

國學智慧大典

【國學智慧】

【主編】 王德勝

線裝書局

中华国学智典

國學智慧大典



「主編」馬肇基



綫裝書局



图书在版编目(CIP)数据

国学智慧大典. 8/ 马肇基主编. —北京: 线装书局, 2010.1

ISBN 978-7-5120-0052-0

I. ①国… II. ①马… III. ①国学—通俗读物 IV. ①Z126-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238845号

国学智慧大典

主 编: 马肇基

责任编辑: 赵安民 张媛媛

封面设计: 博雅圣轩工作室

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街41号(100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhbc.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

字 数: 3875千字

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 336

彩 插: 8

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印 数: 1-1000套

书 号: ISBN 978-7-5120-0052-0

ISBN 978-7-5120-0052-0



9 787512 000520 >

定 价: 4680.00元(全十二卷)

國學智慧大典

養生智典



〔主編〕 馬肇基



綫裝書局

卷首语

我国的中医历来主张“上工治未病”。古来人们把医生分为上、中、下三等，“上工”就是高明的医生；“未病”是指尚未形成或刚刚萌发的疾病。“治未病”实际是中国古来一直坚持的预防为主养生原则。传说，我国古代名医扁鹊有两位兄长，大哥医术最高，善治未病，二哥医术次之，善治小病，唯扁鹊医术较差，只能诊治重病，故扁鹊享有起死回生的声誉，成了名医。可见中医养生不是什么标新立异的新说，而实实在在是我们老祖宗的家传。

本卷《养生智典》以传统中医学的视角、通俗的语言，引领读者走进中医养生的奇妙大观园，这是让您受用无穷的养生宝库。

本书从人的常见健康问题入手，从老祖宗的养生智慧出发，深入挖掘传统医学经典，诸如《黄帝内经》、《本草纲目》、《伤寒论》、《针灸甲乙经》、《抱朴子内篇》、《脉经》、《养生延命录》等二十余本传统医学名著，从顺应四时、调节饮食、调节情志、慎对医药、养生秘法等各个方面，进行精彩且平易近人的讲解，师法自然、回归自然，才能使生命之树常青。书中指出：“人不能只相信医生，首先要相信自己的感觉，当自己感觉不舒服的时候，就应该及时地调整”，“人生命的长短关键在自己，只有自己注意养生，节约地使用父母给你的生命之气，才能长寿”……



目 录

第一篇 《黄帝内经》养生智慧

第一章 《内经》养生观	(2)
★大凡智者,养生有道	(2)
★养生之本,培补正气	(5)
★不治已病治未病	(7)
第二章 《内经》养生原则	(10)
★协调阴阳,保阳益阴	(10)
★五脏坚固,脾肾为本	(14)
★畅通经络,和于术数	(16)
第三章 《内经》四季养生	(26)
★万物荣生之春季养生	(26)
★天地气交之夏季养生	(29)
★敛气宁志之秋季养生	(34)
★去寒就温之冬季养生	(38)
第四章 《内经》饮食养生	(42)
★《内经》论食养	(42)
★《内经》论食疗	(60)
★《内经》论食补	(79)
★《内经》论食忌	(84)
第五章 《内经》起居养生	(106)
★道法需自然,佳居重有常	(106)
★循五行之生克,因地养生	(110)
★切勿妄劳作,劳逸要结合	(113)
★房事讲求术,损益需有数	(116)

第六章 《内经》五脏养生	(121)
★气机升降的枢纽——肝脏	(121)
★运动不止的命根子——心脏	(127)
★储藏食物的仓库——脾胃	(131)
★冷暖知时节的娇脏——肺脏	(135)
★封藏精气的居所——肾脏	(139)
第七章 《内经》情志养生	(143)
★情志太过,功能紊乱	(143)
★情志太过,伤及五脏	(144)
★情志太过,有伤气机	(146)
★精神内守,病安从来	(147)
第八章 《内经》时辰养生	(153)
★子时养生:胆经当令	(153)
★丑时养生:肝经当令	(155)
★寅时养生:肺经当令	(156)
★卯时养生:大肠经当令	(157)
★辰时养生:胃经当令	(158)
★巳时养生:脾经当令	(159)
★午时养生:心经当令	(160)
★未时养生:小肠经当令	(161)
★申时养生:膀胱经当令	(162)
★酉时养生:肾经当令	(163)
★戌时养生:心包经当令	(164)
★亥时养生:三焦经当令	(165)
第九章 《内经》体质养生	(167)
★阴虚体质养生注重调养肝肾	(167)
★阳虚体质养生贵在补阳	(169)
★气虚体质养生应加强气功锻炼	(171)
★血虚体质养生不宜过于劳累	(172)
★阳盛体质养生注意加强性格培养	(175)
★血瘀体质养生应做心脏血脉的运动	(177)
★痰湿体质养生应坚持运动	(178)
★气郁体质养生应注重精神调养	(179)
第十一章 《内经》运动养生	(182)



