

图解

数百幅传世藏画为国人
轻松诠释健康长寿真经

黄帝内经

堪比黄帝内经的传世养生秘籍

- 汇集千年食疗、医疗、气疗等养生精粹
- 400余幅手绘插图、图表，让你清晰领悟养生之道
- 深刻的养生原理，实用的养生偏方，简单的养生技巧

亮点
人文馆 002



经典插图本

全彩珍藏版

九州出版社
JIUZHOU PRESS

黄明达 茹蕙 编著

图书在版编目(CIP)数据

图解彭祖寿经 / 黄明达, 茹蕙编著; 焦黎明绘. —北京:
九州出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80195-955-3

I. 图… II. ①黄…②茹…③焦… III. 养生(中医)—
图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020237 号

图解彭祖寿经

作 者 黄明达 茹蕙 编著 焦黎明 绘

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市祥达印装厂

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 19

字 数 251 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-955-3/R·67

定 价 68.00 元



苋菜



菠菜



苋菜：不宜与菠菜、蕨粉同食。

豆腐



竹笋



竹笋：不宜与豆腐同食，同食易生结石。不可与鹌鹑肉同食，同食会令人腹胀。不可与糖同食。

蔬菜类

胡萝卜：不宜与西红柿、萝卜、辣椒、石榴、莴苣、木瓜等一同食用，因胡萝卜中含有分解酶，可使其他果菜中的维生素失去。胡萝卜最好单独食用或与肉类一起食用。

胡萝卜



西红柿



南瓜：不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气。

南瓜



羊肉





猪肉



鹌鹑



猪肉：忌与鹌鹑同食，同食会使人面黑；忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食，同食会使人滞气；忌与英麦同食，同食令人落毛发；忌与菱角、黄豆、咸菜同食；忌与桔梗、乌梅、百合、巴豆、大黄、黄连、苍术同食。



鸭肉



胡桃



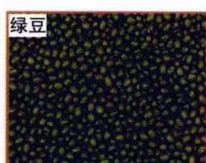
鸭肉：忌木耳、胡桃，不宜与鳖肉同食。

肉类

狗肉：忌与绿豆、杏仁、菱角、鲤鱼、泥鳅同食，狗肉食后忌用茶。



狗肉



绿豆

鹅肉：忌与鸭梨同食。



鹅肉



鸭梨



枣



海鲜



枣:忌与海鲜同食,
否则会令人腰腹疼痛;
忌与葱同食,否则令人
脏腑不合,头胀。



香蕉



白薯



香蕉:忌与白
薯、芋头同吃。

水果类

苹果:不宜与海
味同食(凡海味均不
宜与含鞣酸的水果
同吃,否则易产生腹
痛、恶心、呕吐等)。



苹果



海味

山楂、石榴、木
瓜、葡萄:不宜与海
鲜类、鱼类同食;服
用人参者忌食。



山楂



鱼



花椒



防风

花椒：忌防
风、附子、款冬。



白酒



咖啡

白酒：忌与咖啡同
饮，同食会加快酒精在全
身的散发，并产生大量的二
氧化碳，对胃、肠、肝、肾等
脏器均有严重危害，对心血
管也有危害。

调料类

醋：忌丹参、伏
苓；忌壁虎，混食后
有致命危险。



醋



丹参

茶：贫血患者服用铁
剂时，忌饮茶，饮茶会降
低药效，可引起胃肠疼
痛、腹泻或大便秘结等；
服用人参等滋补药物时
忌用。



茶



人参

头为阳气聚地

头发

1、头发的功能:保暖与散热。

2、头发的养护与保健:

①给生活减压。

②梳头按摩(从前额开始,从阳明胃经走到少阳胆经,再走到后面的太阳膀胱经。)

