

《帝王养生术》

图书基本信息

书名：《帝王养生术》

13位ISBN编号：9787802205154

10位ISBN编号：7802205158

出版时间：2009-7

出版社：中国画报出版社

作者：苗雨

页数：246

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

《帝王养生术》

内容概要

《帝王养生术:历朝历代帝王养生秘诀》参照古代长寿帝王的养生之术，对照现代科学解释，为读者展现一幅古今通用的养生画卷。生老病死本是不可抗拒的自然规律，然而在合理的条件之下，适当地提高生命的质与量并非不可能之事。历史上这些长寿帝王的养生之术确有值得后人借鉴的方法。让历经千年而不衰的养生之术为今人所用，焕发新的生机。

《帝王养生术》

书籍目录

第一章 悉数长寿帝王之共性 一、一日三餐 饮食有节 谨和五味 定时定量 药膳保健 几种被帝王钟爱的食物 链接：E时代饮食 二、流水不腐，户枢不蠹 长寿皇帝=运动健将 运动的原则 步行——最好的运动 链接：非主流“运动” 三、养生重养心 宽宏大度得长寿 意志坚强利延寿 链接：养生随着性格来 四、顺应季节变换 春季养生篇 夏季养生篇 秋季养生篇 冬季养生篇 五、兴趣广泛益长寿 富文采，保健康 善书者得长寿 美术人生 行幸巡游得长寿第二章 乾隆——集养生之术之大成 一、吐纳肺腑 二、活动筋骨之健身球 三、十常四勿 齿常叩 津常咽 耳常弹 鼻常揉 睛常转 面常搓 足常摩 腹常运 肢常伸 肛常提 食勿言 卧勿语 饮勿醉 色勿迷 链接：戒掉有害小动作 四、适时进补 食补——上乘之补 药补——需时之补 药酒——增寿之方 五、生活规律 作息有常 早餐如金 善于舒缓疲劳 六、粗细搭配 食不厌精 粗粮的营养价值 粗细如何搭配 七、奉行茶道 茶的保健功能 科学饮茶法 八、饮水得法 水的分类及特性 喝水的学问第三章 萧衍——清心寡欲养天年 一、好读书 链接：改变不讲卫生的读书习惯 二、喜六艺 三、远酒色 小酌怡情，过饮伤身 欲不可纵 四、主素食第四章 武则天——一代女皇，养生之皇 一、参禅修心得长寿 何为参禅 调身 调息 调心 二、花中仙子 花可开颜 花能解劳 食花健身 净化空气 花香醉人 三、遗传基因起作用第五章 赵构——昏君养生不昏 一、禀气渥 妈妈早准备 爸爸早准备 天时地利人和 二、寡欲养生第六章 忽必烈——戎马生涯的长寿之道 一、饮食相宜相克之道 二、甚喜羊肉 三、注重饮食卫生 日常饮食卫生 厨房清洁要点 饮食卫生的误区 旅游中的饮食卫生第七章 李隆基——唐朝第一寿帝 一、温泉养生，洗铅华而长寿命 温泉的神奇疗效 不同温泉疗效各异 泡汤五部曲 泡汤建议 二、沐浴也能促养生 冷水浴 药浴 酒浴 海水浴 干浴 日光浴 森林浴第八章 刘彻——养生之“不为” 一、穿衣二不过 “捂”和“冻”要适度 衣服也能伤人 二、九不吃 不吃腐败的食物 不吃烹饪不当的食物 三、五不坐卧 电脑前不久坐 坐久了会生病 沙发忌久坐 四、五不睡 益于健康的睡眠习惯 睡眠坏习惯 养生重午睡 食物也能辅睡眠 药枕作用大 五、居住环境佐养生 六、健足——养生之行始于足下第九章 孙权——乱世寿星 一、悠然垂钓，满怀清风 身处自然耳聪目明 静坐可以健脑提神 陶冶情操心旷神怡 钓鱼吃鱼有益健康 保健提醒 二、会减压才会养生 压力的危害 做办公室的减压精英 乐观面对，解放自我 有效减压三大招第十章 朱元璋——后天保养得高寿 一、中年养生，博采妙方 补钙要坚持 更年期保养 饮食重点 豆腐的“药用” 适度锻炼 二、善奕者长寿 下棋之益 下棋之忌第十一章 康熙——志有所专，即是养生之道 一、合理的饮食结构 老年人宜清淡饮食 慎食反季水果 愉悦的餐后环境 链接：不宜空腹吃的食物 二、戒烟 吸烟的危害 戒烟刻不容缓 三、中国推广西药的鼻祖 四、反对好逸恶劳第十二章 曹操——戎马一生，求一生健硕 一、长练气功，颐养天年 气功——独特养生法 简单易学的气功方法 二、唯物主义 养生观 好心态助养生 莫生气

