

## <<从头到脚谈养生2>>

### 图书基本信息

书名：<<从头到脚谈养生2>>

13位ISBN编号：9787510401398

10位ISBN编号：7510401399

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：王耀堂

页数：277

字数：290000

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>

## <<从头到脚谈养生2>>

### 前言

《左传》把“寿”分为上中下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十”。意思是说，一百二十岁者称为上寿，一百岁者称为中寿，八十岁者则称为下寿，也就是说只有寿命超过八十岁的人才有资格用“寿”字，而八十岁以下的人是没有资格使用“寿”字的。

依照上面的理论，现在大多数人可能都无缘使用“寿”字，因为他们在年轻的时候不注意养护自己的身体，到了老年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针来维持生命。

有人做过这样的统计，80%以上的中国老百姓把一辈子攒的钱都花在了去世前10~20年这段时间，就是为了治病。

与其患病后依赖医药，倒不如年轻时就好好养护自己的身体，这样到年老时就不必花钱求医了。

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

也就是说，患了病再去治疗，就像感觉到口渴了才去挖井，战争已经打起来了才去铸造武器，岂不是太晚了吗？

其实预防疾病的最好办法就是自我保健，只要你每天花费一点精力放在身体的养护上，从头到脚地呵护，由内而外地保养，相信健康会伴你左右。

生生不息，万物与生命，顺应它、尊重它，你就能活到天年，这也是养生保健的最高境界。

## <<从头到脚谈养生2>>

### 内容概要

我们的身体就是最和谐最自足的存在，有着值得我们永远探索的奥秘。而喧嚣的生活与浮躁的心灵，让我们远离了对生命的认知、对生活的感悟、对健康的追求……所以，我们要力求改变，要做自己心灵的天使，做自己身体的守护神。从头到脚，细心呵护每个部位、每个器官，能随自然变化而摄养，天人合一，漫步到天年。《从头到脚谈养生( 中国式保健)》养护中国人绿色健康生态的经典读本！

## <<从头到脚谈养生2>>

### 作者简介

王耀堂（原名王庆华），青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院特约讲师，全国高等医学院校应用心理学教材编委，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会常务理事，青岛市中医学会养生保健专业委员会委员。