★中医养生之五禽戏	(182)
★中医养生之太极拳	(183)
★中医养生之八段锦	(185)
★中医养生之易筋经	(187)
★运动养生的原则	(188)
★运动时间,因时制宜	(190)
★运动项目,因人制宜	(192)

第二篇 《本草纲目》养生智慧

第一章 食物本草巩固身体的先天之本	(195)
★大补元气的尊贵“霸主”:人参	(195)
★强壮机体、生精补髓当属鹿茸	(197)
★阴阳兼治的“五行之精”:五味子	(198)
★益气补脾,山药当仁不让	(199)
★补肝益肾、滋阴养血的何首乌	(199)
★枸杞——补肾益肝的“东方神草”	(201)
★黑芝麻——补肝肾之佳谷	(203)
★南瓜能补中益气、益心敛肺	(204)
★多食卷心菜,补肾壮骨通经络	(205)
★当归——补血活血的“有情之药”	(206)
★菠菜、小米最能滋阴补血	(207)
第二章 吃吃喝喝吃出健康快乐	(209)
★药补不如食补	(209)
★荔枝入口,甜香入睡不用愁	(210)
★静心安神,莲子数第一	(211)
★多吃香菜可以让你胃口大开	(212)
★“一天三枣,终身不老”	(213)
★要想身体壮,熬粥和煲汤	(215)
★“四物汤”让女性快乐地度过经期	(217)
★爱草莓,爱健康,爱漂亮	(218)
★花生是名副其实的“长生果”	(219)
第三章 春夏秋冬不一样的养生食谱	(221)
★春天吃韭菜,助阳气生发	(221)



★春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘	(222)
★夏天一碗绿豆汤,解毒去暑赛仙方	(223)
★夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜	(225)
★夏日吃西瓜,药物不用抓	(226)
★秋天养身体,一定要吃梨	(227)
★秋令时节,新采嫩藕胜太医	(228)
★“菜中之王”大白菜让你健康快乐过寒冬	(230)
★鲫鱼——“冬月肉厚子多,其味尤美”	(231)
第四章 补出女人的美丽	(233)
★埃及艳后的青春之泉——芦荟	(233)
★常食百合,让美丽容颜衰老得再慢些	(234)
★鸡蛋能还你婴儿般细嫩的肌肤	(235)
★核桃仁可延缓衰老、嫩肤、养发	(237)
★美丽离不开薏仁	(238)
★丰胸“圣果”——木瓜	(239)
★马铃薯让瘦身与健康结伴而行	(240)
★糯米被称为流落乡野的美容顾问	(241)
★美颜抗衰秘诀:简单吃玉米	(243)
★柠檬——时尚女性的“美白主打歌”	(244)
★樱桃堪称女性的“美容宝典”	(245)
第五章 补出男人的阳刚	(247)
★从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起	(247)
★甲鱼——滋阴补阳之上上品	(248)
★鳗鱼被誉为壮阳补肾的“鱼类软黄金”	(249)
★虾是雄性力量的象征,给肾阳亏者带来福音	(250)
★珍贵的“水中人参”海参,真男人的好选择	(251)
★男人的“肾之果”——板栗	(252)
第六章 把致病的毒素排出体外	(254)
★茶叶——清热解毒、补泻兼备	(254)
★“小人参”胡萝卜能解汞中毒	(255)
★黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”	(256)
★红豆相思又排毒	(258)
★夏吃茄子,清热解毒又防痱	(259)
★过滤体内废物的蔬菜非芹菜莫属	(260)