第一章 悉数长寿帝王之共性 一、一日三餐 中国文化的博大精深，源远流长，饮食文化是其中重要的一部分。古代皇帝中有几位非常重视饮食保健之道，元朝开国皇帝忽必烈、清代康熙和乾隆皇帝都是饮食保健方面的专家。忽必烈兼并南宋的过程中，大量吸收儒家学说，做为治世之道，将儒学中的精华之一——中庸之道，也用于养生保健方面。忽思慧在《饮膳正要》中说：“保健之道，莫若守中，守中则无过不及之。”适中或适可而止的道理是中国许多养生文献中反复强调的原则。康熙认为，要使身体健康，关键在于饮食得宜。在平时，要注意选择那些有营养的食品，并注意各种食品之间的搭配，不能有所偏食，更不能暴饮暴食以致形成积滞。他又认为，胃是人体消化饮食、产生精力的重要器官，应当妥为保护，而每个人的体质不同，胃的消化及适应能力各异，有些人嗜食冷物，而另一些人则一吃凉东西就肚子疼。因而，每个人都应该对自身的情况加以注意，合理进食。

饮食有节 古代养生家强调饮食必须定时、适量、有规律，这叫“饮食有节”。一般来说，饮食的规律性是按照日常生活、工作学习的安排而定，这样使摄入的热量和各种营养素适应人体的消耗，从而提高工作效率，同时保证进食与消化过程协调一致，使吃进的食物能充分地被消化吸收。

【养生史话】乾隆节饮食，慎起居 清朝乾隆非常注意“节饮食，慎起居”。他说：“凡人饮食之类，当各择其宜于身者，所好之食不可多食。”又说：“老年人饮食宜淡薄，每兼蔬菜食之则少病，于身有益。”

一是清代皇帝一日只吃两餐。早膳多在早6时开始，有时也会推迟到早8时。晚膳多在12时至午后2时。用现代观念看，这应算是午餐。两次正餐之后，如果饿了便可各加一顿小吃。俗语说：“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。”根据一日三餐食物分配比例，早餐应占全日总热量的30%~35%，午餐应占全日总热量的40%，晚餐应占全日总热量的25%~30%。

无论是对体力劳动者还是脑力劳动者来说，吃好早餐是十分重要的，它是影响整天精力的大问题。由于早餐对血糖的多少具有直接影响，特别是影响大脑的能量物质，故劳动中消耗的能量常常通过早餐得到补充，以保持旺盛的精力。因此，平时人必须保持血糖的正常水平，才会感到全身舒适、精力充沛、思路清晰、反应敏捷。

那么，早餐的主食应该是什么？有人做过这样的试验：对200名志愿者进行分析，于饭前和饭后各测一次血糖，结果发现，早餐只吃淀粉类食物后，血糖下降很快，几乎整个上午血糖都低于正常水平；而早餐除了吃淀粉类食物以外，还加上蛋白质和脂肪性食物，其血糖一直保持在正常水平，而且身体也感到舒服。

在吃同样午餐以后，继续测试血糖，发现早餐中含蛋白质和脂肪较多的人，在整个下午血糖一直保持在较高水平，而早餐以淀粉类食物为主的人，午餐血糖上升短后即行下降。这是什么道理呢？其实是胃肠对淀粉的消化吸收很快，过多的糖一下子进入血液，使血糖升得很高，血糖过高就会刺激胰岛分泌大量胰岛素。胰岛素是专管调节血糖的，血糖高了，胰岛素就会促使肝脏和肌肉把血糖转化成肝糖元或肌糖元，或者转化成脂肪贮存起来，这样一来，突然升高的血糖又被胰岛素很快地处理掉了。

所以，光吃淀粉类食物，血糖的较高水平是短暂的。相反，胃肠道对含有丰富蛋白质和脂肪的肉、蛋、乳、豆之类食物消化吸收时间较长，食物中糖进入血液的速度是缓慢的，数量也较均衡。可见，早餐对人的一天影响很大。

从正常的饮食安排来看，每日三餐，每餐之间间隔5-6小时。一般混合性食物在胃中停留的时间约为4-5小时，而且脾胃也需要休息一定时间，才能恢复其功能。所以，两餐之间间隔5-6小时，是合乎脾胃的消化、吸收要求的。

早餐需要一定的数量和质量，绝不能敷衍了事。因为从上顿晚饭到次晨，经过大约12个小时的消化，基本上处于空腹状态。如果早餐不吃、少吃或吃得不好，补充脏腑活动需要的水谷中精微不足，就会造成不到中午吃饭时间已经饥肠辘辘、头晕眼花、神疲乏力、注意力不能集中，以致影响工作效率。中餐是补充上午的消耗，为下午更好地进行工作继续做好供应，起着承上启下的作用。所以，中餐饱的含意就是在数量和质量上都应注意，适量多一些，好一些。

