

<<养生是一种生活方式>>

图书基本信息

书名：<<养生是一种生活方式>>

13位ISBN编号：9787122094278

10位ISBN编号：7122094278

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：王彬

页数：192

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>

<<养生是一种生活方式>>

前言

随着社会的进步，人们在满足了基本的温饱问题之后已经越来越关注自己的健康了。

这从时下养生类书籍的畅销便可窥见一斑。

也难怪，求长寿一直以来就是人类的梦想。

从统一六国的秦始皇到祸国殃民的慈禧，从王侯将相到寻常百姓，人们对于长寿的追求从来就没有停止过。

当然了，长生不老是不可可能的。

现在越来越流行一句话叫“活到天年”，“天年”就是人类的自然寿命。

“活到天年”就是说，在人类力所能及的范围内使自己的生命力得到最大程度的延长。

这也一直是历代养生家的追求。

关于养生，《黄帝内经》中有一段精辟的论述：“夫不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

”意思是说：病了才知道吃药，国家乱了才知道治理，就像渴了以后再去找水源凿井，战争来了再去铸造兵器一样，一切都太晚了。

所以对于养生而言，关键就是要斩断疾病的源头，做到未病先防。

何为“未病”？

未病是说身体已经出现阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡状态。

通常为了区分，把这种不易觉察的“未病”称为“疾”。

如果对“疾”不采取有效的措施，“疾”就会不断发展到可见的程度，这时就称为“生病”了。

养生所要做的就是将“疾”控制在一定的范围内，或是将其消灭在萌芽状态之中。

中国有5000年的文化史，中国人对于养生也有自己独到的见解。

我们的祖先经过几千年的经验累积，给我们总结出了养生的基本原则，就是顺应自然，使人体与自然做到和谐的统一。

自然界最明显的变化莫过于春夏秋冬的轮回，以致寒凉温热对人体的影响。

针对这一现象，中医提出了“顺四时而适寒暑”的养生办法。

天地的阴阳变化形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

四季的变化同样也影响着人体。

人的五脏六腑、气血循环莫不与季节变化息息相关。

大家都知道中国有二十四节气，其实这就是古人根据一年中气候的变化而总结出来的，并用其来指导人们的衣食住行。

直到现在，中医在看病时仍然会考虑气候因素。

追求长寿看起来困难，其实很简单，只要我们学会顺应自然，真正做到“天人合一”。

但是天人合一是一种思想。

它告诉我们的是一个原则。

我们不需要照搬古人的东西，而是要随着我们的时代、环境、体质等各个方面的变化，去因时因地因人制宜。

只有如此，才能护好我们人体的正气，从而达到健康长寿的目的。

编者

<<养生是一种生活方式>>

内容概要

本书分别从四季变更、天地阴阳的消长，以及个体差异、情绪变化等多个角度进行了阐述。对于日常生活中较为常见的一些疾病，本书还提供了解决的办法，并将一些深奥的防病知识用浅显的语言表达出来，从而让大家真正掌握养生的真谛。

<<养生是一种生活方式>>

书籍目录

- 第一章 养生就是生活：长寿的真诀就是不要刻意养生
 - 养生，也应该是“纯天然”的
 - 三分药，七分养，养生讲究“无为而无不为”
 - 日出而作，日落而息，养生无术是有术
 - 养生如坐“跷跷板”，追求“平衡”是关键
 - 不治已病治未病，养生当“先下手为强”
- 第二章 养生要因人因地因时制宜
 - 古方不医今病：服药有方法，治病看体质
 - 不同人群，养生方法也不同
 - 吃对了是“良药”，吃错了是“毒药”，世上本就没有“灵丹妙药”
 - 养生就是养缘：医事之要，无出三因
 - 择药之前先“看人”
 - 相煎何太及，烹饪也会让食物“七十二变”
- 第三章 顺四时，适寒暑：养生跟着太阳走
 - 从“买东西”来说“阴阳”
 - “阴阳”乃中医立足之本
 - 春夏如何养阳，秋冬如何养阴
 - 避风如避剑，“春捂秋冻”有道理
 - “因暑贪凉”不可取，“心静”才是硬道理
 - 赶跑“秋老虎”，请“相傅”助阵
 - 冬天养肾，防寒益寿添“火力”
- 第四章 养生就是养情绪：防病治病心态最重要
 - 知己知彼，五脏体系你了解多少
 - 和喜怒，关键在于照顾好你的情绪
 - 七情动，五脏伤
 - 滋阴化浊，“晦气”全除
- 第五章 药补不如食补：食疗不可以偏盖全
 - 食疗养生的“五”字心经
 - 自然给你什么，你就吃什么
 - 食物与药物本是一对“欢喜冤家”
 - 分清体质，治病如有神
 - 饮食重在“变”，不要以偏盖全
 - 春饮花茶清肝泄火，冬饮红茶暖胃养阳
- 第六章 调好体质不生病：以食物之偏纠身体之偏
 - 慢性病都可以从身体的“本能”找到蛛丝马迹
 - 人体的粮食，缺一顿都不行
 - 了解食物的“四气五味”，才能对症施治
 - 阴弱于阳就是内热，食物助你平衡阴阳
 - 阴虚是岁月的“产物”，饮食当以滋阴为主
 - 对抗脾湿，除了健脾更要养胃养肝
 - 冬虫夏草，并非救命“仙药”
- 第七章 女人不生病的真谛：养生在于养气血
 - 女性养生，记住八字要诀
 - 不要轻易给皮肤“动手术”，以内养外才是真的美

