黄豆、南瓜、山药。“青”养肝，如青梅等，古代的“煮酒论英雄”据说在酒中加入酸性的梅子可以养肝。便秘是困扰老年人的一大疾病。解决便秘除了中成药剂外，还有更有效的日常保健方法，如早上空腹喝第一杯水，喝完以后立即去坐马桶，养成定时的排便习惯。饮食方法，萝卜对治疗便秘十分有效，另外，土豆，红薯和山药也很有效。蔬菜中以油菜、白菜最好。掂着脚尖练提肛，按摩会阴穴（肛门与尿道之间）。

# 《中医养生》

## 编辑推荐

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。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。总之，养生就是保养生命的意思。中国传统养生强调对人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。本书由著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、首席中医养生专家、北京《周易》研究会会长杨力教授编撰，全面解读了中医养生的有关知识。

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)