

<<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>

## <<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。

## <<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。

## &lt;&lt;养生就是手边事&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;养生就是手边事&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;养生就是手边事&gt;&gt;

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；如果健康下线条程度偏低，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

## <<养生就是手边事>>

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，肾气充足，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·金匱真言论》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。

胃津送入心的左下心房（心分四房：左上、下心房和右上、下心房）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。



<<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。



<<养生就是手边事>>

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>