第一图书网, tushu007.com

<<养生就是手边事>>

图书基本信息

书名：<<养生就是手边事>>

13位ISBN编号：9787229021269

10位ISBN编号：722902126X

出版时间：2010-6

出版时间：重庆

作者：周蓉靖

页数：282

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

第一图书网, tushu007.com

<<养生就是手边事>>

内容概要

我们知道，细节决定健康。
养生其实就是“零存”细节，“整取”健康，这就是一本教你如何“零存”细节的书。
它把养生细分化，细分到纤毫毕现，从而把养生变得无比简单，让人们在简短的琐碎时间之中，抬抬手、动动脚，就把养生大事轻松完成了。
总之，本书只想告诉您一点：要获得健康，不过是举手之劳，就看您是否愿意坚持为之。

第一图书网, tushu007.com

<<养生就是手边事>>

作者简介

周蓉靖，养生专家，著有《导致家教失败的68个漏洞》、《掌控情绪调节心情的不生病活法》、《阳光思维阳光心态阳光性格》等作品，带给广大读者保持身、心两方面健康的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<养生就是手边事>>

书籍目录

第一章 我们身体里有着怎样的秘密 1.人类生存的根本是元气 2.天地间有三宝，人有精、气、神 3.“同气相求”是保养身体的精髓 4.身体里有着不可思议的自愈能力 5.懂得内求才能呵护生命 第二章 了解身体反射区，健康变成举手之劳 1.没事拍拍手也能变健康 2.指下有乾坤，找对地方是关键 3.认识手部重要穴位，可治疗全身疾病 4.“鸣天鼓”是上千年的养生良方 5.头部按摩，懂穴位、会手法最重要 6.耳为宗脉之所聚，按摩它很重要 7.水润润的双眼，靠揉捏耳垂练成 8.你忽视的脚底是人体最大的福田 9.揉好脚就能解决身体的小问题 10.脚上藏着能够增强免疫力的秘密 第三章 读懂你的身体特质，健康才能对号入座 1.体质的酸碱变化带来身体的变化 2.先天体质决定我们最应该做什么 3.血型会告诉你吃什么最健康 4.过分“冷血”会让身体毛病百出 5.疑难杂症的根源就是身体太累了 6.听“生物钟”的话就是明智之选 7.脚臭可能说明你的脾出了小问题 第四章 从经络下手，大小疾患定点清除 1.没事按摩脾经，能防突发大病 2.脆弱的肺经，更需要加倍呵护 3.揉肝经能直接消解生活的压力 4.揉胆经可消忧解虑，排湿减肥 5.看不见的心经其实最生死攸关 6.心包经是长在体内的灵丹妙药 7.不想老，就多敲打胃经、大肠经 8.呵护小肠经等于呵护全身健康 9.膀胱经是人体最大的排毒通道 10.三焦经是人体最神秘的大经络 11.要想身体好，就得养护好肾经 第五章 动手找大穴，身体自然得安康 1.要想健康，足三里是必须熟悉的穴位 2.印堂发亮，不只福相还保健康 3.多按揉迎香、睛明，美丽又健康 4.生气不可避免，得找“消气穴” 5.足三里和血海，能保肝补血虚 6.寒致百病，勤按太溪最生暖 7.闲来捏脊背，包你百病都不得 8.减肥最有神效的是天枢、中脘 9.多刺激会阴穴，性冷淡跟你说再见 第六章 一双妙手，能帮你赶走疾病 1.头痛不能忍，找对穴位来止痛 2.口臭让人苦不堪言，脏腑管着它 3.暖一暖督脉，感冒很快就好了 4.血压升高，就动手找找降压穴 5.情绪不好，自己给自己舒舒心 6.胃痛挺复杂，但解决它并不难 7.缓解落枕的苦恼，按摩手法多 8.肩周炎挺常见，揉一揉也能治 9.失眠很烦人，动动手就可改观 第七章 养生就是“零存”细节、“整取”健康 1.十指梳头，明目又健脑 2.上千年的丹田养护方：唾液漱口 3.站桩法是最简单有效的养生之法 4.要想容颜长驻，练叩首法就行 5.想洗个舒服澡，水温按摩很重要 6.大便通畅，身体才通顺 7.消除“将军肚”的速效法 8.学会睡一个独一无二的“子午觉” 第八章 手脚并用，健康自然来 1.大多慢性病能用“推腹法”治疗 2.手搓绳可以养护身体的五脏六腑 3.坚持触捏脚底板，能巧治中风 4.推推肚子就能快速制止“打嗝” 5.临睡热水泡脚，胜过瞎吃大补药 6.揉筋是最容易被忽视的养生妙法 7.神奇的双脚活动法 第九章 办公室里的简便快捷养生法 1.感到疲惫，就交叉抡打肩部和腰部 2.多做一做扩胸运动：三扩一舒展 3.长时间憋尿会造成人体的血压猛升 4.久坐必然会伤了筋骨，还会影响肝 5.站在窗前远眺，赶走白领眼部疲劳 6.每天活动一分钟，脊椎保健好轻松 7.用简单提肛法可消除说不出的尿频烦恼 第十章 时刻自我监测，有病可以早知道 1.要尽量熟悉自己的健康状况 2.自检一下，你是“三高”吗 3.心脑血管疾病的十大信号 4.脑卒中的5个“报警症状” 5.女性要多多关注乳房健康 6.前列腺炎的简单自检 7.抑郁症倾向的自我检测 8.恼人的职场倦怠症自检 9.你患有疲劳综合征吗