③春天散发,睡觉散头。

④不湿卧。

百会穴

百会穴是人体督脉、肝经、膀胱经相结合的穴位,人体的所有阳气都汇聚在这里。

前额

从眉棱骨往下是胃经,前额疼痛是胃经的病,属于湿气过重引起。

督脉

督脉位于人体后部的正中线,它是人体阳气最足的一条气脉。



五官为五脏之官

鼻为肺之官

肺开窍于鼻，鼻孔为肺气所主，只要人的肺有病，就会表现在鼻子上。肺热则鼻孔出气粗和热，肺寒则鼻孔冒凉气。

目为肝之官

肝开窍于目，患有肝病的人，两个眼角会发青。

耳为肾之官

肾开窍于耳，患有肾病的人，会有耳聋、耳鸣的症状。

舌为心之官

患有心脏病的人会出现舌头不灵活、舌卷缩等症状。口误，经常说错话也是心气不足的现象。

口唇为脾之官

脾开窍于口，患有脾病的人，会出现唇黄或者嘴唇四周发黄、嘴唇脱皮、流血等症状。这是因为阳明燥火太盛引起的。



咽喉要道

咽是食物上下的通道,与胃气有关系。喉是气上下的通道,与肾肺有关系。

咽喉

肝经

肝经在喉咙的后面,它从喉咙之后入颃颥,直接入脑,脑子上的血都是从肝经这里走上去的。如果肝经不畅,会出现口苦、口干的症状。

脾经

脾经是挟咽的,咽的两边疼痛,是胃经所致。

胃经

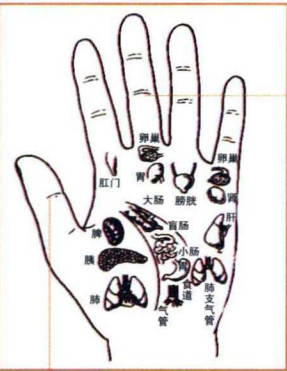
颈肿,脖子变粗,舌头发麻,这与胃经有关,这是胃火中主阳明燥火导致的。

肾经

肾经也叫循喉咙,咽肿就是与肾经有关,气不通畅,就会出现咽肿。



手、腿、脚保健

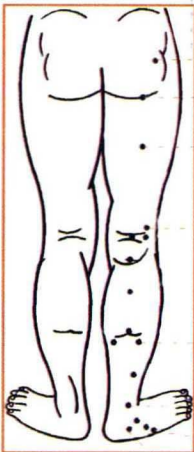
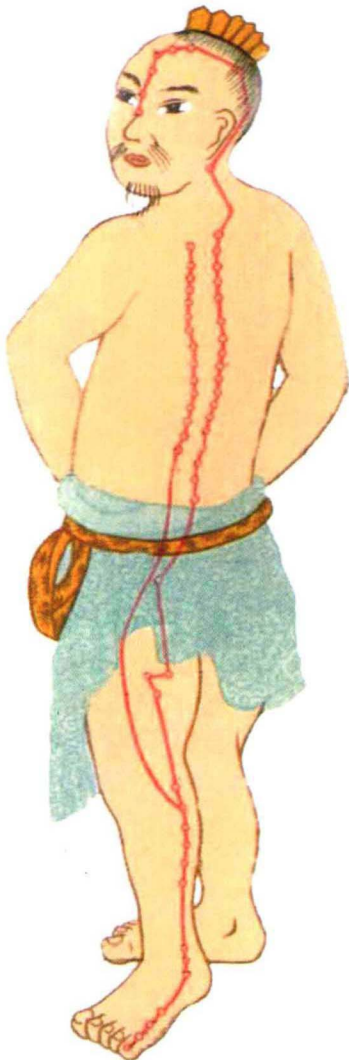


