

<<健康长寿靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿靠自己>>

13位ISBN编号：9787122090294

10位ISBN编号：7122090299

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：王凤岐

页数：174

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康长寿靠自己>>

前言

当前人们谈论最多的话题。

就是健康、长寿、养生。

大概六七十岁的人可能还记得“有病都吃‘681’”“防病要打公鸡血”以及“保健要喝红茶菌”的事。

那是缺乏理性的时代产物。

如今，随着社会的进步。

经济、科技的发展。

人们理性的提高。

大众对于健康的渴望和认识有了更高的要求。

在热潮之下，难免“急不择路”。

走进一些误区。

我深信。

随着科学的医药知识的普及和提高。

人们会把健康掌握在自己的手中。

我学习中医已经50年了。

对于健康、长寿与养生小有心得，我认为。

用达观的心态对待人生。

好好活着就是健康，只有健康的长寿才有意义。

人人都应当懂得养生。

但不要贪生，对于众多的养生方法一定要“量体裁衣”。

切记不可“刻舟求剑”。

以上便是本书的核心观点。

谬误之处敬请读者批评指正。

<<健康长寿靠自己>>

内容概要

本书是中医内科专家、主任医师王凤岐教授近千场养生讲座内容精选。

内容涵盖衣食住行等日常生活中常见的养生误区。

作者以多年的临床经验给时下一些养生保健热点问题赋予新的解读，不仅令人耳目一新，而且剖析了当前养生热潮中值得人们反思和重视的一些健康问题。

既有高屋建瓴的养生大道，也有具体病症的解说剖析和养生方法指导。

书里涉及的大部分内容，被各大政府机关、企事业单位等印刷成册，作为员工健康知识读本而在社会上广泛流传。

本书是一本近年来不可多得的养生科普读物!

<<健康长寿靠自己>>

作者简介

王凤岐，中医内科专家、主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

国家中医药管理局原办公室主任，卫生部中医司教育处原处长，世界针灸学会联合会司库，世界中医骨伤科联合会总监。

从事中医药事业及临床50多年，曾参与组织全国著名中医专家为国家领导人进行医疗保健

<<健康长寿靠自己>>

书籍目录

第一章 顺应自然才是养生的大道 四季养生，各有各的“补品” 候鸟式养生，别让阳气在奔波中损耗 羊肉串加冰啤酒，冰火交融有隐患 第二章 药食虽同源，但各有专攻；食能养人，药乃治病 食疗有用也有限，治病不能单靠食疗 要想疾病“斩草除根”，食疗断后是良方 养生的最佳捷径，就是不找病 凡事要量力而行，养生重在适度与守度 看中医千万不可盲人摸象 补品有益也有害，进补要因人而异 第三章 衣食住行里的养生陷阱 要知“足”，从穿鞋开始 千百年的饮食误区，早饭还是要吃少 粗粮、野菜的“高贵”究竟在哪里 粥，并不都是老人的长寿良方 以汤送饭胃难安，小心“方便”带来的伤害 “麻辣诱惑”万人倾，识辣方知利健康 看清糖中蕴藏的秘密，为健康吃糖保驾护航 饮食也分三六九等，会吃才能更聪明 阿胶虽好，不是人人都能用 老人养生，要时刻注意隐形风险 别让老人成为药品的“集装箱” 锻炼，不是老人强身健体的唯一途径 第四章 养生要因人而异，男女老少各有不同 前列腺与性，男人不能说的秘密 扫除性盲护健康，酸涩的“青苹果”还是不吃为妙 更年期，让女人在不知不觉中衰老 月经，女人生命中的头等大事 老人食不香，可能缺锌了 健康，不只站在植物油那一边 第五章 孩子才是未来的希望，宝宝的中医保养 有奶便是娘，让您的孩子感受有娘的温暖 爱孩子，就让他健康成长 教育要从娃娃抓起，让“孔融让梨”不再是传说 爱心，怀孕时的第一道安检 若要小儿安，三分饥与寒 怀孕，那些我们不曾注意的角落 小儿健康事事通，注意生活中的小儿陷阱 望色知健康，为孩子送一份平安保险 生育有最佳时限，晚生晚育别太晚 第六章 老理儿照样能养生，民俗中也有养生经 凉上暖下温中央——中医里的健康秘诀 吃萝卜喝热茶，气得大夫满街爬 8岁以前的饮食，让您终身难忘 肾为先天之本，注意您的中轴线 按摩也要讲方法，谨防“违规操作”带来的伤害 水中的学问：喝什么水有利健康 第七章 养生也要与时俱进，透过中医看现代人的养生观 城市病和农村病中隐藏的秘密 上网成瘾也是痼证 空调病，在享受中悄然而至 快节奏，日常生活中隐藏的笑面虎 节食减肥，那些被掩饰的风险 预防不完全等同于治未病 养生并非单纯补，“泄”也是养生 垃圾食品知多少，看洋快餐中的是非曲直 安逸也能生病——劳逸结合，才是健康之道 第八章 看清疾病的真面目，让我们跟疾病说拜拜 拨开迷雾说血虚 贫血，也要辨证而治 糖尿病患者切不可乱吃药 高血压患者学会“高压”下的处世之道 顺应自然才能治疗免疫力低下 别让便秘泄了您的阳气 保护您的三千发丝，与脱发说拜拜

<<健康长寿靠自己>>

章节摘录

插图：讲卫生在我们的日常生活中是最常见的事情了。

吃水果，得先洗干净再吃，蔬菜更是洗好几遍才罢休。

这些我们都习以为常，觉得只有讲卫生了，疾病才不会找上门来。

其实，卫生不是简单的干净，而是保卫生命的意思。

老人们常常说：“不干不净，吃了没病。”

您看那些流浪汉，他们对于“卫生”的概念差得很远，虽然瘦弱，但是也很健康，反而是我们这些讲卫生的正常人往往疾病缠身。

其实在生活中，我们没有必要把自己打成一个世上最讲卫生的人，不要形成洁癖，而是要“适度”，保持一个心态的平衡。

所谓的“不干不净”，就是让你不要过于讲究清洁，这是一个平衡理念。

什么是度？

度是衡量一些事物轻重、长短，甚至多少的一个统称，世间万物都要遵循度，像制度、法度、气度，乃至做人做事也要有个度，这就是我们经常说的凡事都要有“度”，养生也不例外，要适度、守度。

我们都知道，中医深受传统文化影响，讲求的是中庸。

中庸是什么？

就是不偏不倚，是正。

所以在平时的养生计划中，我们首先要做到的便是守度和适度。

也就是适当、适序。

<<健康长寿靠自己>>

编辑推荐

《健康长寿靠自己:走出衣食住行的养生误区》:王凤岐中医之家总干事,北京太申祥和太医馆馆长北京中医药大学附属东方医院知名专家。

近千场养生讲座内容精选。

北京电视台《养生堂》主讲嘉宾。

中央电视台《健康早班车》养生专家。

拨开养生迷雾,看清养生真相。

趣谈民俗中的养生经典,与您侃侃养生那些事儿。

聆听养生之道,洞悉养生之术,每个人都是最适合自己的养生方法,警惕衣食住行里的养生陷阱。

<<健康长寿靠自己>>

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:<http://www.tushu007.com>