

<<养好气血百病消>>

图书基本信息

书名：<<养好气血百病消>>

13位ISBN编号：9787506484718

10位ISBN编号：7506484714

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：彭玉清

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>

<<养好气血百病消>>

前言

引子多年前，我因求学时经老师引荐结识了一位民间老中医，他学识广博，擅长填词作诗，而且书法也别具特色。

特别是他的医术精湛，曾医治各种外感、内伤及很多奇难病证。

老中医自己总结的“养生歌诀”中写道：“男人晨起食生姜，然后温水饮一杯。

生起元阳热丹田，一日精神身健力。

女人早上五颗枣，再饮一杯蜂蜜水。

补血养颜润肠胃，面色红润美到老。

.....睡前热水来泡脚，每次泡得二十分。

日日如此不间断，祛病强身四季健。

床上坐直双手搓，双手发热摩涌泉。

涌泉穴居脚中央，左右各按三十六。

养肾健身神安宁，关灯休息入梦去。

身体有所规律行，心态常持知足意.....”琅琅上口的几句歌词，便为人们揭示了中医养生的根本所在，即神为主，气为用，血为养，精为体。

简单说来，也就是内养气血，外养精神。

我因工作关系也一直研究中医养生，便与老中医多次就相关知识进行请教、探讨，持续了将近一年的时间，收获良多。

后来由于工作繁忙，和老中医的联系逐渐减少，但是从老中医那里获得的很多关于养生的有效方法，对我所从事的中医治病养生工作起到了非常大的促进作用。

也正因如此，我愿意将老中医养生观念中最为关键的“气血养生”知识，加上自己多年来的研究及临床经验所得，以最能被普通百姓所接受的方式讲述出来，与大家分享，并期望为现代人的健康长寿提供些许的指引和帮助。

几千年来，中医文化都是以“平衡阴阳，形神合一”为养生的宗旨，一个人的阴阳平衡，神清气和，那么其血液状态也必定干净，流动通畅，这就是所谓的阴阳平衡气血顺。

从生命的角度来说，人的生命得以生存和延续，需要从生活中的饮食或者起居中获取维系生理机能的能量，这种能量会通过气血的运行传送到身体的各个部位，以保证生理机能的正常状态。

而气血运行失常会导致生理机能紊乱，生理机能的紊乱也会直接影响气血失调，所以想拥有一个健康的身体，维护好这种平衡是非常重要的。

比如饮食，食物除了能给人带去美好的味觉感受，更重要的作用是让人获得生命的能量，谨慎地选择食物也就是选择了健康。

其次是起居，也就是运动和休息的合理安排，无论是久坐久睡还是过度的疲劳工作，都会间接损害身体的健康。

再就是心态，一个好的心态是健康的最大保障，笑对世事变幻，不动辄去埋怨嗔怒，随心、随性、随缘，保持这种乐观向上、平和愉快的心理，是获得健康的重要法则。

在此，我对怀抱仁心仁术的老中医再次致谢，并代其一并祝福普天下大众都能早日消除病痛，身体轻安自在。

<<养好气血百病消>>

内容概要

<<养好气血百病消>>

作者简介

彭玉清，主任医师，现任北京中医药大学东方医院亚健康科主任，“治未病”中心副主任，中华中医药学会亚健康分会常务委员，世界中医药学会联合会亚健康专业委员会常务理事，北京中医药学会周围血管专业委员会委员。