《饮膳正要》一书指出：“晚餐不可多食”。民间也有：“晚饭少一口，活到九十九”的说法。现在看来，这样的说法是非常有道理的。

晚餐少的含意包括食用的数量少和脂肪少。古代医家指出：“饱食即卧乃生百病，不消和积聚。”因为晚上睡觉，活动量是降低至最小值，如摄入过多营养物质，容易造成营养过剩，转化成脂肪贮存起来，日久天长，人会发胖，会增加心脏负担，容易产生心血管疾病。同时，晚餐过饱，会增加胃肠负担，出现腹胀，消化不良，以致影响睡眠。这叫做饮食过饱，造成“胃不和，则卧不安”。

谨和五味 五味，是指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。谨和五味，即恰当地调配饮食五味，使人体获取丰富而全面的营养。具体包括四个方面：

1. 食宜清淡 提倡素食为主，以五谷杂粮为主食，并辅以豆类、蔬菜、瓜果、植物油等，少食肥甘酒肉等食物。
2. 食勿偏食 人

《帝王养生术》

体生理的正常发育，需要各种营养物质，所以要合理搭配食物，切忌偏食。偏食五味，往往会引起病变，有损健康。如过食酸，损胃气，伤人筋骨，使牙齿酥软；过食咸，能伤骨伤血，使“肌肉短缩”、“伤肺使人咳”，令皮肤变黑；过食甘，能使人脘腹胀满，易成消渴病；过食苦，能使人胀满或呕吐；过食辛，能使人筋脉弛缓，精神耗伤，头热目眩，伤血，久食发生痔疮、齿痛咽肿。

3.因人制宜 食物性味各异，人体体质有别，饮食选择与搭配要注意因人制宜。如木火体质的人，宜食清淡、润燥类食品；肥胖体质者，宜食清淡、利湿类食物；老年人直选平补、清淡养阴类食品。

《黄帝内经》说：“五谷为养成，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。说明饮食内容多样化，互相搭配，过度偏食对健康无益。如“多食咸则脉凝泣而变色”，“多食酸而皮厚唇掀”，表示饮食应清淡，不宜太碱、太酸、太辣、太甜。

4.五味所禁 五味与五脏、五体有其特定的亲和性，五脏有病时对五味也有所要求，“辛走气，气病无多食辛；成走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食”。

五味养脏，各有其亲和性。长期偏食某种饮食，易致脏气偏胜而功能失调，或形成“膏粱”之变；同时，也可导致其他营养物质的匮乏而使机体失养，继而产生种种疾患。

中医提出“饮食有节，身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿命损”，明白地指出饮食节制与长寿有很重要的关系。因此，平日应该节制饮食，并且要定时定量，常保肠胃健康。

【养生名作】《饮食须知》 元代烹饪著作《饮食须知》的作者贾铭，字文鼎，自号华山老人，浙江海宁人。他生于南宋，曾在元朝任官职为万户，卒于明初，历经三代，活了106岁。明太祖朱元璋对于贾铭的饮食养生之道很感兴趣，召见他时，问他保养之法，他回答道：关键在于饮食。随后以他撰著的《饮食须知》呈进御览。贾铭在自序中说：写这本书的目的在于使重视养生的人知道物性有相反相忌，在日常饮食中要注意检点，掌握适度。不然的话，丛然杂进，轻则五内不和，重则立生祸害。因此，本书选录许多本草疏注中关于物性相反相忌部分成编，以便掌握饮食调配，避免因饮食调配不当而损害健康。

《饮食须知》全书八卷，第一卷水类30种，火类6种；第二卷谷类50种；第三卷菜类86种；第四卷果类59种；第五卷味类33种；第六卷鱼类65种；第七卷禽类34种；第八卷兽类40种。另附几类食物有毒、解毒、收藏之法。这部书不仅对厨师取菜有重要参考价值，而且对人们的日常生活也有一定的指导意义。

《帝王养生术》

编辑推荐

一日发现·一日一调养。长寿帝王必有长寿之道，颐养天平必有养生之术，乾隆帝只喝西山泉水，明太祖朱元璋喜吃豆腐。西汉诸帝平均寿命还不到40岁，唯独汉武帝活过了70岁，中国历史上唯一的女皇武则天，活了82岁，中国历史上在位时间最长的皇帝康熙，是清代一位长寿的帝王。

《帝王养生术》

精彩短评

- 1、书中历代帝王养生方法资料来源不明，很多是推测，也有不少是牵强附会，但是符合养生的道理，可以参考。
- 2、题为帝王养生术，但其实就是一般的养生书，可以借鉴下

《帝王养生术》

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