

《国医大师周仲瑛的养生之道 养生从养心开始》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535774576

编辑推荐

年过八旬精神矍铄的周老向你亲授他的养生秘诀！

内容简介

本书由国医大师周仲瑛传承工作室的弟子们根据周老的口述围绕他“养生，从养心开始”的独到心得，分别从“四时与养生——起居规律，顺法自然”“工作与养生——专业追求能延年”“饮食与养生——物以喜为补”“运动与养生——动静结合，以静为主”“五脏与养生——心肝脾肺肾，一个都不能少”“养生因人而异”六个方面首次系统详实地整理了年过八旬仍然精神矍铄的周老的养生经验，并将其毫无保留地介绍给广大读者，非常值得大家学习。本书“附篇”为周仲瑛教授对常见中医养生民谚的述评，内容精炼，语言朴实，供广大读者参考。

作者简介

周仲瑛，男，汉族，1928年出生，南京中医药大学终身教授、主任医师、博士生导师，国务院首批政府特殊津贴获得者，全国首批继承老中医专家学术经验导师。世代中医，幼承庭训，随父周筱斋教授学习中医。从事中医临床、教学、科研工作近70年，擅长诊治急症、疑难病症，有胆有识，屡起沉疴。曾先后任江苏省中医院副院长、南京中医学院院长等职。目前担任中国中医科学院学术委员、江苏省中医学会终身名誉会长等职。主编《中医内科学》及其教学参考书等专著38部，在*、部省级专业刊物上发表学术论文近300篇。先后主持承担国家、部省级课题36项，取得科研成果24项，获科技进步奖22项，多项成果在国内外处于领先地位；获发明专利12项，创制新药转让投产6种。

目录

总论 养生，从养心开始

一、什么是养心

二、如何养心

1. 心静则身安

2. 少私寡欲，养心敛思

3. 得失泰然

4. 乐观豁达

5. 宠辱不惊，处事淡然

6. 潜心阅读，宁静致远

7. 淡泊养心

8. 平常的心看待一切

9. 寄寓书法，以练字养心

10. 随缘度生

第一章 四时与养生——起居规律，顺法自然

一、什么是养心

1. 心静则身安

3. 得失泰然

5. 宠辱不惊，处事淡然

7. 淡泊养心

9. 寄寓书法，以练字养心

第一章 四时与养生——起居规律，顺法自然

二、四时调养

(1) 夜卧早起，广步于庭

(3) 乐观豁达以护肝

(5) 虚邪贼风，避之有时

(1) 夏季的生活起居

(3) 防止湿邪入侵

(5) 饮食宜清淡

3. 秋季养生

(2) 着装注意“秋冻”

(4) 调节情绪，精神养生

(6) 增加户外运动

(1) 冬季的生活起居

(3) 饮食调护

(5) 精神调摄

一、忙有忙的好处

三、德能润身强体

五、诵读经典能添寿

七、开拓创新能防老

一、合理饮食

2. 进食过量坏处多

二、物以喜为补

2. 什么是“喜”