从事医疗工作20余年，发表学术论文20余篇，参编著作4部，主持及参加课题6项。

近年来在多种媒体做养生保健的讲座，以简明通俗的语言将传统中医药的养生思想和方法传播于大众，受到广泛的欢迎。

<<养好气血百病消>>

书籍目录

第一章气血是人体健康的总调度师 气中别有一番天地 气从何处来 生命不止，气流不息 气的七大功能 支撑人生命的四种气 血背后的秘密 血从何处来 血是生命的源泉 气血相生共长 气为血之帅 血为气之母 养生之道在于气血畅通 祛病是养生的基础 自然之法也就是养生之道 五脏六腑靠气血 心脏与气血 肝脏与气血 肺脏与气血 脾脏与气血 肾脏与气血 胃腑与气血 调理阴阳与气血生发 阴阳平衡是生命之本 阴阳失衡易生病 阴阳调，气血和 第二章人的生、长、壮、老就是气血的盛衰变化 童年气血未足，稚阴稚阳之体 小儿流涎 遗尿 小儿哮喘 伤风感冒 腹泻 青春期气血逐渐充盈，健康的奠基之时 调养气血，青春期时该做些什么 为了健康，我们不该做什么 壮年血气方刚，易被忽视的健康黄金时代 亚健康 颈椎病 眼睛不适 孕产期 中年气血渐衰，危机潜伏 中年肥胖 神经衰弱 肩周炎 脾胃不适 中年肾衰 老年气血衰竭，百病丛生 老年养生有“四宜” 老年养生“四不宜” 老年贫血 阿尔茨海默病（老年性痴呆症） 中风 老年肾虚 增进气血缓解便秘 气血不畅易抑郁 气血调和防“三高” 养足气血是长寿的必备条件 第三章气血不足是百病之源 婴儿气血不足早知道 安神健脑，气血双补 厌食痞积，气血一调就好 小儿多动症也是气血惹的祸 气血亏虚是肥胖的诱发因素 痛经的根本症结在于气血不通 乳腺增生要用气血来调和 不孕不育多由气血虚 围绝经期（更年期）补充气血是关键 耳聪目明须气血上荣 失眠健忘者重在调气血 第四章未病先防，养气补血是终身大事 从头到脚辨气血 观头发——发有千千结，气血不足的征兆 观眉毛——眉毛乌黑浓密，气血充足的最佳表现 观面色——面色红润有光泽，提示气血充足 观耳朵——耳朵是判断气血充盈状况的标尺 观体形——胖瘦不均、体形走样是气血不足的先兆 观手掌——气血盈亏就在手掌之中 观手指——小指甲反映大问题 吃出气血充盈好状态 了解食物的平、温、热、凉、寒 根据自身体质选对食物 根据温度升降选对食物 细嚼慢咽补气血 不吃主食，补养气血的大敌 为了健康坚持吃早餐 寒凉食物伤气血，少吃为妙 补养气血不能单靠保健品 补气不可不吃的十大明星食物 补血不可不吃的十大明星食物 补气不可不知的常用中药材 补血不可不知的常用中药材 日常起居中的气血补养之道 睡前泡脚，气血两旺 过劳伤气血，无视酿大祸 别让电脑吸走你的气与血 过度纵欲耗气血 养护气血黄金方——保暖 远离寒湿才健康 每日修养气血时间表 十二时辰经络气血流注简表 细说十二时辰经络气血流注与养生秘诀 第五章中医调养气血两大法宝——按摩与养生操 按摩疗法，古为今用 按摩与气血运行千丝万缕的联系 掌握正确的按摩手法 找准穴位的方法 按摩的注意事项 补气关键穴位 补血关键穴位 养生操中藏玄机 运动养生的机理 运动养生的原则 五禽戏 补气六字诀 八段锦 超简单拍手养生法 第六章七情过度伤气血，调养身心是关键 七情的概念 喜怒忧思悲恐惊 七情与气血的关系 喜伤心 怒伤肝 思伤脾 忧、悲伤肺 恐、惊伤肾 以适当的方式疏导七情 哭出来 讲出来 化悲痛为力量 换个环境放松自己 学会转移注意力

<<养好气血百病消>>

章节摘录

版权页：插图：寒凉食物伤气血，少吃为妙 炎热的夏天，喝杯冰镇可乐或吃桶冰淇淋是件多么惬意的事啊！

这大概是许多年轻人都有过的切身感受。

我要提醒大家的是，一次两次可以，千万不要长期如此，以免影响气血运行。

中医里讲，要想使气血在体内正常循环，必须要为其提供一个温度恒定的体内环境，倘若身体突然受到冰冷刺激，气血的运行会受到影响，脏器和经络也会因受冷而收缩，健康就要亮起红灯了。

许多女性朋友都有痛经的问题，都知道如果在行经前后几天或月经来潮时吃冰冷刺激性食物，会加重疼痛症状。

这是因为，血管因受冷刺激而收缩，血液流通受阻，经血因受冷而排不出去，从而形成血块，自然会出现疼痛症状。

有些深受痛经折磨的朋友或许会有这样的疑问：“为什么20多岁的时候没出现过痛经问题，反而年纪越大痛经问题却随之而来了呢？”

这个问题问得好，据临床调查显示，痛经者大多有吃冷饮的习惯，而20多岁时没有出现肚子疼的症状，大多与该年龄段气血旺盛，血液循环好，就算吃了冰凉的东西对身体的影响也不大。