曾在中国石油大学、山东科技大学、政府机关、节界500强企业

## &lt;&lt;从头到脚谈养生2&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 从头到脚话保健：解密不一样的自然养生法 第一章 皮肤、肌肉和骨骼 皮肤 护肤、焕肤真的能达到美容的效果吗 认清自己的皮肤类型 如何护理我们的皮肤 查肤色辨疾病 肌肉 “肌”、“肉”不同义 肌肉对于人体的重要作用 一张一弛，肌肉保健之道 骨骼 骨骼是人体血液的制造工厂 骨骼衰退应引起关注 不同人群的骨骼关节问题 保养骨骼关节健康的“四大基石” 第二章 头部、脸部和颈部 头发 头发的故事 头发好不好到底是什么决定的 认清你的发质 头发的日常护理 大脑 中医对大脑的认识 不经意间你可能就会损伤大脑 养脑健脑法则 脸部 看脸色辨疾病 人中与寿命、健康的关系 搓脸——健康是一个有关“脸面”的话题 颈部 为什么颈部皮肤容易长皱纹 如何保持颈部光洁莹润 颈椎是人体最脆弱的部分 “咽喉要道”的日常保健 头部疾病与养护 头痛 头晕 第三章 五官 眼睛 为什么有“人老珠黄”之说 眼泪就是“金豆豆” 常见的眼睛疾病及日常保健 多让眼睛看健康的颜色 鼻子 了不起的鼻子 打喷嚏是人的自我防御和保护 鼻子的日常保健 嘴巴 嘴巴的“迎粮”之道 疾病的“信号灯”——嘴唇 察知寒热的“温度计”——舌头 为什么有人睡觉时会磨牙 耳朵 从耳朵上解读肾的盛衰 耳屎也是宝 常提拉耳朵，可补肾固精 耳朵的日常保健 眉毛 眉毛是眼睛的天然屏障 “寿眉”出现一定是吉兆吗 第四章 五脏六腑 / 57 心 心为君主，是最高位的皇帝 好心情是养好心脏的最好方法 养好心脏除了好心情还要什么 肝 郁闷其实跟肝有关 想养肝就不要动怒 要想“牛劲十足”，丑时就要好好睡觉 养肝的食物有哪些 养好肝脏我们还要做什么 脾 脾是我们身体的“后勤部长” 为什么压力大的人消化系统易出问题 夏季尤其要注意养脾 想要脾好，吃好睡好最重要 肺 肺是人体中的“宰相” 由幼儿哮喘想到的 忧悲情绪是肺脏的杀手 养好肺，我们要做到三个坚持 肾 养肾对男女来说同样重要 如何看一个人的肾好不好 生活中要怎么补肾 中医养肾，五黑食物不可少 胆 胆的好坏与我们的生活息息相关 胆病大多是不良生活习惯导致的 胃 胃为后天之本，为仓廩之官 吃好早餐养护胃气 饮食六原则保你养好你的胃 饭前先喝汤，胜过良药方 大小肠 小肠——食物消化吸收的主要场所 大肠——传导之官，变化出焉 屁中的健康密码 如何祛除百病之源——便秘 膀胱 膀胱为州都之官 憋尿危害可不小 如何养护膀胱 三焦 三焦是元气和水液的重要通道 三焦经当令，性爱黄金时刻 第五章 腹部和腰部 腹部 腹部为五脏六腑之宫城 腹部中隐藏的健康奥秘 穿露脐装要保护肚脐眼 经常按揉腹部能健康长寿 腰部 人的力气就来自腰部 腰酸背痛腿抽筋不是因为缺钙 委中是医治腰痛的最佳穴位 腰部保健五部曲 改正导致腰部疾病的坏习惯 第六章 四肢 两肩 性感锁骨的奥秘 美女如何塑造肩部线条 我们该如何保护自己的双肩 两臂 拍打臂弯可减轻腰酸背痛 双手 为什么刚出生的小孩是握拳的 想长寿请锻炼手的握力 呵护女人的第二张脸一手 中医也看“手相” 小小指甲显大病 捏捏手指也可治疾病 双腿 小腿抽筋的急救策略 简单小动作，腿部大健康 饮食和运动中的美腿经 跷二郎腿易患四种病 双脚 每天热水泡脚胜过吃补药 按摩脚心能祛百病 中医是如何治疗脚气和脚臭的 第七章 男女有别 女子的特殊部位及保养 女子的乳房 卵巢，女人的“后花园” 子宫：孕育生命的摇篮 阴道：关乎女人一生的幸福 做健康女人从调经开始 男人特殊部位的保养 男人重要的“弹丸之地”：睾丸 关于遗精的问题 阴囊是多种皮肤病的“事发地” 阴茎是男子最敏感的器官 前列腺：小器官的大问题 第二部分 与人类生命周期应和的节奏养生法 第八章 健康需要养生，养生需要掌握生命的节奏 我们的身体内部也有个不舍昼夜的“钟” 人体24小时是如何运转的 人体100年是如何运转的 女子以七岁为一周期，男子以八岁为一周期 春夏秋冬人体有不同的节律 第九章 生命中要警惕若干个“魔鬼时间” 危险的黎明时分和傍晚时分 小心农历十五会对生命构成威胁 最热、最冷的时候也要警惕 七十三、八十四，阎王不接自己去 各种疾病的危险时 第十章 如何遵循生命周期来养生 美丽的青春季节一样也需养生 最旺盛的时节如何呵护人体 人生三道关，关键在中年 幸福的“真经”——平安颐养天年 第十一章 我们如何让身体随春夏秋冬变化 春季，让身体与万物一起复苏 夏季，当使浑身阳气宣泄通畅 时至秋季，人应该处处收敛不外泄 冬季养生，避寒以养藏 第十二章 节律养生最关键的是懂得自我控制 由黄帝所问想到的 不懂得自我控制只能致病 该睡觉的时候就睡觉，别熬夜 七情过火，五脏遭殃 养生保健应选取最佳时 第三部分 恐怕医生都不知道的另类养生法 第十三章 最廉价的保健方法——呼吸养生法 保健从肺部开始——腹式呼吸 “五十营”呼吸养气法 行动呼吸法——负面情绪的“清除器” 清凉呼吸法——人体的“去火法宝”

