

<<每天健康一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天健康一点点>>

13位ISBN编号：9787502167158

10位ISBN编号：7502167153

出版时间：1970-1

出版时间：孔令谦 石油工业出版社 (2009-01出版)

作者：孔令谦 编

页数：299

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>

## <<每天健康一点点>>

### 前言

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。

但现代人长寿好像并不如人愿。

抬眼望去，这个世界上的百岁之人，寥寥无几，多“年半百而动作皆衰”，长寿反倒成为一种奢望，难道是上天不再眷顾我们了吗？

这个困惑，早在上古时就已经有了答案。

上古之人为什么能长寿，黄帝和名医岐伯在《黄帝内经》中说，其根本原因就在于“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”。

现代人又为什么不长寿呢？

为了满足各种各样的欲望，要么暴饮暴食，要么透支精力，甚至缺乏运动……这样就耗尽自身的气机，散失了真元。

连健康都成问题，何谈长寿？

可见，最大的健康还要从最小的功课做起。

只要每天健康一点点，你的身体就能达到一个健康的状态。

比如，每天笑容比昨天多一点点；每天走路比昨天精神一点点；每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天健身方法比昨天多找一点点……积微成著，健康就会成倍增长，假以时日，我们身体的明天与昨天相比将会有天壤之别。

人和自然环境是一个和谐的整体。

上古奇书《黄帝内经》指出：“春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。

”也就是说，春季阳气生发，夏季阳气生长，秋季阳气收敛，冬季阳气闭藏，这是四季中自然界阳气变化的一般规律，人体的阳气变化也与之相应。

《每天健康一点点》就是围绕四季养生进行剖析的，它会教你春夏如何养阳、秋冬如何养阴；它会告诉你做什么最养生、最长寿。

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。

身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

。

## <<每天健康一点点>>

### 内容概要

《每天健康一点点》从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望《每天健康一点点》能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

<<每天健康一点点>>

作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子。

研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。

现任孔伯华医馆馆长。

著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作，主编《跟名医学中医》、《孔伯华养生医馆专家谈养生》等大型丛书。

受邀在北京电视台、凤凰卫视、青岛电视台等讲述中医养生知识。

## 书籍目录

第一讲 四季养生总论养生重在天人相应养生究竟养什么人体的“电池”阴阳在哪里阴与阳一场没有输赢的拔河比赛养生，不过是在正确的时间做正确的事健康的人=阴阳平衡的人生老死——可不可以不要“病”阴阳平衡才是健康的保证治未病 每个人都可以不生病春夏养阳，秋冬养阴春夏秋冬，保养人体的“生长收藏”怎样做到“春夏养阳，秋冬养阴”天人相应是养生的最高境界老祖宗的“天人相应”观天地有昼夜晨昏，人体也有白天黑夜调理五脏，让我们每天健康一点点第二讲 春季养生要想不生病，从春天做起养生原则春天，感恩我们的身心之气乍暖还寒，别让健康“变了天”春季养生肝为先要想寿命长，春季必养阳如何克服“春天忧郁症”暖冬后春天注意什么饮食营养从表面现象挖掘春季饮食的秘密春来蔬菜是良医养肝的食物其实最养人春天告别油腻，品尝清淡补阳大将韭菜、大蒜、葱多吃甜少吃酸，护肚养脾才健康三大清热食物助你消除“春燥”补充津液的食物有哪些”生活起居晚睡早起身体好消除春困的最佳手段每天梳头100下，轻松活到100岁怎样“春捂”不上火让阳台帮你吸纳生发之气五个老经验 春季穿衣不完全手册春天，要做好保洁工作庆病预防清一清“热”，春季流感不再流行警惕肝炎在春天猖獗稳定血压有办法当心！

口腔溃疡和春天一起来了春天别让“旧伤”折磨你病从湿中来 关节不痛的关键是“抗湿”如何应对春天“桃花劫”孩子得了流行性腮腺炎怎么办儿童应预防麻疹病毒运动休阐养阳运动有“良方”广步于庭，让生发之气走出来春天宜练养肝功春游 春季里让我们健康出行春日放风筝，全身上下动起来有益身心的起床小动作两性健康“性”事之计在于春春季不伤身的性生活频率给男人女人的春天私房话春季韭菜可益精壮阳美容护胰春天，给面部做一场养生水疗要吃就吃既养颜又补血的食物药浴，“洗”掉毒素一身轻松别惹时髦传染病 敏感美眉巧过难关和煦春日，防晒工作也要一丝不苟附 春季养生食谱第三讲 夏季养生把握养阳的时机等于把握健康第四讲 秋季养生秋天是大自然送给我们的厚礼第五讲 冬季养生冬藏是给生命银行增加储蓄附录1 《黄帝内经》四季养生智慧附录2 体质自我测试表附录3 家庭必备中医小药箱

## 章节摘录

药浴，“洗”掉毒素一身轻松从周朝开始流行的香汤浴，就是一种药汤浴，宋代以后传入民间，出现了供人们洗芳香浴的“香水行”，并逐渐形成了一定的习俗。

比如春节这天用五香汤（兰香、荆芥头、零陵香、白檀香、木香等五种具有芳香驱浊功效的中药）沐浴，浴后令人遍体馨香，精神振奋。

而用枸杞煎汤沐浴，能让人肌肤光泽。

在潮湿多雨的季节或皮肤病流行传染的地方都可用这些药物洗浴，起防治作用。

春季沐浴的养生保健方春天药浴是一年当中最佳的时刻，下面介绍两个养生保健的药方：1.护肤美容方：绿豆、百合、冰片各10克，滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各30克，煎成药液，全身浸浴

。用于健美皮肤、滋养容颜。

2.贯众防风浴液：贯众叶、防风叶各30克，煎汤全身沐浴，用于治疗高血压等疾病。

中药沐浴方法药汤浴形式多种多样，常用的有全身浸浴、局部浸浴或薰洗两种。

养生保健以全身浸浴为多见。

全身浸浴是将中药煎剂加入浴盆中进行全身浸浴的一种疗法。

中药煎剂的制备方法是：将中药放入锅中（最好是砂锅）加水，微火煎煮30~40分钟，制成1500~2000毫升的溶液。

每次药浴时加500~1000毫升，搅匀，水温为37~39℃，时间为20~30分钟，每天1次，15次为1个疗程。

另要注意沐浴时间的选择。

饭后洗澡，四肢的血流量会增加，肠胃道的血流量就相应地减少而使肠胃消化功能减弱，甚至导致冠心病患者发生心绞痛，心肌梗死，对血脂过高和动脉血管硬化者危险也很大。

因此，沐浴最好是在饭前或者吃饭后一个小时，这样才安全。

<<每天健康一点点>>

编辑推荐

四季养生，健康一生；不生病是每个人的最大心愿，让我们《每天健康一点点》，延年益寿一大步。

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>