但女人步入30岁这一阶段后，身体各项机能开始衰退，气血循环也受到年龄的影响而变得逐渐缓慢。

如果还保持每天吃冷饮的习惯，痛经问题自然会找上你。

从现代医学的角度来讲，冷饮对人体最直接的反应就是刺激血管收缩，减少局部血液流量。

而按照中医的说法是，人体赖以生存的气、血、津液能够顺畅流通，全靠体内的阳气来温煦和推动，倘若大量摄入冷饮，为了将这类食物的温度提高到人体可以接受的限度，体内的阳气必然会被消耗掉一部分，如此恶性循环下去，人体阳气亏虚，就会出现气血运行不畅、五脏六腑得不到营养补充而功能受阻，于是，各种疾病便会接踵而来。

那么，怎样才能避免受到寒冷食物的影响呢？

以下几点希望对你有所帮助。

控制冷饮 夏天来了，许多人习惯在冰箱里储存各种各样的果汁、冷饮。

虽然这样可以补充人体必需的营养元素，但是也不要忽略冷饮对人体的负面影响。

所以，我建议读者朋友，最好能控制冷饮的摄入量，实在想喝时，也不要从冰箱里拿出来便喝，最好能放置半小时后再饮用。

早餐杜绝吃冷食 早餐吃些热食物才能很好地保护胃气。

这是因为早晨的时候夜里的阴气未消，大地温度尚未回升。

体内的肌肉、神经、血管都处于收缩状态，此时如果摄入冷食，就会加剧血管的收缩，使血液流通不畅。

补养气血不能单靠保健品 目前，保健品市场的热闹程度可以用“门庭若市”来形容。

记得有一次，我去某市出差，刚好路过一个保健品专卖店，从很远就可以看见店外排成的长龙。

在好奇心的驱使下，我也排起了队伍。

站在我前面的是一个60岁的老人家，我向这位老者打听了一下情况，原来，这家店是专门经营补养气血类保健品的。

我问这位老者有什么不良症状，老人家也没说出个子丑寅卯，只说了一句话“反正保健品吃吃无害，吃点就当增强体质吧！”

看到老人家那副认真劲儿，我也不好再多说什么。

当然，我不否定保健品的保健价值，但我要提醒广大读者，保健品不是万能的，也并不是所有的保健品都适合你，必须根据自己的体质、状态选择适合的保健品。

另外，市场上不乏打着保健品的旗号，进行诈骗的不法商贩，他们在暴利的趋势下，将一些假冒伪劣的保健品大量流入市场，消费者在选购时还需张大眼睛仔细辨识。

据我了解，许多人宁可相信保健品也不相信食物。

这大概是受一些广告宣传的影响，夸大了保健品的功效。

<<养好气血百病消>>

而合理的观点是，不能盲目追捧保健品，药补不如食补。

另外，保健品不可随意乱补，否则很可能弄巧成拙。

有些保健品中含有激素成分，而激素就像一把双刃剑。

举个简单的例子，许多女性都有爱美的心理，于是有延缓衰老、推迟更年期作用的保健品层出不穷，而这类保健品中起作用的主要是激素成分，在延缓衰老的同时，还可能使乳腺管上皮细胞增生，甚至诱发癌症。

据一项数据显示，全世界每年约有120万女性患上乳腺癌，虽然引发乳腺癌的原因众多，但归根结底是人体内的雌激素作怪，而很多女性服用的保健品中都含有激素成分。

由此可见，服用保健品是福也是祸。

还有些保健品中含有中药成分，可谓是药三分毒，必须根据个人情况适当服用才能达到最佳效果，盲目乱吃只会加重不适，甚至诱发更严重的后果。

从中医角度而言，服用中药需根据个体差异辨证论治。

中医理论强调“虚者补之、实者泻之”“热者寒之、寒者热之”“气者薰之、血主濡之”。

由此也可以证明保健品不可随意乱吃，必须搞清楚自己的实际情况才能按需服用。

对于处于特殊阶段的人，在服用保健品上更有讲究。

例如，妊娠期间的女性，不宜服用含有人参、鹿茸的中药型保健品；产后则不宜服用含有生地、珍珠粉成分的寒凉性保健品；女性在月经期间也不宜服用含有中药成分的保健品，以免因进补不当影响体内经血正常排泄。

<<养好气血百病消>>

编辑推荐

<<养好气血百病消>>

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>