第一图书网, tushu007.com

<<松针养生革命>>

图书基本信息

书名：<<松针养生革命>>

13位ISBN编号：9787224092004

10位ISBN编号：7224092002

出版时间：2010-1

出版时间：董看看 陕西出版集团，陕西人民出版社 (2010-01出版)

作者：董看看 编

页数：175

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

前言

养生不仅仅是人追求延年益寿的饮食起居方式，更多是在生命过半后调整或加强饮食起居的生活方式。
既然要总结以前饮食起居方式的对错，就要找出你需要的。
如果你缺少动，就要知道动的理由；如果你缺少静，就要找到以静制动的办法。
一定要因地制宜，因人制宜。
自21世纪起，延年益寿的理论转以抗氧化、抗衰老物质养生保健。
故，人们既需要遵循良好的饮食起居方式，还要辅以抗氧化、抗衰老物质。
当前的医药研究成果表明，可靠的抗氧化、抗衰老成分只存在于植物中。
养生延年、医疗保健的方法离不开药用植物。
近来坊间的各种健康传教士枪锋一转，都写出了各种各样的抗氧化、抗衰老书籍。
于是，与维生素A、维生素C、维生素E沾边的，含黄酮物质的植物，都成了“抗衰老”物质，突然间如回到秦始皇时代寻访不老之药的热闹。
传统中医里可以称为“药用”的植物几乎包含每一个物种，几乎没有不能入药的植物。
如果你没有更多的养生知识，那你千万记住要判断选择没有毒性（或没有副作用）的植物，这样才不会对身体造成伤害。
中国的医道是个大众产品，是由古人以生活中的点滴生存经验积累而成；中国的养生之道，更是个大众产品，养生之道是灵魂与物质、世道、文道紧密结合的产物，不仅仅是医学家，还有哲学家、文学家、艺术家和历朝历代的达官贵人、野鹤闲云式的隐逸之人都不断丰富，使中国的养生之道成了文化。
中国人的养生之道所融合的生命哲学的宽博和养生理论的空灵，都是需要后人用一辈子去思索、去“悟”的。

内容概要

松针中含有多种维生素、氨基酸以及无机元素钙、铁等营养成分，组成了一个丰富的营养素库，松树身上的提取物生物类黄酮在预防和治疗高血压、高脂血症、脑动脉硬化症等现代心脑血管综合病症上作用显著，在临床应用上已造福了几百万患者。

“松针革命”系列图书出版以后，个别地方发生哄采公园绿化松树的现象，我们再次呼吁：合理采集松针，保护松树资源！

<<松针养生革命>>

书籍目录

一、1生养身的选择二、2种中国松保障国人健康马尾松油松三、食品、保健食品、药品与松针的3大宝库松针宝库之一：营养素库松针宝库之二：药用生物黄酮库松针宝库之三：一氧化氮四、松针健康养生的4大功效和真实故事健康之功（一）抗过敏体质（二）抗辐射伤害（三）抗溃疡炎症（四）恢复人体机能养生之效（一）软化血管（二）营养充裕（三）调节人体免疫系统（四）调节肾上腺激素五、松针挑战5大养生理论营养进食肢体活力经络通畅排毒养颜精神免疫六、家家齐动手——松针茶洗、煮、喝6个秘诀技巧如何识别怎么采用何洁净怎样洗选甚容器如何煮怎样调味怎么喝长饮短喝怎掌握怎样保存怎么贮七、7种松针养生食品的调配清单一杯神奇的养生茶：松桑降糖茶一碗可口的养生饭：松子饭一碟味美的养生菜：松子炒玉米一盅醇香的养生酒：红松针清酒一种滋补的养生粥：松针葛根胡萝卜粥一盘香甜的养生点心：松针料理一例清淡的养生汤：松针、枸杞蛋花汤八、松树8大部位的养生功效介绍松针松树皮松果松子松根松脂松节松花（粉）九、怎样利用松针轻松解决9大常见顽症感冒腹泻口腔溃疡妇科炎症关节炎胃病便秘（包括习惯性）失眠症高血脂、高血压附录：喝松针茶，练性福操