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 我们身体里有着怎样的秘密　　1.人类生存的根本是元气　　心脏为什么会跳动？
血液为什么会流动？
这些看似简单的问题，其实都暗藏着一个重要的中医观念--就是"气"。
此中的"气"，就是中医所说的"元气，先天之气"，是一种不可见的特殊的物质形式，如同已被人类认识和肯定的经络。
中医理论认为，气为血帅，血为气母，气无血不存，血无气不行，二者相互依存，形成了心脏的跳动和血液的流动。
　　《史记·扁鹊传》中讲述了一个故事，说神医扁鹊周游列国，有一次路过一个叫虢国的小国。
路人纷纷传说虢国太子在早上鸡鸣时分，突然莫名死了，因为距当时还不到半天时间，尸体还没有收殓。
然而扁鹊知道太子并没有死，他请求为太子诊治。
扁鹊在太子的头、胸、手、脚等处扎了几针，然后太子就"活转"过来了。
一时之间，举国轰动，人们纷纷传说扁鹊能将死人医活。
可是扁鹊却说道："并非我能起死回生，其实是他自己救了自己，因为他自身尚有元气，有着自我恢复的能力，我所做的只是扶了他一把而已。
"　　我们常常听说，这个人是元气不足?要补元气。
可究竟什么是元气？
　　元气是中医的一个概念，流传了两千多年，用现代的西医语言来描述元气就是：每个人的生命力是不同的，这个生命力是人体的各脏器功能的综合指标。
元气产生于生命形成的同时，来源于父母的遗传，存在于人体的肾脏。
元气为人体健康的先天之本，是生命的原动力，元气充裕则身体健康，元气不足或受损则生病，元气耗尽则生命终结。
在人类的生命过程中，元气从出生开始，一直到最后离开这个世界，是一个不断被消耗的过程。
可以说，正是我们身体里的元气维持了生命的全过程。
　　中医学中讲元气，就是"真气者，所受于天，与谷气并而充身者也"，就是说你受于"天"。
简单理解就是，当每个人生下来以后，我们的身体里就有爸爸妈妈的先天之气，被称为"元气"。
除了这种与生俱来的，同时还有后天的呼吸之气和水谷之气，通过这些来维持每个人的整个生命过程。
人是天地的产物，老子讲"道生一，一生二，二生三，三生万物"。
"一"，是阴和阳的有机结合，它是一个阴和阳的统一体。
在阴气和阳气的不断运动和变化的过程中，逐渐产生了"二"，形成了清阳为天、浊阴为地的阴阳两极。
如果只有阴和阳，没有"三"，是不会有万物的。
那么，老子所谓的"三"又是什么呢？
地气上为云，天气下为雨，地气的上升与天气的下降，构成了一种"运气"的状态，这种运动着的气的状态，是地球上一切生物产生的根本原因。
　　古人讲气聚则生，气散则亡。
用中国文化的观点来说：构建整个自然界的一切物体，构成自然界万事万物的最小物质就叫做气。
因此，中医学始终是建立在人和自然和谐的前提下，如果离开了人和自然的和谐，就没法谈中医学的养生。
关于元气，也正是基于这样的观念产生的。
想一想，当我们还在妈妈肚子里的时候只有身体的那根脐带是跟妈妈通着的，"哇哇"一哭落地以后，我们自身的气，就和天地之间构成了一种特有的相关性。
　　中医中素有"正气存内，邪不可干"的古训，说的也是这个道理。
元气是任何疾病得以根除的根本，清代名医徐灵胎在《医学源流论》中就说"诊病决死生者，不视病之