商阳

商阳穴在十指上,是大肠经的穴位。

少商

少商穴在拇指上，指甲外面的一点，是肺经的末梢，属于肺经的一个穴位。



环跳—腰腿痛、半身不遂、舒筋活血、从神经痛

承扶—坐骨神经痛、下肢
瘫痪

殷门—腰腿痛、坐骨神经痛

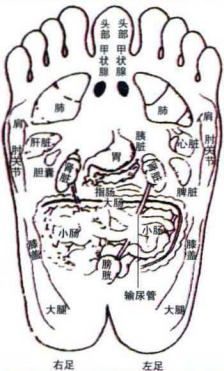
浮郄—便秘、膝关节痛、吐
泻、坐骨神经痛

飞扬——脚气、眩晕、小腿无力

昆仑—头痛、眩晕、腰痛

京骨—脚痛

仆参—足跟骨痛



数百幅传世藏画为国人
轻松诠释健康长寿真经

亮点
人文馆 002

图解 彭祖寿经

堪比黄帝内经的传世养生秘籍

经典插图本 全彩珍藏版

黄明达 茹 蕙 编著
焦黎明 绘图

九州出版社
JIUZHOU PRESS

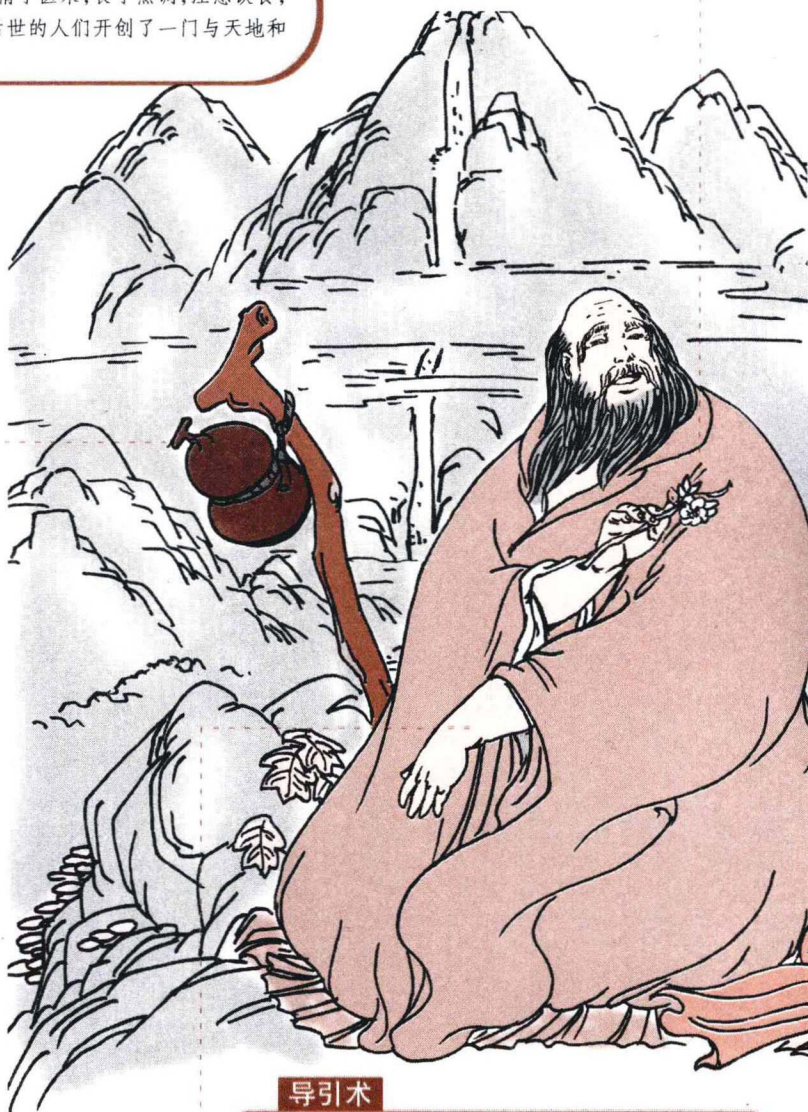


采女问道图

彭祖是我国上古时代夏殷时人，是大彭氏国的创始人。彭祖姓钱名铿，是皇帝的后裔，颧项的玄孙，陆终氏的第三子。彭祖在中国历史上素以长寿著称，是典型的长寿专家和实践家，史载寿高800岁。彭祖长寿绝非天帝恩赐，而是他养生有道。他精于医术，长于烹调，注意饮食，调和阴阳，喜爱锻炼，为后世的人们开创了一门与天地和谐相处的大学问。

膳食术

彭祖在研究创立中华美食方面是我国烹饪界公认的鼻祖。他善于烹调一种鲜美无比的野鸡汤，并将这种汤奉献给尧帝，得到帝尧的赞赏，被誉为“中华第一羹”。此外，他还善于烹制羊方藏鱼、麋角鸡、云母羹等汤点、菜点。



导引术

彭祖是中华气功的祖师爷，是长寿导引行气术的创始人。他把吐纳行气和形体运动有机结合起来，形成独具特色的长寿导引行气术。此法将体内郁积凝滞之湿气排除，使身体温和舒畅。同时，活动筋骨，运动躯体，让关节柔软。

补导术

彭祖说,人的生命,只要保养得当,就可以活到一百二十岁,如果再稍微晓得养生规律,可得二百四十岁,再稍微加些药物服用,可得四百八十岁。倘若人不知“道”(指养生法则),一味服药就会引起损伤。因此这就要求我们要精通补导之术,因人而补,方能长寿健康。

调摄术

彭祖的调摄术即精神养生法,是通过净化人的精神世界、节制食欲、调节情绪,使人的心态平和、乐观、开朗、豁达,从而达到身心健康、延年益寿目的的养生方法。其养生法主要包括神志养生和情志养生两个方面的内容。

