

<<谈古论今话健康>>

图书基本信息

书名：<<谈古论今话健康>>

13位ISBN编号：9787504737724

10位ISBN编号：7504737720

出版时间：2011-6

出版时间：中国物资出版社

作者：马银春

页数：248

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>

## <<谈古论今话健康>>

### 前言

人生历程，生老病死，蕴涵着七情六欲、名利福祸、贫富贵贱。在飞逝的人生岁月里和玄妙的尘世中，如何安度人生，怎样滋养健康并获得长寿，是人们都在追寻着答案的问题。

人生最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，健康最可贵的是养生。无可贵的养生，难得珍贵的健康，无珍贵的健康，难得宝贵的生命。如何在养生中，赢得健康和延长生命，自古人们就在追寻答案。

按生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍。

人的寿命应是100~175岁，多数学者认为是120岁。

那么为什么大多数人活不到这个岁数呢？

归根结底是不会养生。

《黄帝内经》是中华民族养生文化的基础。

《黄帝内经》告诫人们：保证健康长寿的根本是预防疾病的发生。

聪明的人，在没有病的时候就养生；愚蠢的人，得病以后才知道治疗。

健康对人们来说是最宝贵的，健康不能光靠科技，不能光靠药物，靠的只能是自己。

病人的本能就是病人的医生，医生只是帮助本能。

要知道，许多人不是死于疾病，而是死于无知。

养生的重要指导思想，就是防患于未然。

“防患于未然”是中国文化的一个重要思想。

没有一个长寿者是懒汉。

我们现在得的这病那病，内因所起的作用不是主要的，只占20%，而80%是外因造成的。

因此，可以通过养生，用科学的生活方式来减少疾病，健康的钥匙就掌控在自己手中。

《谈古论今话健康》一书以中华上下五千年博大精深的养生知识为背景，以现代生活为主色调，运用生动有趣的故事，讲述了养生观点、养生观念、锻炼要领、保健养生、饮食习惯和生活作息等许多养生知识。

在细细地品读当中，不仅能获得知识的启迪，还将学会运动健身、食疗调理、生活方式、心态平衡等实用的养生大法。

长寿是一个美好的愿望，长寿是一个永恒的目标，长寿是一首生命的赞歌。

长寿不是一座不可企及的珠穆朗玛峰，只要采用科学的养生方法来调理自己的身体，长寿之峰可以跨越！

编者 2011.1

## <<谈古论今话健康>>

### 内容概要

千保健，万保健，心态平衡是关键；心胸宽大能撑船，健康长寿过百年；要想健康快乐，学会自己找乐。

品读此书.走进健康。

真知灼见话健康，悄无声息品健康；树立健康生活新理念，培养健康生活新方式。

## <<谈古论今话健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康之道，长寿之本

1. 话说健康
2. 预防胜于高科技
3. 未病先治，健康之本
4. 健康要遵守的四大原则
5. 上善若水，健康之本
6. 健康要遵循一个“和”字
7. 整体观：中医学中的第一哲学观
8. 根据五行来养生
9. 健康核心，阴阳平衡
10. 健康就要养气血

#### 第二章 食物是最好的药物

1. 饮食：你首选的医疗方式
2. 饮食结构要科学
3. 素食：一种全新的饮食理念
4. 粗茶淡饭最养人
5. 辩证饮食，对“症”下食
6. 节食有助于长寿
7. 按食物的“四性”、“五味”去吃
8. 提高机体免疫力靠食补
9. 牛奶：最接近完美的食品
10. 水：身体的“清道夫”
11. 吃盐要恰到好处
12. 茶为万病之药

#### 第三章 健康先要养心

1. 情绪与脏器
2. 心情与健康

.....

#### 第四章 生命在于运动

#### 第五章 健康之道，神形兼差

#### 第六章 健身活动保健身

#### 第七章 最佳的生活方式，你的医生

#### 参考书目

## <<谈古论今话健康>>

### 章节摘录

版权页：中医所说的“十分病，三分药，七分养”是很有辩证道理的。

吃药和调养必须有机地结合起来，不能一味地依赖药物。

正气的强弱是患病的决定因素，在正邪双方的矛盾斗争中，正气占主导地位，起着决定的作用。

亚健康是否发生，正气的强弱是关键，正气不足是产生亚健康的内在因素。

因此正气的调整阴阳，维护机体健康作用与现代免疫概念相似。

“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

一般中医养生都不主张用药，人是需要用食物来养生，用健康的生活方式来调节身体、寻求健康的。

其实，中医养生很简单，就是调阴阳，养气血。

只要身体平衡，循环畅通，健康就近在咫尺。

病了，就要吃药；吃药，就要立刻见效，这就是现代人对于疾病的认识。

一边大量地服药，一边还是酒照喝、夜照熬，吃着垃圾食品，过着毫无规律的生活。

这别说是养生，就是简单地治病，他恢复的时间也比别人要长得多。

西药多为化学合成药品，许多药物都有明显的不良反应，受害最明显的要属肝脏。

药物致聋的情况也很严重，链霉素能严重损害听神经，甚至致聋。

其他抗生素如用量不当，也同样会有不良反应。

许多药物对视力有影响，抗疟药、抗结缔组织药物氯喹，能引起眼内光敏度的色素改变，从而导致视力衰退。

凡药，其性必偏而较烈，否则不能治病。

所以有种说法：药是纸包枪，杀人不见伤。

凡药都有一定的不良反应，既可用于治疗疾病，也可导致疾病。

懂得一些药物知识后，就更应尽量少服药，多从积极方面调动和加强自身免疫力来抵抗疾病。

当然，也不能因噎废食，为了治病，药还是要用的，但最好少用或慎用。

## <<谈古论今话健康>>

### 编辑推荐

《谈古论今话健康》：追溯中华上下五千年的健康本源之书，健康是幸福之源，健康是快乐之基，健康是赚钱之本，健康就是生存力，健康就是竞争力，健康就是生产力。谈懂生命，掌控健康，驾驭人生。

<<谈古论今话健康>>

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>