## &lt;&lt;从头到脚谈养生2&gt;&gt;

” 镇静呼吸法，给你平静自然 第十四章 最简单的养生之道——喝水保健法 人可三日不食，但不可一日无水 多数疾病和饮水太少有关 很多病痛都可以用水来治疗 正确的饮水方式是健康的保证 水好，才是真的好 第十五章 最独特的保健法——体质养生法 血虚体质养生法 气虚体质养生法 阴虚体质养生法 阳虚体质养生法 痰湿体质养生法 血淤体质养生法 阳盛体质养生法 气郁体质养生法 第十六章 安全简单不花钱的保健法——细节养生法 保健绝学，日按三穴 叩齿咽津是最简单的保健方法 张嘴闭嘴可强身健脑 赤足行——土地是最好的按摩师 要想腿不废，走路往后退 只要稍微快点走就可以健身 拍拍打打轻松健身 每天笑15分钟对心脏有益 第四部分 日常保健，为你铸就健康长寿的根基 第十七章 食物是上天赐予我们的保健灵丹 “坏”食物，催人老 熟知食物的四性五味 五谷杂粮保健康 菜中自有“营养经” 美味鲜香的“长生果” 第十八章 像水那样缓缓流动，生生不息 “静养”之人更长寿 运动的好坏关键在于合适 晨练不如晚练 太极拳——柔和的运动更养生 冬天动一动，少生几场病 第十九章 告别奔忙，选择一种自在天然的活法 奔忙的生活，伤身又“伤心” 告别奔忙，先做做减法 玩的学问：自在生活没有定式 一张一弛亦是生活之道 享受健康的睡眠和美妙的梦 第二十章 消除现代人普遍存在的健康问题——“上火” 爱“上火”是因为体内寒湿重 肿、热、痛、烦，都是上火的表现 消胃火灭口臭，试试萝卜和生姜 “火”热夏季，享受清爽自在 第二十一章 人体内部的温度决定生老病死 温度决定人体的健康 让血液流动起来的是温度 按摩是祛除体内寒气的有效方法 阻断寒气入侵的五条通路 让身体快速变暖的灵丹——姜红茶 第五部分 有病也不怕，带病也可延年 第二十二章 病秧子熬出大寿命——带病延年的秘密 世界上本没有不治之症 不是所有的疾病都对人体有害 身体要康复，光治不养不管用 打坐可以激发身体内的健康潜能 许多疾病可根据对称点来治疗 第二十三章 常见疾病的自我康复技巧 痔疮——走路加冷敷解决你的难言之隐 肥胖症——补气血才是治疗的根本 便秘——自我按摩来解决 热水泡脚、敲肾经可防治骨质增生症 高血压——按对穴位就好办 心脏病——固摄真阳元气才是王道 糖尿病的自然疗法 治疗慢性胃溃疡，自我保健不可少 第六部分 问鼎国学中的养生妙法 第二十四章 儒学养生保健秘术 儒家思想与养生之道 《论语》、《易经》不同的饮食养生法 《易经》·风水·养生 第二十五章 道学养生保健秘术 主动养生：我命在我不在天 道教的养生修炼法 道教名人，养生各有高招 老子 庄子 彭祖 第二十六章 佛教养生保健秘术 佛学智慧中包含的中医养生观 修心——佛家养生的最高境界 佛家独特的双手合十养生法 禅茶：意境高妙，养生助道 第二十七章 国学大师是如何养生的 南怀瑾：积极的心态是健康的护法 金庸：“武林至尊”的养生秘籍 季羨林：“三不主义” 妙养生 张中行：常人常态，别无他求