第一图书网, tushu007.com

轻重，而视元气之存亡，则百不失一矣"，意思是说，诊病过程中，决定患者生死的不是患病的轻重，而是患者自身元气的存亡。
元气足，病重也能康复；元气弱，小病也能要了人的性命。
　　对付疾病的真正勇士，不是医生，不是药物，不是现代化的医疗设备，而是你自身既有的元气！医生的职责就是点燃患者的元气，使之返回正常的状态，元气恢复了，它就能排兵布阵，挥戈舞戟，将疾病一网打尽，于是，人体就能康复如初。
追本溯源，生病是因为元气损伤所致，所以康复的根本就在于使元气恢复正常。
　　在中医中，恢复元气有多种方法，有食疗、按摩、针灸、药疗等，方法万千该如何抉择呢？
我们应该优先使用食疗的方法，而不是像很多人那样盲目吃补药，为什么呢？
"神农尝百草，日遇七十毒"，这十分形象地说明了"药皆三分毒"，吃进一味药就给身体带进一分毒，所以我们应该"多食慎药"，尽量从饮食中摄入一些能量。
可吃也不能盲目，而是要有选择地吃。
例如，羊肉要是和西瓜同时吃，那就伤元气。
同样地，吃鸡肉就不要吃芹菜，吃了鹅?呢，就别吃鸡肉……要想养我们的元气，像这样的细节一定不可以忽视。
　　抗衰补气小贴士　　含儿茶素的绿茶，能抗氧化；　　番茄有茄红素，有助减少心血管病变；
　苹果富含维生素C和果胶，可降低血中胆固醇和血糖；　　含大量维生素E的杏仁，有益心脏；
　蓝莓含花青素，能扫除自由基；　　芥菜有维生素A和维生素C，有助男女荷尔蒙正常代谢；
深海鱼能减少血管阻塞；　　番薯是天然女性荷尔蒙来源；　　小麦胚芽含维生素E；　　大豆能预防骨质疏松。
　　2.天地间有三宝，人有精、气、神　　中国人讲究天人合一。
在天，有三宝：日、月、星。
在地，有三宝：水、火、风。
于是结合大自然最神圣的产物--人类，中医学把"精、气、神"视为人生"三宝"，认为它们是人体能获得健康长寿至为宝贵的基本物质。
在《红楼梦》里，贾母给宝玉选择妻子时，黛玉和宝钗都是不差上下的，但就是在健康程度上，明显薛宝钗更胜一筹。
黛玉的气血不畅，忧思伤脾，气郁伤肺，这些都在她的容颜上留下了不健康的痕?，所以贾母说，恐怕她也是一个不会长寿的人。
可见，通过看一个人的外在特征，可以看出体内的精、气、神是不是充足。
一个人如果神采飞扬、气宇轩昂，那多半就说明这个人精气足，身体也会相当的健康。
　　什么是"精、气、神"？
　　其实它离我们的生活特别近。
通常我们与人初次相逢，就会通过观察一个人的相貌对这人的性情啊，人生阅历啊，或者是人品啊略作推测。
这种所谓的"望相"就是最大众的一种"望神"，这种情况下，我们看重的并非是一个人的相貌如何，而是这个人外表上所表现出的"内在"怎么样。
那么，带动这种内?的又是什么呢？
这就是"精、气、神"。
一个人身体越是健康，就会越发显得有神，在日常生活中，我们都最容易看出"神"的状态，因为它在很大程度上表现在面部，尤其是眼睛，所以在很多形容人的时候，会用"神采奕奕"这样的动人词语。
　　健康小评判　　人体的各脏器功能都有一个健康指标，它包括：　　最佳的健康指标--健康指标的上线；　　最低程度的健康指标--健康指标的下线；　　阈值--就是健康上线和健康下线中间的值，阈值越大，代表人的调节能力越强。
　　一般来说，健康值的上线越高，往往代表人的健康越强，人的生命力越强；如果健康下线程度偏低，并且低过下线的值，人体就进入了亚健康状态。
　　一个婴儿握拳的力量能够负担他自身的体重，也就是说，假如你把一根手指放进婴儿的手中，他

第一图书网, tushu007.com

就会本能地紧紧握住，这个力量能够将婴儿拎起来。
想一想，是不是很神奇。
其实，这个现象一点也不奇怪。
《老子》中说，婴儿是非常柔弱的，但是他握着的拳头却是异常坚固的。
《黄帝内经》就说明了，婴儿刚刚降生，根本没有损耗来自天然的真气，也就是元精、元气和元神。
所以，婴儿的肝气很旺，肾?充足，他们的拳头就会很有力。
也正因为这种"精之至也"，婴儿的小生殖器也会常常勃起，那也就是肾精非常充足的表现。
　　人体的"三宝"，是一个有机的整体，是互相依存、互相制约的，当这三者处在协调状态时，则人体就精充、气足、神全，这样的人能健康长寿。
精、气充足的人，往往就能够生神，就好像是水与植物的关系，只有水分充足，植物才会枝繁叶茂、欣欣向荣。
神，是精的产物，没有精，则神成了无本之木、无源之水，必将枯竭凋萎，神是依靠精的滋养而旺盛起来的。
但神反过来又会主宰人体的气，使气的运动自如，升降出入正常，不致乱成一团，这就是中医所说的"气机协调"。
　　精，是人体生命活动的基本的原始物质，每个人体内，不论男女，都有这种物质。
《黄帝内经·素问·金匮真言论》指出："夫精者，身之本也。
"这种基本物质是先天带来的，是父母结合之后，遗传给子女的基本物质。
精在人体内是维护人的生命的高级物质，即精液。
精有阴精、阳精、元精之分。
人吃食物，入胃后，经消化、吸收营养，先化成胃津。
胃津送入心的左下耳房（心分四房：左上、下耳房和右上、下耳房）化成红血，红血入任脉化成阴精，阴精入睾丸宫化成阳精，阳精内有精虫。
人之五脏?各有其精，故有五脏之精华皆聚于二目之说。

第一图书网, tushu007.com

<<养生就是手边事>>

编辑推荐

1、最实用、最简单易行的手边书。
2、一书在手，养生不求人。
3、养生，每时每刻都可以；健康，举手投足便可获得。

第一图书网, tushu007.com

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