

# 《孔令谦谈》

## 图书基本信息

书名：《孔令谦谈》

13位ISBN编号：9787122100931

10位ISBN编号：7122100936

出版时间：2011-1

出版社：化学工业出版社

作者：孔令谦

页数：171

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)

## 前言

当下养生热不是坏事，错在于盲从，错在于人。记得一位老者说过这样一句话“养生就是生活”。此语相当精辟，简单一句话，却道出世间大道理。而生活至少应体现在诸多事物层面，譬如饿了要吃，渴了要喝，古人所言：“民以食为天”，因此饮食是生活中最基本的，没有饮食，便不能有生活。我们常说的“食不厌精，脍不厌细”这句话，其大意是：吃饭，对于舂得很精的粮食和切细的牛羊肉、鱼肉，不会厌倦。如此之行有益于人体对于食物的消化。该语句据传出自孔子之口。食不厌精所指的食，其意是饭食。精是指精舂的上白米。所谓舂，就是用杵臼捣去谷物的皮壳。“脍”，是指将牛羊肉、鱼肉细切。不厌，就是指不厌倦。但以上仅仅是直接翻译，我想远远不及孔子他老人家用语的真实涵义。就眼下饮食养生而言，其实饮食上的选择仅仅是一个层面，食疗的作用在于减少或避免疾病发生的概率，在于延缓疾病发展，抑或是对于疾病康复该是具有一定的作用和意义。譬如说哪些疾病应禁忌哪些食物，哪类人应少食哪类食物，或是多食哪类食物。然而我们必须了解的是，虽然我们自古就有食药同源一说，但绝大多数食物的功能是用以解饥、果腹的，而并非用于治疗。当下中医热、养生热成为一种趋势，于是乎很多冠以中医理论指导的食物流行，甚或夸大到了这些食物可以包治百病。有人曾经问我，春天快到了，是不是应该按照春天升发的特点吃一些升发的食物，我回答说能不能吃关键是要看人，譬如一个高血压患者，且血压很高，试问可以多食辛温燥烈升发的食物吗？但若是正常人，春天该吃什么，其实什么都可以吃。现在还有一种饮食上的误区，以为总有一些东西对所有人都有好处，只要吃了就能养生延年，这又走到另一个极端上去了。试想一个身体有寒的人，天天吃寒凉性味的食物，又岂能达到养生的效果？有读者朋友说，孔老师，您给点灵丹妙药吧，或者说给我们点养生秘方吧。我说真抱歉，我没有秘方，养生要因人而异。书中也仅列出一些食物的功效和有针对性地调理体质的方法，我更愿意您多了解一些养生大原则。有耐心看得更深一点，理解得更多一些，自然就能体会到养生是自然而然的，决非刻意之行为。养生不仅仅要遵循自然，更要注重人文。孔子老人家所言的“食不厌精、脍不厌细”，该是教导我们尝尽人间之百味，品味人生吧。

# 《孔令谦谈》

## 内容概要

《孔令谦谈:会吃才健康2》作者从养生的三本主义出发，讲解养生要本于己、本于自然、本于经验的原则，授人以渔，让读者能够自己修炼成一双火眼金睛，进行自我辨别，自我选择。进而到重视内外环境，补养正气所取之饮食，清热、滋阴、除湿，调整体质内病不生，再到预防三高如何饮食，及运转周身太极，气血旺则百病不生，层层深入，娓娓道来。道得尽的是短短数篇知识，道不尽的是拳拳医者之心和绵绵千年的养生文化。

# 《孔令谦谈》

## 作者简介

京城四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，中国传统文化及中医文化学者，著名中医养生专家，孔伯华养生医馆馆长，孔伯华中医世家学术非物质文化遗产保护项目传承人。中央电视台，北京电视台，山东电视台，辽宁电视台，湖南电视台等众多电视台权威养生专家。