## &lt;&lt;从头到脚谈养生2&gt;&gt;

## 章节摘录

我们形容女人年龄大了，经常会说“人老珠黄”，意思是人衰老了不受重视，就像年代久了，变黄的珍珠一样不值钱了。

但是，从养生学的角度来看，人老珠黄是一个定律，这里的“珠”是指人的眼睛。

有句话说“眼睛是心灵的窗户”，为什么这么说呢？

在中医看来，“目为心之使”，人的瞳孔代表肾，外面一圈黑眼珠代表肝，白眼珠代表肺，内外眼眦代表心，眼皮代表脾。

人的五脏从眼睛上就能看到了，所以眼睛的确是心灵的窗户。

关于这句话还有一个现象可以说明。

不知道大家有没有注意过身边的小孩子，小孩的眼睛都是很黑很亮的，特别干净清澈，让人一看就觉得很纯洁、很可爱，而老人的眼睛一般都是混浊、昏黄的，有个词叫“老眼昏花”，虽然有点不恭敬，道理却是真的。

那为什么小孩子和老年人的眼睛会有这种区别呢？

这是因为小孩子大都肾气充足，身体里没有那么多脏东西，所以瞳孔很亮；而老年人的肾气已经耗费得差不多了，多年以来体内也积攒下了很多垃圾，表现在眼睛里，自然就比较混浊。

从现代医学的角度来看：人的眼球表面有一层薄薄的透明膜层，叫结膜。

在长期受到紫外线、粉尘等污染之后，就会产生色素沉着。

色素在结膜层集聚成块状黄斑，使白眼球上出现微微凸起的暗黄色物质，黑眼球变得更加混浊。

老年人长期受到外界环境的污染，自然就会“人老珠黄”。

我们经常爱说一个人“看着精神”，这听起来是个很模糊的评价，其实，“精神”不“精神”就是从一个人的眼睛里看出来的，一个人眼睛很亮，就显得很精神。

现在很多人长期用电脑，晚上还爱熬夜，不知道爱惜自己的眼睛，他们的眼睛也会显得很灰暗，“双目无神”。

眼睛的神主要体现在黑眼球上。

一个人如果肝肾功能好，黑眼珠就会很黑，显得很有神；如果每天保持充足的睡眠、适当的运动，饮食多以植物为主，那他的白眼球也会很干净，没有那么多的血丝。

他的眼睛就会黑白分明，人也看起来神采奕奕。

总之，从眼睛里能够看出人五脏六腑的状况。

“人老珠黄”也不是必然的，只要你懂得保养之道，从年轻时就坚持健康的生活方式，保证睡眠，多做运动，饮食清淡，保持身体内部的清洁，那么即使老了，你的眼睛仍然可以很亮、很有精神。

有时候，看到孩子在哭我们会调侃：“看，又掉金豆豆了。”