★海带既清肠又排毒,还能美发	(261)
★绿豆芽——排毒瘦身的如意菜	(263)
★排毒减肥“土人參”——红薯	(264)
★竹笋——排毒养身好上加好	(265)
★猪血——人体废料的“清道夫”	(266)
第七章 得病找本草,修复后天之本	(267)
★防治糖尿病,南瓜最管用	(267)
★胃及十二指肠溃疡患者应每日服用蜂蜜	(268)
★无花果、蜂蜜轻松治便秘	(269)
★葡萄——破解神经衰弱的密码	(269)
★痔疮作祟,柿子帮你解除“难言之隐”	(270)
★肺病食茼蒿,润肺消痰避浊秽	(271)
★“菇中之王”香菇可防治小儿佝偻	(272)
★莴笋可谓治疗便秘的灵丹妙药	(273)
★枇杷——生津、润肺、止咳的良药	(275)

第三篇 《中藏经》养生智慧

第一章 《中藏经》论养生	(278)
★人的疾病分两类:阴性与阳性	(278)
★人体发生疾病是由于阴阳失调	(278)
★五行相生相克	(279)
★阳气过盛	(279)
★阴气过盛	(280)
★所谓劳伤	(280)
第二章 《中藏经》中的养生之方	(282)

第四篇 《伤寒论》与《金匱要略》养生智慧

第一章 《伤寒论》论养生	(287)
★养生关乎生命	(287)
★自然界有危害	(287)
★三焦辨证	(288)
★时令邪致病	(288)



★懂得阴阳二气的变化	(289)
★饮食养生	(289)
第二章 《金匱要略》中的饮食禁忌	(291)
★《禽兽鱼虫禁忌并治篇》中的饮食禁忌	(291)
★《果实菜谷禁忌并治篇》中的饮食禁忌	(292)

第五篇 《针灸甲乙经》养生智慧

第一章 《针灸甲乙经》论养生	(294)
★协调阴阳平衡	(294)
★情志致病	(295)
★调气养生	(295)
★血液养生	(296)
★心气养生	(296)
★脾气养生	(297)
★肺气养生	(297)
★肾气养生	(297)
★五脏养生	(298)
★心与脾肺养生	(298)
★脾病要旨	(299)
★肺病要旨	(299)
★肾病要旨	(300)
★四季养五脏	(300)
★养心	(301)
★养肺	(301)
★养肝	(302)
★养脾	(302)
★养肾	(303)
★查心脏	(303)
★查肺	(304)
★查肝	(304)
★查脾	(304)
★查肾	(305)
★评五脏六腑	(305)



★六气	(306)
★病人一天的变化原因	(306)
★正常人的脉象	(307)
★诊察寸口脉象	(308)
★谷之五味	(308)
★五味所宜	(309)
★五味禁忌	(309)
★五味补益	(310)
★人为什么会叹息	(311)
★人为什么流涎	(311)
★人为什么耳鸣	(312)
★人为什么自己咬舌	(312)
★人为什么容易健忘	(313)
★人为什么饥饿却不想吃东西	(313)

第六篇 《抱朴子内篇》与《肘后备急方》养生智慧

第一章《抱朴子内篇》论养生	(316)
★寿命在我	(316)
★长生久视	(316)
★修玄道	(317)
★玄与气	(317)
★引导行气	(318)
★行气的作用	(318)
★形神兼修内养	(318)
★免除危及性命之害	(319)
★修炼数术	(319)
★多闻体要,博见善择	(319)
★祸患是自己给自己带来的	(320)
★凡事有度	(320)
★养生之法	(321)
★不要偏食贪多	(321)
★服药有讲究	(322)
★难治之症	(322)



★体质有别	(323)
★疾病是由于风寒暑湿诱发	(324)
★坚齿之道	(324)
★聪耳之道	(325)
★明目之道	(325)
第二章《肘后备急方》中的养生之方	(326)

第七篇 《脉经》养生智慧

第一章 《脉经》论养生	(330)
★人体发病有三虚三实	(330)
★何谓虚实	(330)
★经络俱实	(331)
★血藏于肝,魂舍于血	(331)
★肝脉一	(332)
★肝脉二	(332)
★肝脉三	(333)
★肝病一	(333)
★肝病二	(334)
★肝病三	(334)
★肝病四	(335)
★肝病五	(335)
★肝病六	(336)
★肝病七	(336)
★血痹病是怎么得的	(337)
★尺部皮肤测病	(337)
★肘部肌肤测病	(338)
★邪气	(338)
★五脏	(339)
★愁忧思虑	(339)
★论遗精	(340)