## 书籍目录

- 【1】第一章人人都该掌握的养生原则第一节养生的三本主义2
  - 本之于己2
  - 本之于社会3
  - 本之于经验8
  - 第二节养生就是生活8
  - 顺四时，适寒暑即是大补益9
  - 心情愉悦的人不容易生病11
  - 第三节养生的目的是治未病14
  - 医的最高境界——治未病14
  - 读者的疑问——有没有包治百病的良药16
- 【1】第二章内外环境失衡是人生病的根本原因第一节外环境被破坏，是给瘟疫造温床24
  - 中医时气论：夺命传染病缘何接连不断？24
  - 洪水、干旱、地震之后为什么容易发生疫情27
  - 流感越来越难治，都是病毒的错吗？29
  - 第二节内环境不平衡，疾病就有机可乘32
  - 出入平衡，别让人体通道堵车32
  - 升降平衡，气机运化的玄妙在情绪33
  - 第三节别看不起草根树皮35
  - 食物是沟通人体内外环境的使者36
  - 以食物的偏性来纠正人体的偏性36
  - 食物蕴藏天地之德39
- 【1】第三章补养正气，外邪难侵第一节中医没有病毒之说，风寒暑湿燥火的过或不及代表致病外邪42
  - 甲流为什么最“钟爱”青壮年43
  - 感冒是你的“常客”吗？44
  - 第二节中医的五脏系统都有与自然沟通之处46
  - 人体与病邪的第一战场：肺与大肠系统47
  - 人体与病邪的第二战场：心与小肠系统50
  - 人体与病邪的第三战场：肝与胆系统51
  - 人体与病邪的第四战场：脾与胃系统53
  - 人体与病邪的第五战场：肾与膀胱系统56
  - 第三节正确的饮食能增强自身正气58
- 【1】第四章清热、滋阴、除湿，调整体质内病不生第一节清内热，让外邪无懈可击64
  - 水火交融，火旺于水，就是内热64
  - 内热的四大罪魁祸首65
  - 清内热要分清部位67
  - 小儿咳嗽多是内热引起的68
  - 第二节滋阴血，增加消灭病邪的卫兵70
  - 内热是外忧，阴虚是内患70
  - 阴血，就是人体中的物质基础72
  - 肝肾阴虚吃什么73
  - 第三节除湿邪，让体内得到清洁的内环境77
  - 湿为百病助力77
  - 化湿是慢病饮食第一步84
- 【1】第五章吃一菜长一智第一节高血压88
  - 预防：把高血压病扼杀于未发88
  - 食疗：以清肝火为手段，补气血为根基90
  - 适合高血压病人吃的食物92

中药食补预防、治疗高血压107

第二节糖尿病117

预防：从缓解阴虚、内热、脾湿开始118

食疗：关键是管住自己的嘴121

适合糖尿病患者吃的食物122

中药食补预防、治疗糖尿病131

预防：预防高血脂主要靠除湿132

食疗：多方面平衡饮食133

适合高血脂病人吃的食物134

中药食补预防、治疗高血脂147

〔1〕第六章运转周身太极，气血旺行则百病不生第一节太极养生，让全身的气血动起来150

别贪多，一个动作就能让你受益无穷150

别贪快，宜长久，每天10~30分钟足矣158

太极养生与饮食养生外相辅，内相合159

第二节在家习练太极拳163

选套路，从24式基础入手163

形神兼顾，神重于形166

择地而练，环境宜自然通风168

慢病患者练习要因人而异169

### 章节摘录

插图：上一章是补，这一章是散，目的只有一个，就是使身体达到阴阳平衡从而实现养生。比如夏天暑气盛，人身体的偏性就热，就容易上火，这时候适合吃一些寒凉的食物，用食物的寒凉特性，去纠正身体的热性。再比如我们风寒感冒了，寒气瘀积在体内，一般我们都会喝一些姜糖水，取的就是姜的辛、热二性，来纠正身体的寒性。反之，若是风热感冒，则不能用姜糖水来火上加火。其实，生灵万物皆有其偏性，性质温和的，我们用来做食物或者做补品，而性质偏性较大的，则用来做药物，当人体的偏性严重到无法用较温和的食物来调节的时候，我们就会选择性质较为激烈的药物。所以说，食补和中医用药的原理是完全一样的，只不过食补多用于调养或辅助治疗而已。还有一些食物，它本身的偏性比较明显，但是又不是太过猛烈，既可以入食物，也可以做药物，这类我们称之为药食同源。还有一些食物本身大寒或大热，本来是不应作为食物来吃的，但是人们喜其味美，如螃蟹大寒、榴莲大热，还是会吃一些。这样的食物一是要少吃，二是注意烹调的手法，如民间习俗做螃蟹的时候要放一些生姜等热性的调料，就可以中和螃蟹的寒性了。正是因为食物和中药这种同根同源的特性，所以有经验的大夫会根据不同人的情况来开不同的药。比如同样一种病，病因、症状等各种因素都一样，老中医给青壮年开的往往是药性较强的中药，而给小孩开的则是一些偏性较弱的药食同源的食物。前者为了早些去掉病灶，后者则怕药性过强会伤及脾胃，但总的原则是因人而异。

## 《孔令谦谈》

### 媒体关注与评论

看了孔老师的书后，我按照书的内容以及自己身体的体质，订了一个四季早、中、晚餐的食谱，希望能够坚持下去，到时候看看是否收效。谢谢孔老师。——网友流星雨14讲得浅显易懂，尤其是冬季进补三元汤，很有益处。

——网友秦颖发现孔老师出书是很用心的，此书从理论联系实际讲如何“吃”，打开了“嘴”这扇门，孔令谦老师“养生就是生活”“防胜于治”“不治已病治未病”的养生理念其实是给当今社会中的绝大多数人传达一种健康的生活方式，治病要治本，本就是本着改变导致疾病的不良的生活习惯和方式，虽不如医生那样“立杆见影”，但却是最根本的“治疗”，本之于社会大众，关爱人们的生活在孔令谦编著的书中跃然纸上：有时看似罗列，但却让人觉得温暖舒心，像衣食父母一般的细心“叮咛”，能反映出孔令谦老师对其三代医学世家之“仁爱”“本之于民”和“辨证施治”思想精神的传承、发展、和发扬。