<<养生是一种生活方式>>

小米粥加鸡蛋，东方标准“月子餐”

“瘦身”减的是赘肉，不是健康

以内养外才是“正道”

第八章 老年人不生病的真谛：养生养缘养天年

调阴阳，强五脏，方可寿比南山

若要不显老，养好人身之“三宝”

吃三种“粉”，可预防中风

山药粥加企鹅鳊，两招制伏糖尿病

常喝“五汁饮”，预防糖尿病

无家贼引不来外鬼，预防感冒先捉“家贼”

三种办法，让你一觉到天亮

第九章 做自己的祛病真人：已病要防传，病盛要防危

治疗咳嗽，黛蛤散有奇效

预防高血压，不妨多喝些藕汁

防治冠心病，苏合香有妙用

预防颈椎病，多做“小动作”

小儿咳嗽，多是内热惹的祸

痰迷心窍，从化解痰湿入手

第十章 道法自然以养生：人生无处不太极，生活处处是中医

中医用“心”思考，西医用“脑”思考

化四法为我用，筑健康万里长城

尊重自然，是中医的立根基石

打通经络，气血才能“一路畅通”

人生无难事，开合掌中求

饮茶的双重功效：一健身，二提神

水至清则无鱼，最好的水是天降甘霖

中医源于自然，性本天真

<<养生是一种生活方式>>

章节摘录

版权页：天气越来越热，很多人感到心烦、失眠、精神特别不好，总是特别困，而且还经常睡不着觉，头晕，最重要的是健忘，让人非常苦恼。

在夏季到来之际，这种失眠是比较常见的。

虽然说这种失眠跟天气有一定关系，但不是根本原因。

天气的变化只是一个外因。

真正的是你自己身体内部可能出现了问题。

就一般情况而言，应该属于以下三种情况。

一种情况是属于心肾不交。

还有一种像耳鸣、健忘等往往是中老年人的专利，那么这个是属于肝肾阴虚了。

还有一种叫胃不合则卧不宁，比如说，你吃多了，吃少了，或者说吃得不对劲，脾胃出问题了，那么也会失眠。

当然还有一些因素，比如说像情志因素，如紧张、焦虑、抑郁等都会引起失眠。

失眠看着很简单，但是它实际上是一个特别复杂的综合问题。

其实失眠并不可怕，可怕的是如果你不注意，那么它就要从量变发展到质变。

质变的危害性就比较大了。

比如说，简单的一个失眠。

因为你失眠，夜晚不睡觉，就会伤阴。

时间久了，那么你将来很有可能患上像高血压、中风、燥热伤阴的心脑血管疾病、糖尿病。

所以，对于失眠这种症状，我们千万不可忽视。

就目前来讲，我在临床上所见失眠者往往以老年人为常见。

<<养生是一种生活方式>>

编辑推荐

《养生是一种生活方式》编辑推荐：养生就是生活：长寿的真诀就是不要刻意养生，养生就是养情绪：防病治病心态最重要，老年人不生病的真谛：养生养缘养天年，女人不生病的真谛：养生在于养气血。

三分药，七分养，养生应遵循“损有余而补不足”的原则。

养生就是有规律地生活，就是追求阴阳平衡。

养生要量体裁衣，要因人因地因时制宜。

药补不如食补：食疗不可以偏概全。

谨法自然以养生：生活处处是中医。

<<养生是一种生活方式>>

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>