章节摘录

插图：一、1生养身的选择我国古代圣贤者对于人的自然衰老现象有一定的科学认识，如宋代唐慎微编撰的《证类本草》等医学古籍中就总结出“轻身”“明目”“聪耳”“益智强志”“耐寒暑”“好颜色、润泽皮肤”“强筋骨、坚齿”“强阴、益子精”“黑毛发”衰老和抗衰老的九大指标，这是古人心目中的长寿模型。
这一长寿模型千百年来主导了人们对抗衰老养生物质的认识，也主导了中国传统医学对养生药物功效的分类，具有实际临床价值。
1.轻身古人认为，人应该有灵活的肢体，行动便捷、灵敏，这是年轻的标志。
而反应迟钝、行动不便、肢体步态蹒跚则是衰老的重要体征。
所以，在《证类本草》对抗衰老的药物的记述中大量使用了“轻身”的概念。
轻身，无疑是抗衰老的重要目的，也是作为评价抗衰老药物功效的重要指标。
今人热衷于减肥、滋补等就是追求“轻身”。
当今五十岁以上的人精力仍然充沛，有灵活的肢体，不知疲倦，就是保养得较好的；如五十岁以上稍作运动已有明显的疲乏，精力恢复慢以及同时出现下面将要提到的视力减退、听力障碍等多项特征，就要注意养生了。
2.明目视力是古人评估一个人是否衰老的又一项重要指标。
视力减退、眼花是现代衰老学中的一项重要指征，有“老眼昏花”之说。
所以，提高视力、纠正眼花作为抗衰老药物的一项指标，不仅是现代抗衰老学的研究目的，而且也符合现代老年医学的论述和中国传统医学的认识。
《内经》指出：“五十岁，肝气始衰……目始不明。
”如果人年过五十岁，眼睛仍然清澈明亮，说明这人的身体体质较好；如年过五十岁，眼睛出现不同程度昏花，虽符合正常的生物规律，但仍需要注意养生了。
3.聪耳古人认为，“明目”以外，还须“聪耳”，所以，听力是“明目”以外反映人体生理机能的重要指征。
现代老年医学认为，随着人年龄的增长，耳朵的老化过程不仅存在耳鸣、听觉功能障碍，还存在听觉中枢系统的功能障碍，随着年龄的增长，以上听觉障碍加重，成为衰老的重要特征之一。
《证类本草》记载了许多聪耳的药物，反映了这些药物在抗衰老、提高听力方面的价值。
现代人听力出现迟钝要六十岁以上，如六十岁以下就有听力障碍，则需要重视自己的身体状况了。

编辑推荐

《松针养生革命(全新精编版)》：最简便有效的养生植物风靡海内外向世人展示松树的神奇功效几代松针科学家的心血将科研成果转化为大众可操作的日常养生保健方法心脑血管病人惊呼：神奇！
原彩图文版曾获2007年全国科技优秀畅销书奖，不花钱、最简便有效的养生植物，《松针养生革命(全新精编版)》动摇了医学上人体重大器官的疾病只能治疗不能治愈的论点。
松针用于养生保健是其他植物无法替代的，松针里有目前可知的药用植物里都不曾发现的治疗心脑血管疾病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的成分。
松树里有国际上公认的抗氧化、抗衰老成分，松针茶对康复“ 性福 ”生活有独特功效。
2008年8月28卷15期《中国老年学杂志》刊载医学论文《松针油抗甲型流感病毒的实验研究》写到：松针油对甲型流感病毒H1N1亚型有直接灭活作用。
而且随着浓度的升高，灭活作用增强。
说明松针油可能具有直接杀伤病毒的作用，或者松针油中的某一天然化合物在体表能与甲型流感病毒H1N1亚型表面的某个特征性部位结合，使甲型流感病毒H1N1亚型很难进入细胞进行复制。
同时，松针油对抑制甲型流感病毒H1N1亚型在细胞内增殖有明显的作用。
其作用机理可能是抑制病毒核酸复制或阻止病毒蛋白合成。
松针油在病毒对细胞的吸附阶段也起到一定作用，阻止了病毒的吸附，使病毒不能进入细胞内复制。
2009年1月15日、16日，中央电视台十套《绿色空间》播出电视片《青松不老》(上下集)，从实例到历史传承、科学养生，系统介绍了松树物的药学原理和应用。
2009年8月13日，松疗图书登上中央电视台一套新闻联播。

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