

最简单的养生道理

最有效的强身方法



# 跟着中医

学

# 养生

张恒健 编著

智者之养生也，必顺四时而适寒暑，  
和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

PDF

## 序 言

中医学形成于中国古代，笼统地以人体这个复杂的生命系统为研究对象，在其形成、发展过程中，受中华民族传统文化、思维方式、科学技术水平以及创造的认识工具的影响和限制，形成了一个认识生命和征服疾病的独特的医学理论体系。

中医在研究人体与自然时把古代哲学知识如“气”、“阴阳五行”、“八卦”等引用到诊治中来，在人体生理、病理、治疗、用药等方面与自然、社会紧密结合，使中医成为一种朴素的同时具备自然科学与人文科学特性的医哲互融的理论体系，其影响至今仍是深远的。

众所周知，将中医理论与养生相结合，用中医原理指导养生保健，古已有之，为什么到了今天依然如此热烈地为人们所谈论？恐怕还是社会的进步和人们物质生活的不断富足所致。增进健康，延长寿命，提高生活质量，这样的目的恐怕是人们永远追求的目标。

另外，随着社会的开放，个性意识的增强，关心个体发展，改善个体身心状况，日益成为人们生活的重心。因此，养生风尚的增温，人们对养生理念、方法以及保健知识的渴求，也更加迫切。

基于上述对中医养生的一些粗浅认识，我们编写了《跟着

中医学养生》一书。全书共分四个章节，从人体元气入手，进而谈到心理健康和古人称之为“后天之本”的肠胃养生，最后以养生收尾。

之所以只选择这四个方面谈开去，作者考虑更多的是要将既简单又实用的养生方法介绍给读者，就必须抓住养生的重点和主要环节。就作者多年行医的经验看来，养生最主要是从四个方面入手，一是气、二是心、三是吃、四是体，故要想养生，必先养气、养心、养肠胃、养筋骨，在这种思想指导下，用通俗易懂的语言将那些深涩难懂的纯中医理论表达出来，就形成了本书写作的动机和主旨。

全书侧重的角度并非应用中医理论诊治病疾，而是提取已经融入中医理论中的一些哲学方法，来指导人们休养生息，养心明智，达到真正由养心而养生之目的。

由于作者学识有限，书中不足之处在所难免，望读者在阅读之时，不吝赐教，予以补正。

2009年5月





## 养气编 / 1

东汉时期的王充在《论衡》中说：“夫禀气厚则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”

<b>第一章 人体元气</b> .....	3
养气而不生气 / 3	
理直不必气壮 / 8	
悲伤而不过度 / 13	
思虑而不抑郁 / 15	
善养浩然之气 / 17	
顺应自然之气 / 20	
<b>第二章 食物之气</b> .....	26
讲究饮食，合理调配 / 26	
少饮而安，绝不酗酒 / 31	
推陈出新，春养肝气 / 33	
开阔心胸，夏调阳气 / 36	
平静心情，秋润肺气 / 39	
调养休整，冬补肾气 / 44	
<b>第三章 自然之气</b> .....	48
风急天高防伤身 / 48	

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>