

<<扶正祛邪保健康>>

图书基本信息

书名：<<扶正祛邪保健康>>

13位ISBN编号：9787501986620

10位ISBN编号：7501986622

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：田贵华

页数：199

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>

## <<扶正祛邪保健康>>

### 内容概要

扶正气，祛邪气，是中医养生、治病的重要思想和手段。人体正气足，则抵抗力强，从而少生病或者不生病；邪气重，则疾病丛生。本书从扶正驱邪的独特角度入手，立足于中医养生治病的理论，告诉大家如何通过饮食、经络穴位、生活细节等简易手段扶正气驱邪气，从而养出好身体。

## <<扶正祛邪保健康>>

### 作者简介

田贵华，北京中医药大学博士，长期从事中医按摩、推拿、针灸学的研究，有深厚的理论功底和实践经验，精通相关领域知识。

2008年北京奥运会期间，作为国内中医志愿者代表为中外贵宾、媒体记者做推拿按摩保健，其精湛的技艺和深厚的学识赢得了广泛赞誉。

## <<扶正祛邪保健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 关于疾病起源的思考：百病皆从邪起

何为正气 何为邪气  
内养正气、外慎邪气为健康之本  
调动自愈力，提升免疫力  
扶正与祛邪并重为要  
现代人为什么动不动就生病

#### 第二章 扶正先扶阳，补足真阳百病消

阳气的重要性堪比太阳  
肾为一身之阳，扶阳先补肾  
扶阳补虚，离不开生姜  
晒晒后背，补补阳气  
激活督脉，阳气自然会升发  
动一动，阳气就能升发  
春季扶阳养阳正当时

阳气是怎么被我们损耗的

#### 第三章 补气补血补津液，强壮一身正气

气血十足，邪气不敢入侵  
正气足百病无，各种气怎么补  
血出问题都不是小事  
补气血，先要调养好脾胃  
常喝补益气血的“红稻米粥”  
活血补血，就找血海穴  
晚上泡泡脚，补血活血最简单  
是什么动了你的气血

#### 第四章 五脏六腑护卫好，就不怕邪气的侵袭

心与小肠相表里，要养就一起养  
肝胆相照，养肝护胆为最好  
向脾胃要回你的健康  
肺与大肠有关联，也要一起养  
肾与膀胱关系大，辨证养护最安全

#### 第五章 利用好人体的大药——十二正经

经络畅通，邪气自然不敢侵  
常敲胆经有利于胆汁分泌  
强壮肾经以调动身体的巨大能量  
胃经——多气多血的勇士  
想要生气勃勃还得按摩小肠经  
畅通大肠经，即可百邪不侵  
打通脾经为给人体充电  
心脏和情志方面的邪就找心经  
保护心脏先保护好心包经  
肺经是调治呼吸的通天大脉  
肝经通畅心情自然好  
排出内外邪都得请膀胱经帮忙  
保护好体内的大总管三焦经

#### 第六章 喜有度怒有节，调节七情制内邪

## <<扶正祛邪保健康>>

七情可以成邪致内伤  
以情胜情法治疗情志内邪  
养生就是让自己开心  
不眼红不攀比，不要自己气自己  
为什么说“笑一笑，十年少”  
做一个真实的人、纯粹的人  
没心没肺的人健康又长寿  
养生就要心平气和、装聋作哑

### 第七章 寒邪风邪易致病，做好防护才安全

寒邪是现代人很多病的病根  
寒邪最喜欢侵袭人体的哪些部位  
桂枝汤——仲景群芳之魁  
测试有没有寒邪在身  
祛外寒、内寒的食物各有哪些  
寒从脚底起，祛寒先暖脚  
缓解压力也会让身体暖和  
不良的生活习惯才为罪魁祸首  
风为百病之长，不得不防

### 第八章 夏季多暑湿，湿邪暑邪一起除

六淫害人，湿邪不可不祛  
细数那些祛湿的食物  
真正祛湿，还得注意生活习惯  
“暑湿”来袭，解暑祛湿少不了  
藿香正气，你吃对了吗

### 第九章 无火又无燥——祛火祛燥清福来

到底什么是“火邪”  
心火上炎，怎么去心火  
总压不住火，该降降肝火了  
胃火最易犯，应该怎么办  
过不上肺火的生活  
肾上火多由虚所致  
燥邪是怎么伤人的  
汤汤水水除秋燥