4. 食物有四气五味之性，根据个人体质，合理搭配

三、五谷为养

2. 五谷杂粮，保养天年

四、黄酒小酌能保健

2. 黄酒也是一种常用中药

4. 黄酒的饮用方法

1. 喝茶有益健康

第四章 运动与养生——动静结合，以静为主

二、身要动

四、适度用脑

六、中午小睡片刻

一、养心之道

2. 心主神明统全身

4. 舌保健功能益心

1. 肝主疏泄忌抑郁

1.2 肝气疏泄消化好

2. 肝主藏血调血量

2.2 调节血量求平衡

三、养脾之道

2. 脾气健旺可统血

4. 开窍于口华在唇

1. 吐故纳新养好肺

3. 防治感冒意义大

1. 抗衰首先要补肾

3. 气喘勿忘补肾气

5. 二阴病变每关肾

7. 主骨生髓固牙齿

一、体质不同养有不同

2. 体质的可变性

二、性别不同养有所异

2. 女子养生

2.2 更年期养生

1、保幼重在调饮食、适寒温

(2) 推拿法

2、老年重在养心

2.2 适其饮食

2.4 动形达郁

2.6 心有所寄

附篇 周仲瑛教授中医养生民谚述评

2. 戒满意之食，省爽口之味

4. 饮食有时，进食专心，择食勿偏

6. 吃饭不嚼碎，怎知其中味

8. 把住病从口入关，身体健康把寿添

10. 不饥饱食则脾劳，不渴强饮则胃胀

12. 欲求长寿保脾胃，全面摄食有节制

14. 忧多损身，食多伤胃

16. 盐多摧人寿，心肾最不利

18. 食物清淡好，每餐八成饱；食物不偏嗜，健康长寿老

20. 天地万事万物，惟善可以养性，惟善可以延命
22. 人到七十古来稀，剩有僧人历更稀。若问延年何法术，一生淡泊养心机
24. 寡欲精神爽，思多血气伤
26. 有病早医，无病早防
28. 无事勤扫屋，强如上药铺
30. 静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛
32. 药补不如食补
34. 人怕不动，脑怕不用
36. 若要小儿安，常带三分饥与寒
38. 常乐常笑，益寿之道
40. 治病必先治神，药疗必先心疗
42. 遇事不恼，长生不老
44. 晚上少吃一口，肚里舒服一宿
46. 好菜不过食，好酒不过量。
48. 饮酒有五忌，空肚饮酒忌，借酒来浇愁，愁来愁更愁，忌用酒御寒，烟酒肺胃忧，酒后莫服药，服药损药效
50. 最后关于这些养生民谚，想请周老师再谈谈您个人看法？

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

二、物以喜为补

经常有朋友咨询我平时吃些什么“秘方”、“补药”，但实事求是的说，我平时是从来

不吃什么补药的。我认为，正如俗话说得好：“药补不如食补”，此话绝非妄言。但关键是如何通过饮食达到进补，从而有益于健康呢？近年来，见诸于报端、电视等媒体的饮食养生知识可谓是“铺天盖地”，但都是仁者见仁智者见智，令老百姓无所适从。对此，我的体会是：“物以喜为补”。

1.什么是“补”

所谓“补”，当然是补充、补其不足的意思。当然是身体需要什么营养物质就补充什么营养物质。这就比如一个中暑或严重吐泻的患者，身体最需要的是水和盐，经过补液和补充盐份就可以恢复正常；不吃早餐而出现低血糖晕厥的病人身体最需要的当然是葡萄糖，立即给予灌服适量糖水就可以恢复正常等等，诸如此类，说明一个道理，最“补”的食物往往就是身体最需要的东西。

对个人来说，最补的食物，应是人体最需要的东西，而人体内最需求的的东西，必然在喜好上反映出来，人们则根据喜好摄入相应的必需食物元素，就能起到补益的效果，也可以说这是人自我保护的一种本能，依靠这种本能，人们才能适应复杂多变的生态环境。比如，炎热酷暑，挥汗如雨，口干舌燥，此时人体最需要的、最有补益作用的东西当然就是水。古代陶弘景非常擅于养生，他曾说过：“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳。”意思是，人若不渴而勉强饮水，会使胃部胀满，若不饿时而勉强进食，则会影响脾的消化吸收，使脾胃功能受损。

2.什么是“喜”

所谓“喜”，就是个人喜好，身体需要往往是某种偏好的基础。

对某种或某类食物喜好，通常表明机体需要该类食物，满足了身体所需即为补。而对食品的喜恶，首先反映在“胃口”上。脾胃的消化功能对养生保健起极重要的作用，中医称之为“后天之本”。如果对某种食品喜好，食后消化吸收良好，对机体自然会有好处。相反，如本身就对某些食品厌恶，食后脾胃不运，那就对身体不利。

比如少部分人不喜欢吃葱啊、姜啊、蒜啊或香菜之类的调味品，尽管这些调味品在中医看来都是“良药”，阳虚寒盛体质或冬天寒冷季节，在菜肴中添加不仅可以提高食欲，还可以提高御寒抗邪能力，但这些人闻到或吃到这些食物就会感到“恶心”，当然也就谈不上吃进口以有“补益”作用了。

经常有朋友咨询我平时吃些什么“秘方”、“补药”，但实事求是的说，我平时是从来不吃什么补药的。我认为，正如俗话说得好：“药补不如食补”，此话绝非妄言。但关键是如何通过饮食达到进补，从而有益于健康呢？近年来，见诸于报端、电视等媒体的饮食养生知识可谓是“铺天盖地”，但都是仁者见仁智者见智，令老百姓无所适从。对此，我的体会是：“物以喜为补”。