第八篇 《养生延命录》养生智慧

第一章 《养生延命录》论养生	(342)
★养性之道	(342)
★神和形不可偏废	(342)
★珍惜性命	(343)
第二章 《养生延命录》中的养生之方	(344)
★吐纳之功	(344)
★意念治病	(344)
★安坐	(345)
★吞液	(345)
★叩齿	(345)
★护眼护耳	(346)
★提拉耳朵	(346)
★梳头摩面	(346)
★不可奸淫	(347)
★行房	(347)

第九篇 《千金要方》与《千金翼方》养生智慧

第一章 《千金要方》论养生	(349)
★养生与养性	(349)
★顺应时令很重要	(349)
★顺时要旨一	(350)
★顺时要旨二	(350)
★顺时要旨三	(351)
★先食疗后药疗	(351)
第二章 《千金翼方》论养生	(352)
★养生十大要诀	(352)
★梦境知病	(352)
★损寿之事	(353)
★养生禁忌	(353)
★老年人养生	(354)



第三章 《千金要方》中的养生之方	(355)
★养性养生方	(355)
★食治养生方	(356)
第四章 《千金要方》中的养生药酒配方	(359)
第五章 《千金翼方》中的养生之方	(362)
第六章 《千金翼方》中的养生药酒配方	(364)

第十篇 《脾胃论》养生智慧

第一章 《脾胃论》论养生	(367)
★防邪气入体	(367)
★脾胃之气不可伤	(367)
★饮食要节制和有规律	(368)
★防脾胃失调	(368)
★脾胃虚弱生化肺气	(369)
★饮食入胃	(369)
★药之气味	(370)
★吃药四禁	(370)
第二章 《脾胃论》中的养生之方	(371)

第十一篇 《格致余论》与《丹溪心法》养生智慧

第一章 《格致余论》论养生	(378)
★清淡节制饮食	(378)
★四季养生要旨	(378)
★治病要治本	(379)
★老人饮食禁忌	(379)
★小儿饮食禁忌	(380)
★痛发病的发生	(380)
★饮酒三益	(381)
第二章 《丹溪心法》中的养生之方	(382)



第十二篇 《短命条辨》与《玉机微义》养生智慧

第一章 《短命条辨》论养生	(390)
★早起凉开水	(390)
★午喝保元汤	(390)
★午饭后散步	(391)
★午睡之后喝果汁	(392)
★下午做健身	(392)
★过午不食	(392)
★睡觉之前要烫脚	(393)
★要有宗教信仰	(393)
★独睡养精气	(394)
★每月清肠一次	(394)
第二章 《玉机微义》中的养生之方	(395)

第十三篇 《寿世保元》养生智慧

第一章 《寿世保元》论养生	(399)
★莫忧思,莫大怒	(399)
★穿衣既轻便又保暖	(399)
★饮食细软不贪多	(400)
★老年保健用药的原则	(400)
★不可暴饮暴食	(401)
★空气新鲜	(401)
★冬天节制性生活	(401)
★养内不养补	(402)
★积善谦恭	(402)
★酒醉忌行房事	(403)
★敛气保精	(403)
★养生常带三分饥	(404)
★豁达乐观	(404)
★夫妻融洽	(405)
第二章 《寿世保元》中的养生之方	(406)



第十四篇 《医学心悟》养生智慧

第一章 《医学心悟》论养生	(412)
★病症十九字	(412)
★实火与虚火	(412)
★病症寒与热	(413)
★病症虚与实	(413)
★病症表与里	(414)
★病情与治法	(414)
★补养适宜	(415)
★食补不如精补,精补不如神补	(415)
★辨明堂知病	(416)
第二章 《医学心悟》中的养生之方	(417)

第十五篇 《医醇剩义》与《食鉴本草》养生智慧

第一章 《医醇剩义》论养生	(422)
★一阴一阳谓之道	(422)
★四季养生	(422)
★病之外因与内因	(423)
★肾火被称为龙火	(423)
★燥火是血虚所致	(423)
★心劳过度要安心养神	(424)
★五脏六腑都可以使人咳嗽	(424)
第二章 《医醇剩义》中的养生之方	(425)
第三章 《食鉴本草》中的养生药膳	(428)