

# 《七分养三分治》

## 图书基本信息

书名：《七分养三分治》

13位ISBN编号：9787504358844

10位ISBN编号：7504358843

出版时间：2010-1

出版社：中国广播电视出版社

作者：黄薇

页数：256

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)

# 《七分养三分治》

## 前言

自伏羲氏创立先天八卦，神农氏亲身遍尝百草，黄帝著成医家之宗，防病祛病、保健养生，已潜移默化地走进每一位炎黄子孙的生命世界。众所周知，“身体是革命的本钱”，没有了健康的身体，无论是爱情，还是事业，都将成为海市蜃楼。今天，生活水平提高了，我们无须再为填不饱肚子而困扰发愁；社会活动丰富了，我们无须再为生活单调而平淡一生；高科技日新月异了，我们无须徒步闯天下……然而，当我们静下心来，看看周围的人，便会发现：小至感冒发烧，大到癌症肿瘤，各类疾病正不断地向不懂得养生的人们迎面袭来。失眠、抑郁、头痛、心脑血管疾病、糖尿病、肥胖病、妇科病、男性病、儿科疾病，都在或慢或急地侵蚀着我们的健康。因此，为建功立业也好，为合家欢乐也好，为享受生命也好，我们都有必要、有责任关心自己的健康。同时，身为炎黄子孙，我们骄傲地知道，中国这个享有“世界四大文明古国之一”盛誉的东方巨人，从指南针到火药、从活字印刷术到造纸术，斐然成就有口皆碑。经历了上下数千年的悠久文化历程，中华民族在哲学、文学、医学等众多领域，都保留了举世瞩目的文化财富。无论是《黄帝内经》、《伤寒论》、《本草纲目》、《千金药方》等充满智慧的医家名典，还是《红楼梦》、《三国演义》、《西游记》、《聊斋志异》等脍炙人口的经典小说，就连广为流传的民间谚语，都若水之归海一样，汇入中华传统文化的浩瀚之洋。

# 《七分养三分治》

## 内容概要

《七分养三分治:文化养生经》全面总结了我国数千年文化中防病祛病的养生大智慧，从国学、国医、汉字、饮食、娱乐及民间智慧等各个角度，全面通俗地阐述“天人合一”、“阴阳平衡”、“元气论”、“精、气、神的固摄”等养生精髓，让经数千年实践检验、切实可行的养生之道与防病祛病之法，真正走进人们的日常生活，从而健康大众，神益社会。

# 《七分养三分治》

## 书籍目录

第一篇 博大精深的国学养生之道 第一章 易学养生：顺“气”自然，平衡“阴阳” 第二章 儒家养生：修身养心，仁寿相兼 第三章 道教养生：天人合一，性命双修 第四章 佛教养生：清心静性，慈悲素食  
第二篇 源远流长的国医养生精华 第一章 “医家之宗”——《黄帝内经》 第二章 妙手神医华佗的益寿养生绝招 第三章 “医圣”张仲景与其养生杰作《伤寒论》 第四章 “针灸疗法”创始人皇甫谧的经络养生 第五章 “药王”孙思邈的静心养生术 第六章 “滋阴派”创始人朱丹溪的益寿养生秘诀 第七章 名医李时珍与《本草纲目》中的养生妙方  
第三篇 经典古典文学中的养生奥秘 第一章 医说红楼，巧妙养生 第二章 《三国演义》给现代人的养生启示 第三章 《西游记》带给我们的长寿启迪 第四章 《菜根潭》中的养心益寿之道 第五章 《聊斋志异》中的性养生观  
第四篇 汉字文化中的养生艺术 第一章 汉字中的“阴阳”养生之理 第二章 汉字中的情绪养智慧 第三章 汉字中的繁衍养生智慧 第四章 汉字中的健康与疾病  
第五篇 饮食文化中的养生结晶 第一章 茶文化中的怡神养生之道 第二章 酒文化中的保健养生之道 第三章 传统八大菜系中的养生之道  
第六篇 娱乐与体育文化中的移情养生智慧 第一章 琴、棋、书、画——“四大雅趣”的养生之道 第二章 古典戏曲中的逍遥养生术 第三章 传统佳节民俗活动中的强身健体养生法 第四章 中华武术中的养生秘籍  
第七篇 流传千古的民间养生大智慧 第一章 千古谚语中的巧妙养生智慧 第二章 二十四节气中的“天人合一”养生密码 第三章 治疗常见疾病的神奇土方 第四章 世代传承的少数民族特色养生 第五章 源远流长的正宗自然疗法  
第八篇 其他传统文化中的养生精髓 第一章 中国建筑文化中的风水养生法 第二章 中华民族服饰文化中的养生内涵  
第九篇 中华名人的益寿养生经 第一章 国学各派圣哲的养生之道 第二章 现代国学大师的养生心经 第三章 历史风云人物的养生密方  
附录 人体穴位图后记