所谓“补”，当然是补充、补其不足的意思。当然是身体需要什么营养物质就补充什么营养物质。这就比如一个中暑或严重吐泻的患者，身体最需要的是水和盐，经过补液和补充盐份就可以恢复正常；不吃早餐而出现低血糖晕厥的病人身体最需要的当然是葡萄糖，立即给予灌服适量糖水就可以恢复正常等等，诸如此类，说明一个道理，最“补”的食物往往就是身体最需要的东西。

2.什么是“喜”

对某种或某类食物喜好，通常表明机体需要该类食物，满足了身体所需即为补。而对食品的喜恶，首先反映在“胃口”上。脾胃的消化功能对养生保健起极重要的作用，中医称之为“后天之本”。如果对某种食品喜好，食后消化吸收良好，对机体自然会有好处。相反，如本身就对某些食品厌恶，食后脾胃不运，那就对身体不利。

人们对某些食物的喜恶也是人体自我调节的一种反应。比如肝胆功能不佳者多厌食油腻，食之则口苦、胁痛，胃寒者喜食辛辣，得寒则见胃脘或胀或痛。食欲是机体生理需要所引起的心理欲求，必需食物的获得，既补充了生理上的需要，还满足了心理上的欲求，有利于人体的心身健康。

对食物的个人喜好不能强求。一个人的饮食习惯是在相当长的时间渐渐形成的，既有种族、遗传、气候、环境因素，更有家庭及其生活条件等多种因素的影响。如果已知明确与致病因素直接有关，最好顺其欲求与习性，不要过分强调忌口，否则易造成生理与心理平衡失调而加重病理反应。来自不是同地区、不同家庭的人对食物的喜好大不相同，甚至完全相反，但各自身体都能健康的生存。尽管目前许多调查长寿人群的饮食习惯如何如何，长寿地区人群的偏好如何如何，我个人更认为结合自己习惯，各人的饮食按照自己的喜好、需求与习性选用则更有益身体。

当然，“物以喜为补”、“按需进食”是适应生理、心理和环境的变化而采取的一种饮食方式。但不能理解为“随心所欲”，毫无节制地随意进食。

中医认为，食物可分酸、苦、甘、辛、咸五味，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。饮食五味调和适度，对五脏就有滋养作用，若五味之中某味不足与过量，对相应脏腑将产生伤害。因此，饮食有节，告诫人们既不能暴饮暴食，又不宜偏食。长期过度偏爱甜食，则伤脾，同时又由于酸、苦、辛、咸的相应不足，又将使肝、心、肺、肾因养料不足而衰弱。因此，养成饮食有节、不偏食的良好习惯，乃是养生的重要内容。《黄帝内经》曾说：“夫五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。气增而久，天之由也”。现代营养科学也发现，不同的食物类型所含有的营养成分有着明显的不同，如粮食类以碳水化合物为主，肉蛋类以蛋白质为主，油脂类以脂肪为主，蔬菜水果类以维生素和膳食纤维为主，所以只有饮食多样化才能保证营养成分的均衡摄入。长期偏食偏嗜，会造成某种营养成分的缺乏，从而引起疾病。

温度适宜的食物可以促进胃肠内消化液的分泌和胃肠蠕动，有利于消化和吸收。适度的热食能增进食欲，使人精神兴奋，提高学习和工作效率。但食物温度过高也会对口腔和食道黏膜造成损伤，长此以往，还有可能诱发口腔或食管癌。食物过热还会损伤胃粘膜，引发胃炎。相反，食物温度偏低同样对健康有害，特别是患有慢性消化道疾病的患者。中医认为，过食生冷会损伤脾胃阳气，导致脾胃虚寒、消化功能紊乱和腹痛、腹泻、消化不良等情况。但夏季炎热，适当饮用些冷饮是合适的，关键要注意适量，偏于阴虚阳亢或胃有燥热体质往往能够接受冷饮，但偏于阳虚阴盛体质或脾胃虚寒者则当忌生冷食品。

5.我在餐桌上如何做到以喜为补的

^

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)