——网友potfutw内容丰富，言简意赅，很喜欢，人说“三辈人才能学会吃饭，四代人才能学会穿衣（是指对身体有好处的饮食和穿着）”，这本书对指导日常生活很有帮助，谢谢孔先生！——网友sunny4715



## 《孔令谦谈》

### 编辑推荐

《孔令谦谈:会吃才健康2》赠与价值100元的中医体检优惠券、60分钟厨艺绝招2。孔医堂是孔子后裔，京城四大名医之一，近代具有较高声誉的中医学家和中医教育家孔伯华的后裔和其传人所办，不仅传承其医学学术思想，还汇集当代众多中医名家和养生活动专家，是兼具历史名家品牌、名医资源和深厚文化底蕴的传统诊疗养生会所。孔医堂将中医文化和养生文化融为一体，设中医诊疗、国医教育、养生咨询、健康管理、学术交流等专项服务内容，并提供高级会员个性化养生指导服务。孔医堂开设高档人文医馆3家，其中孔医堂望京伯华医馆占地3000平米，是国内最大的人文医馆。养生拒绝忽悠，养生就是生活，揭示养生误区，建立科学养生观。会吃才健康1：分析体质，教你缺什么补什么，会吃才健康2：融入生活，教你补什么不再缺。中央电视台，北京电视台，山东电视台，辽宁电视台，湖南电视台权威养生专家。孔伯华中医世家学术已成功申报非物质文化遗产。

## 《孔令谦谈》

### 名人推荐

食谱，希望能够坚持下去，到时候看看是否收效。谢谢孔老师。——网友流星雨14讲得浅显易懂，尤其是冬季进补三元汤，很有益处。——网友秦颖发现孔老师出书是很用心的，此书从理论联系实际讲如何“吃”，打开了“嘴”这扇门，孔令谦老师“养生就是生活”“防胜于治”“不治已病治未病”的养生理念其实是给当今社会中的绝大多数人传达一种健康的生活方式，治病要治本，本就是本着改变导致疾病的不良的生活习惯和方式，虽不如医生那样“立杆见影”，但却是最根本的“治疗”，本之于社会大众，关爱人们的生活在孔令谦编著的书中跃然纸上：有时看似罗列，但却让人觉得温暖舒心，像衣食父母一般的细心“叮咛”，能反映出孔令谦老师对其三代医学世家之“仁爱”“本之于民”和“辨证施治”思想精神的传承、发展和发扬。——网友poffutw内容丰富，言简意赅，很喜欢，人说“三辈人才能学会吃饭，四代人才能学会穿衣（是指对身体有好处的饮食和穿着）”，这本书对指导日常生活很有帮助，谢谢孔先生！——网友sunny4715

### 精彩短评

- 1、书刚到，还没细读，所以对内容不予置评。但是我想说再压库底的书，配货时可否弄干净些。对于我们爱书的人真的受不了。
- 2、内容不错，挺适合养生
- 3、里面有些小食疗方子
- 4、非常实用的一本好书，值得拥有
- 5、买来本想自己看，可一看内容更适合父母看，孝敬了老人，老人很高兴，方法简单到效果不错。赞一个。
- 6、我们有权利与责任，让自己过健康的生活。就从生活中的饮食、穿衣、居住、行?、睡眠、运动开始做起、进而扩展至周遭的生存环境。生命带给我们美丽的希望，以这样的方式，我们辛劳的耕耘，绝不会枉费。你会发现健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。
- 7、送老爸很好
- 8、吃与运动相结合
- 9、很值得的一本书,还附光盘.
- 10、跟上一本一块看，很不错的
- 11、权威！内容很广泛！值得一看！
- 12、v书是正品！值得购买！适合阅读！
- 13、孔令谦的书真的挺好的，可信专业有通俗易懂
- 14、好书可以看看！对健康有益！
- 15、观点因人而异，可以参考看看
- 16、老婆现在养生，帮助不少
- 17、病从口入，祸从口出，把住关口，人生急所。
- 18、很好，日常生活中的健康~
- 19、孔给大众感觉就根正苗红系出名门可信度高介绍出书当然专业权威他写得确实适用大众可做中医养生入门基础指导，简便易学易掌握
- 20、帮一位很注重养生的同事买的，她很喜欢孔老师的书
- 21、书讲的没有什么逻辑。只是告诉你要吃这个，吃那个，至于其中的道理，则讲的云里雾里的。与其说是养生，更像一本菜谱。。。。
- 22、发货很及时，作者名大于实，接近炒作
- 23、适合老年人看的书
- 24、孔令谦的书比较中肯，不会过激的说些没有边际的话
- 25、以前读过孔先生的书，很好。
- 26、浅显易懂,不错的中医养生读物
- 27、内容基本上是第一本的重复，相比较而言第一本条理性更强，内容也更翔实实用，很明显第二本是为了出书而出书的，所以买过第一本的就不要买第二本了。  
挺喜欢第一本的，现在还经常会看。

# 《孔令谦谈》

## 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)