房中术

彭祖认为阴阳交会、男女交合是合乎自然规律的事情。他反对禁欲,把正常的适度的性行为作为养生长寿的重要方面。同时他又倡导性行为要以时,以地,戒暴,戒滥,淫欲无度既有害健康,又损折寿命。



序言



我们如何成为长寿彭祖

健康是人类生存的永恒课题，长寿是人生的不懈追求。通过科学的养生来提高生活质量，延年益寿，不仅是每个人的期望，更是社会文明发展的重要标志。

身体犹如一台机器，懂得适时保养，记得定期检查，知道如何使用，才会运转长久。就目前人们的生活来看，虽然“天天美食，如同过年，鱼肉大餐，犹如皇帝也！”但生活的质量不尽人意，疾病缠身，痛苦连绵，怨声载道。究其原因有两种，第一是现代人被导入了错误的养生观念领域中。以一种对养生存有不正确的思想认识的生活方式，只顾满足口腹之欲，而不顾科学养生的价值观。第二，随着生活节奏的加快，巨大的压力，成为危害人类健康的因素及人类益寿延年的障碍。

我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。而身体则是一个最精确、最自足的组织结构，凭借其自身的能力，以无为的方式达到非常有为的状态。所以，所有的疾病都是人违背人体的本性自造的，所谓“积劳成疾”，直至不能尽享天年。只有在真正知道人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

每个人的体质都是不同的，有寒性，有热性，介于两者之间的平常体质，因为这种差异性，所以，养生治病的方法在不同的人身上会引起不同的反应，这就需要我们能够找到适合自己的养生法。而《彭祖寿经》就是我们养生法的最好指南，它以一种独特的视角、通俗的语言，带领你走进养生这座美丽的殿堂，教你轻松地掌握长寿的秘方。

《彭祖寿经》从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲

解,书中有选择地大量吸取在别人身上切实有效的养生经验;还指出了不为人注意的生活恶习、养生误区,让人摆脱疾病的缠绕,不再做食欲的奴仆,打造一种科学的、健康的全营养的新生活方式,走向一条健康的养生之路,过上健康、幸福、快乐的生活。

另外,《彭祖寿经》还从日常生活中人尽皆知、司空见惯但往往不清楚的种种现象和细节入手,以国医圣典之最《黄帝内经》的理论为基础,详细解说男人女人的生命节律:一年二十四节气、一天十二个时辰的自然与人体规律以及养生要诀;如何对待自古以来就困扰着人们的常见病症的对治法,等等。本书融会贯通《黄帝内经》等中国传统医学经典的要义、儒释道三家的养生学说,灵动、透彻地阐释“彭祖养生的秘密”,揭示出养生不仅是人类健康的保健之术,更是解决人类生命困境之道。

因此,要做好养生保健工作,每个人必须把观念从治病转到预防上,并加以高度重视。追寻长寿老人的足迹,学习他的养生之道,选择文明健康的生活方式,就一定能够成为我们现代的长寿彭祖。

黄明达(中医科学院中医药科技合作中心执行主任)

2009年1月

目录

从头到脚话养生

采女问道图

序言：我们如何成为长寿彭祖

本书阅读导航

第一章 神秘的寿星——彭祖

1. 彭祖 800 岁长寿秘籍 /24
2. 彭山人长寿秘诀 /26
3. 每个人都可成为“长寿彭祖” /28

第二章 彭祖养生揭秘

1. 彭祖养生的缘起 /32
2. 彭祖养生空前绝后的影响 /34
3. 彭祖养生的流派争鸣 /36
4. 彭祖养生的完善 /38
5. 彭祖养生的古为今用 /40
6. 千年养生绝学的思想体系 /42

- 7.彭祖养生的秘诀 /46
- 8.实践中的道法 /48
- 9.认得长寿伙伴 /50
- 10.彭祖养生的十种形式 /52
- 11.彭祖养生第一要务 /56
- 12.了解养生的利弊 /58
- 13.养生经验的灵活运用 /60
- 14.合理的饮食原则 /62
- 15.综合养生之道 /64
- 16.健康的生活方式 /66
- 17.吸取彭祖导引法 /68
- 18.善于调节情绪 /72
- 19.药补不如食补 /74
- 20.培养正气,协调五脏 /76
- 21.精气养生 /78

第三章 彭祖精神疗养:调摄术

- 1.保神是养生的根本 /82
- 2.不与人计较,淡泊名利 /84
- 3.顺天地阴阳之道 /86
- 4.保持精神乐观的心态 /88