

# 《读红楼话养生》

## 图书基本信息

书名：《读红楼话养生》

13位ISBN编号：9787802318212

10位ISBN编号：7802318211

出版时间：2010-1

出版社：中国中医药出版社

作者：张晓洁 编

页数：260

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)

# 《读红楼话养生》

## 内容概要

《红楼梦》中的很多中医药知识值得挖掘和借鉴。如书中有：“贾宅中的风俗秘法，无论上下，只一略有些伤风咳嗽，总以：争饿为主，次则服药调养”（第五十三回）。贾府治疗一些常见的轻微的感冒、咳嗽等病，主要运用：争饿疗法。少吃一二餐，饿一饿也就好了，不好再吃药。这种：争饿疗法实际上很适合当前我国小康社会的国情，随着人民生活水平的提高，我国人民的体质和疾病谱发生了很大的转变。尤其糖尿病发病率明显升高，无论是针对糖尿病还是其他疾病。争饿疗法都是很值得研究和挖掘的。同时，发挥我国中医中药的特长。保护人民的健康，减轻疾病的痛苦。也是迫在眉睫的任务。故我们愿为挖掘中医药这一伟大宝库添砖加瓦，为丰富中华民族的养生保健知识贡献力量。这也是我们要完成《读红楼话养生》的最终目的。

# 《读红楼话养生》

## 书籍目录

第一章 养生医论 一、论阴阳——阴阳乃为天地道，养生须法于阴阳 湘云关于阴阳的论述 阴阳交感 阴阳互根互用 阴阳相互转化 法于阴阳 二、论生命——解读生长壮老已，顺应规律保健康 《葬花吟》的生命感慨 生命五状态 顺应生命规律以养生 三、论五脏——人有五脏性相异，分脏养生效堪夸 肝脏的养生 心脏的养生 脾脏的养生 肺脏的养生 肾脏的养生 四、论体质——禀赋不同体质偏，分类论养保安康 气郁质之黛玉 平和质的贾母 体质养生法 五、论六淫——天有六气异六淫，虚邪贼风避有时 风邪 热(火)邪 暑邪 湿邪 ……第二章 养生医案 第三章 方药养生第四章 日常养生第五章 养生杂谈

## 章节摘录

**阴阳交感** 湘云道：“天地间都赋阴阳二气所生，或正或邪，或奇或怪，千变万化，都是阴阳顺逆。多少一生出来，人罕见的就奇，究竟理还是一样。”自然界万物都是依赖阴阳二气的运动所化生，虽然阴阳二气消长变化，其运动方式千差万别，但是它们化生万物的“理”是一样的。此处“理”指的是阴阳交感。 阴阳交感是阴阳二气在运动中相互感应而交合的过程。《易传·咸》亦云：“天地感而万物化生。”在自然界中，天之阳气下降，地之阴气上升，阴阳二气交感，形成云、雾、雷电、雨、露，生命得以诞生，从而化生出万物。在阳光雨露沐浴滋润下，

# 《读红楼话养生》

## 编辑推荐

《读红楼话养生》以大范畴的养生观出发，以《红楼梦》中的中医药养生保健知识为载体，分别从医理地、医案、方药、衣食住行等方面来阐释中医养生之道。让我们一起进入《红楼梦》的养生世界！贾母健康长寿的秘诀是什么？林黛玉红颜薄命为哪般？宝钗的冷香丸巧在何处？为什么红楼药案多用人参？从医学的角度而言，《红楼梦》算得上一个伟大的宝库，其中涉及医药知识共290多处、5万余字，使用医学术语161条。描写疾病114种，中医医案18例，方药45条，中药125种。西药3种。由此可见，《红楼梦》不只

# 《读红楼话养生》

## 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)