这当然是玩笑话，但是从眼泪的功用来看，还真是名副其实的“金豆豆”呢。

眼泪是一种弱酸性的透明无色液体，其成分中绝大部分是水，并含有少量无机盐、蛋白质、溶菌酶、免疫球蛋白A等其他物质。

其中，蛋白质可以降低泪液的表面张力，无机盐则可以维持一定的渗透压力，使眼泪可以均匀地覆盖到眼球上，在眼球表面形成一层膜，具有湿润眼球和提高眼角膜光学性能的作用。

人流泪分两种情况：一种是反射性流泪，一种是情感性流泪。

情感性流泪中所含的蛋白质比反射性流泪要多，并且情感性流泪中有一种类似止痛剂的化学物质。

眼泪中的乳铁蛋白、B-溶素等还可抑制细菌生长。

此外，眼泪的分泌会促进细胞正常的新陈代谢，避免其形成肿瘤。

眼泪的功用主要有两方面：一是保护眼睛，消炎抗菌；二是缓解精神压力。

下面我们就详细地讲一下这两方面的功用。

### 1. 保护眼睛。

消炎抗菌当异物进入眼睛时，泪腺会分泌大量的眼泪，对脏东西进行清洗和稀释，将其冲到眼睛之外，以保护角膜和结膜不受伤害。

眼泪也可以在角膜表面形成一层薄膜，它可以保持眼球表面的湿润，减轻眼睑和眼球的摩擦，还可以

## <<从头到脚谈养生2>>

使角膜表面更加光滑细腻，让眼睛看起来更加明亮。

另外一个重要原因是眼泪中含有一种特殊的杀菌物质——溶菌酶，这种物质可以杀死并溶解有毒细胞。

此外，泪液中的蛋白也有抗菌抑菌的作用。

可以说，眼泪是保养眼睛的最好的“眼药水”。

2. 缓解精神压力俄罗斯家庭心理医生纳杰日达·舒尔曼说：眼泪是缓解精神负担最有效的“良方”。

这也许就是女人比男人少得因神经紧张而诱发的梗死和中风的原因之一。

因为，受了委屈或被悲痛折磨时哭出来，能把心中的痛苦发泄出来，对改善情绪和维持健康非常有益。

而且，眼泪的成分相当复杂，不同情况下流出的眼泪中的成分也会不同。

比如人在悲伤时流出的眼泪就含有过量的蛋白质，还有脑啡肽复合物和催乳素这两种化学物质，而人在受到洋葱刺激时产生的眼泪中却没有这些物质。

这些由于精神压抑而产生的物质对身体健康很不利，流泪可以将其排出，从而缓解心理压力。

另外，哭也是呼吸系统、循环系统、神经系统的不寻常运动，这种运动也可以放松情绪和肌肉，使人感觉轻松。

此外，一些非正常的流泪也可能是眼睛出现了炎症，还可能是泪道狭窄或者被异物阻塞，导致泪腺分泌的眼泪不能排入鼻腔出现泪溢。

所以，当眼睛出现非正常流泪时，千万不要忽视，应尽快就医。

大体说来，流泪是一件对身体有好处的事，不管是悲伤垂泪，还是喜极而泣，只要有流泪的欲望，就好好哭一场吧，把心里的郁闷与苦恼发泄出来就好了。

但是哭得太多会损伤记忆力和注意力，甚至会降低人体的免疫力，所以流泪也要适可而止。



## <<从头到脚谈养生2>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、周珊、杜莉萍、何瑞欣、齐红霞、李伟军、曾桃园、赵一、赵红瑾、王鹏、齐艳杰、李文静、李佳、罗语、张保文、陈赐贵、肖冬梅、李爱莲、张琦、雒选云、李良婷、张艳芬、孙亚兰、闰晗、王艳、黄亚男、曹博、杨青、李颜垒、史慧莉、朱辉、上官紫微、余学军、徐娜、聂小晴、李娜、刘红强、杨莉、贺兰、蒋先润、杜亚君、陈润、蔡亚兰、欧俊、付欣欣、王光波、李雪韬、于海英、姚晓维、潘静、王艳明、杨英、杜慧、杨秉慧、武敬敏、阮崇晓、叶光森、王博、毛玲玲、吴洁、范小北、王玉芳、黄文平、李伟、常娟、陈艳等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<从头到脚谈养生2>>

### 编辑推荐

《从头到脚谈养生2》一经出版，被广大读者喻为“国人绿生养生第一书”多家大型企事业单位大单团购，作为“超值年轻态健康大礼包”。

从头到脚用中医智慧解读人体奥秘体味生命大智慧。

由内而外中西医结合阐述保养之道将健康进行到底。

送给父母常回家看看，用一份孝心换来父母的健康。

送给至亲血脉相连，登门拜访别忘了捎上一份关怀。

送给朋友出门在外，别忘了替朋友问候他们的父母。

送给员工温馨的礼物，让员工在贴心的祝福中懂得感恩。

送给领导送给生命中的贵人，他们的健康就是一份沉甸甸的责任。

姊妹篇《从头到脚谈养生2》——中国式保健以更简单、更实用、更全面的养生方法，为您奉上健康盛宴，护佑您幸福健康到天年。

<<从头到脚谈养生2>>

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>