### 第十章 邪气入侵有警示，读懂身体的求救信号

看舌诊病  
观手知健康  
身体好不好，面色告诉你  
头发可察疾病的影子  
看人中，识健康  
观唇了解健康指数  
解读足上的健康密码  
通过眼睛看健康  
身体求救的其他信号

## &lt;&lt;扶正祛邪保健康&gt;&gt;

## 章节摘录

现代人为什么动不动就生病 不知大家发现没有，现在的人往往弱不禁风，不是感冒发烧，就是头晕、乏力，十个人有六个亚健康，而且还会有更重的病找上门来，癌症、中风、脑出血、心梗... 总之，我们身边危机四伏。

这到底是为什么呢？

其实，很简单，就是人们的正气虚在先，给邪气以可乘之机，正所谓“邪之所凑、其气必虚”。只要正气足了，你的身体处于一种阴阳平衡的状态，即使邪气来侵，即使环境气候异常，你也不会得病。

可是现代人是怎么一种情况呢？

吃的不是方便面、汉堡包，就是打了激素催起来的猪羊肉，喝的不是可乐、雪碧，就是加了各种糖精的果汁饮料，睡觉不是一两点，就是三四点，精神不是紧张、焦虑，就是郁闷、烦躁..... 这么折腾身体，正气能不虚吗？

疾病能不找上你吗？

就拿情绪来说吧，不同的情绪变化对内脏有不同的影响，中医上讲，大怒则伤肝，大喜则伤心，忧思则伤脾，悲伤则伤肺，惊恐则伤肾，有的人得了肝癌，为什么，就是因为平时动不动就生气，大动肝火，伤了肝气，让致癌因子有了可乘之机。

中医中有“精神内守，病安从来”，说的是只要精神好了，病邪就没有机会找上你。

再比如现代人吃东西，常常吃了羊肉、牛肉，跟着就喝冰镇饮料或啤酒，其实这是错误的吃法，这样不仅会导致肥胖，还会导致身体气血的亏虚。

我们打个比方，炉子里添加的木柴、煤块等燃料都是干燥的，炉子才能燃烧起来，如果添加的木柴、煤块是湿的，炉子就不可能燃烧，这些燃料就会堆积在炉膛里。

我们吃的牛羊肉应该能转化成能量，并供给我们人体所需，但如果吃完了牛羊肉再喝寒凉的饮料，这些食物就会变成“湿”的燃料，不但不能燃烧，还会变成脂肪、赘肉，堆积在体内。

更重要的是由于人体不能吸收足够的能量，还会导致气、血、肾的亏虚，身体虚了，自然容易得病，高血压、高血脂等疾病就会来了。

说到底，除了有些人天生正气就虚，身体就弱，容易得病之外，绝大多数的人还是因为生活习惯的问题使得自己的身体变虚了，不是动不动就得病，就是未老先衰，正如《黄帝内经》的这句话：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

所以为了我们有个健康的身体，就不要肆意妄为，毫无节制地挥霍了，任意透支自己的身体早晚是要还的。

我身边有这么一位女士，怀孕了，可是为了能多赚点钱，就一直坚持上班，有时候还会加班，平时还喜欢吃凉皮和煎饼果子，快过年的时候，工作繁忙，压力很大，不知休息坚持工作，结果到了产前两个月得了妊娠高血压，住了一个月的院，把孩子提前一个月“剖”出来了，不仅花去了一年的工资和奖金，还让孩子早出生一个月。

举这个例子要说明的是，任何以健康为代价的投资都是赔本的买卖。

要想不生病，就得守护我们的正气，只有正气十足的人，才能化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤，祛百病，即使偶尔摄入一些有害物质，也可以通过气化功能将其排出体外。

人体就好比一棵大树，正气就是树根，身体就是树干和树叶，根强则枝繁叶茂，根弱则枝叶枯黄。

同样的道理，正气足了，身体才能硬朗、结实，才能抵御各种疾病；正气不足，身体就会灾病不断。

所以，养生首先要做的就是养正气，把正气养好了，我们的身体就不会得病。

春季扶阳养阳正当时 几乎每一个人都喜欢春天，因为春天万物复苏，万象更新、生机盎然，正如《黄帝内经》里面所说：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣.....意思是说，春回大地，冰雪消融，自然界的阳气开始升发，沉睡的大地开始复苏，世界上的万物都呈现出欣欣向荣的景象。