# 《七分养三分治》

## 章节摘录

插图：第一篇 博大精深的国学养生之道第一章 易学养生：顺“气”自然，平衡“阴阳”百病不生的秘密——阴阳平衡易学的基本原理是，天地万物处于不断的永恒的运动、变化之中。而这种天地万物运动、变化的动力和根源就在于“阴阳”的矛盾作用。“阴”“阳”是互相对应彼此依存的，如热（阳）相对与寒（阴）一样。依据该学说，人作为生命有机体也是阴阳的共同复合体。人体内部的新陈代谢就是一个阴阳的收藏的过程，是一个吸收与释放的过程、其中，阴的收藏是合成代谢，阳的收藏是分解代谢，概括起来就是阴成形、阳化气。在新陈代谢过程中，我们吃的食物就属阴，食物进入体内会被消化、吸收，以供养生命活动的需求，这就是阴成形的过程，是一个同化外界物质向内的过程；反之，人吃饱后会感觉精力充沛，整个人显得很有活力、很精神，做事的时候思维也比较敏捷，这就是阳化气的过程，即消耗体内有形物质而释放能量的过程。根据这个原理，阴阳就好比是收入和支出。对于任何物质和能量，我们都不可能只存不花，或只花不存，必须要让二者达到平衡点。养生亦是这个道理，阴阳平衡，则正气充盈，人体抵抗外邪的能力强，外邪不侵。于是，无论环境有多恶劣，无论遭受何种挫折，人体都能保持健康。但是，如果阴阳失衡了，人体的新陈代谢就会紊乱或失调，这样疾病也就随之而来，危害人体的健康。

# 《七分养三分治》

## 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、杨艳丽、姚晓维、许长荣、李良婷、史慧莉、黄亚男、曹博、上官紫微、孙亚兰、王艳、李娜、聂小晴、李颜垒、王鹏、闫晗、杨青、朱夏楠、李倩、李伟楠、杨英、武敬敏、杜慧、杨秉慧、王艳明、李静、李猛、于海英、蔡亚兰、廖春红、焦亮、黄薇、孙成丽、赵广娜、赵一、赵红瑾、魏清素、李文静、李佳、罗语、张晓静、李彦岐、慈艳丽、张艳芬、周珊、何瑞欣、常娟、陈艳、刘永水、曹徐学、齐艳杰、齐红霞、曾桃园、李伟军、李惠、梁素娟、毛定娟、陈润、黄梦溪、刘艳军、张云超、张保文、肖冬梅、陈赐贵、张琦、李爱莲、雒逸云、黄晓林、淡佳庆、李亚莉、欧俊、付欣欣、闫瑞娟、曹慧利、陈小婵、黄文平、范小北、张乃奎等。阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。在享受之余，我们心中也充满了感恩。因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

# 《七分养三分治》

## 编辑推荐

《七分养三分治:文化养生经》：《黄帝内经》、《本草纲目》、《伤寒论》等，医家名典教你做自己身体的守护神易学、儒家、道教、佛教，国学大派共同传授你修心护体保健养生之大法华佗、张仲景、孙思邈、李时珍等，历代名医共同指点你防病祛病之道疾病征兆自检、按摩、食疗、药膳，教你如何亲自诊疗自己的身体四大名著、国粹艺术、民俗、武术，令养生在生活中无处不在10大名茶、8大菜系、6种名酒，为你的健康生活添肴加料18种常见疾病的神奇土方，民间千年祛病实践经验总结18位古今名人，从切身实践引导你步入长寿的世界。未病先防，引导中国人养生保健祛病延年，夯实中国人健康基石伏羲氏创立先天八卦，神农氏亲身遍尝百草，黄帝著成医家之宗……越时空洞悉祖先防病治病之精髓；文学汉典，名茶细品，美酒佳肴，琴棋书画，国粹民俗，武术健身……娱乐今生中保养先天精、气、神；圣哲、神医、大师、帝王将相、风云人物、平民百姓……汲取前人丰富实践经验打造现代绿色健康生活！

# 《七分养三分治》

## 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)