中医讲，人是大自然的产物，人体的变化与天地是相应的，也就是说我们的人体会随着大自然变

## &lt;&lt;扶正祛邪保健康&gt;&gt;

化而变化，春天到了，万物复苏，那我们的人体也开始复苏，阳气也随之向上生发，阴气开始潜伏，适宜早睡早起，以养脏气。

俗话说的好，一年之计在于春，当然这也需要阳气做后盾，所以春季一定要好好养养我们身体中的阳气，这也是中医一直所倡导的“春夏养阳，秋冬养阴”，如果在春天你没有养好阳气，那你一年都没有什么劲头，精神也不会太好，所以要做好春季养阳工作，为一年的健康打下基础。

那么到底在这个美丽的春季怎么养阳呢？

首先在吃的方面，要多吃一些温补阳气的食物，最好的选择就是韭菜，韭菜性温，最能温暖身体，温补阳气，而且春天的韭菜也最好吃，不是有这么一句话吗，“韭菜春食香，夏食臭”，可以用韭菜包饺子，也可以跟鸡蛋或瘦肉炒着吃，但要注意一点，就是由于韭菜不易消化，所以一次不能吃得太多，隔三差五吃一顿就行了，而且火力壮的人也要少吃，因为身体本来就有火，再吃点温暖身体的食物，这不是火上浇油吗？

除了韭菜，还有两种食物最宜补阳，就是大蒜和葱，这两种食物不仅是补养阳气的好选择，而且还具有很强的杀菌作用，对于细菌引起的感冒有一定的防治作用。

北方人喜欢吃大葱蘸酱，他们这样的吃法看起来很爽，很过瘾，你不妨试一下。

其实，葱和大蒜的吃法有很多，生吃熟吃都可以，吃完了如果有葱味或蒜味，喝杯牛奶或者吃个生花生米都可以祛除这种讨厌的味道。

说完了吃，我们再来说一下睡眠，在高质量睡眠的状态下，体内会出现“四自”功能，即自我建设，自我改造，自我完善，自我修复，其实就是修养生息的过程，尤其是在春季，如果有个好的睡眠，非常有助于养阳气。

有句古诗曰“春眠不觉晓”，意思是春天的觉总是不够睡，白天也时常觉得昏昏欲睡，精神不振，为了克服“春困”的困扰，需要我们一定要睡好子午觉。

子时是一天开始的时间，为晚上11时到凌晨1时。

中医认为，这是人体阴气最盛、阳气最弱的时候，“阳气尽则卧”，这个时候就要休息了，睡眠质量也最高。

而午时，即中午11时到下午1时，则是人体阳气最盛、阴气最弱的时候，“阴气尽则寐”，这个时候最好也休息一下。

中医的养生理论告诉我们，子时和午时都是阴阳交替之时，这时候休息尤其是熟睡，有利于滋阴养阳、强身健体。

要睡好子午觉，必须晚上11点之前就上床休息，中午11点到下午1点之间，再忙也要眯一会，这样有助于养护阳气。

除了吃好睡好，还得心好，因为肝属木，与春相应，主升发，喜畅达疏泄而恶抑郁，如果不注意调养情绪，肝气就会郁滞不畅，导致肝病、精神病以及心脑血管疾病的发生。

所以春季要保持心情舒畅，不要跟人较劲、斗气，多考虑一下你的肝，别让肝因为自己而遭罪，如果你老生气，肝支撑不住了，肝病自然会找上你，你还有好日子过吗？

春天是个升发、复苏的季节，此时也让我们的身体跟春天一起升发和复苏吧，好好养一养我们的阳气，只要把身体的阳气养好了，我们这一年都会有好身体、好气色和好运气。

小贴士 1. 春季要多吃一些温补阳气的食物，最好的选择就是韭菜，可以用韭菜包饺子，也可以跟鸡蛋或瘦肉炒着吃。

2. 除了韭菜，还有两种食物最宜补阳，就是大蒜和葱，这两种食物不仅是补养阳气的好选择，而且还具有很强的杀菌作用。

3. 为了克服“春困”，要睡好子（晚上11时到凌晨1时）午（中午11时到下午1时）觉。

4. 春季要保持心情舒畅，保养肝脏。

……

<<扶正祛邪保健康>>

编辑推荐

内养正气，外慎邪气，健康长寿很简单。  
扶正气的七大窍门。  
祛邪气的六大妙方。



<<扶正祛邪保健康>>

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>