

<<每天学点养生学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点养生学>>

13位ISBN编号：9787510404740

10位ISBN编号：7510404746

出版时间：2009-8

出版时间：新世界出版社

作者：梁文静

页数：250

字数：240000

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>

## 前言

养生学是研究养生活动的一门学科，是在研究人类生命规律、衰老机理的基础上，阐述促进健康、预防疾病，以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说。

养生是保护生命、延年益寿的有效途径。

我国中医学十分重视预防保健，称为养生，通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施，达到增强体质、防治疾病、防止衰老、延长生命的目的。

2007年，吴仪副总理曾在全国卫生工作会议上指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’，我理解就是重视预防和保健，也是防病于未然。

……治未病的重要性将会进一步凸现出来。

我们要加强这方面的研究。

” 是的，随着社会的发展，人民生活质量不断提高，人们的健康观念也发生了根本性的变化，仅仅追求生命长度的延伸已经不能满足人们的要求，人们越来越追求延年益寿与身体健康、生活质量并重。

面对生活节奏的不断加快，生存压力不断的加大，亚健康、抑郁、焦虑、失眠等都已成为当代社会的流行病。

这些也都促使人们对养生保健越来越重视。

而中医养生历经几千年的发展，已经形成了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理。

## <<每天学点养生学>>

### 内容概要

面对生活节奏的不断加快，生存压力的不断的加大，亚健康、抑郁、焦虑、失眠等都已成为当代社会的流行病。

这些都促使人们对养生保健越来越重视。

而中医养生历经几千年的发展，已经形成了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理。

本书收集的这些养生理念和方法从实际出发，相信将会在一定程度上缓解人们的身心健康压力，降低亚健康和多种疾病的发病率，满足当前人们对养生保健的需求，提高人们的工作效率和幸福感，乃至在促进中医文化发展方面都存在着十分积极的意义。

本书抛弃了传统医学理论晦涩难懂的叙述方式，以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓道来，贴近生活，以常见的养生方法为指导，使读者在中医文化熏陶中领悟中医养生的奥秘。

本书从小处着眼，尽可能为读者提供更多的养生信息，纠正读者日常生活中的一些错误的观点和理论。然而，养生是一个自我实践的过程，这一切，仍需要您自己的摸索和实践，愿所有人都能拥有健康的身体，活出精彩的人生！

## <<每天学点养生学>>

### 作者简介

梁文静，营养学博士。

中医世家出身，自幼遍读中医经典和现代医学著作。

后到美国留学深造，将中、西医的治病健身方法比较研究、融会贯通，尤其在现代营养学上有很独到的创见。

回国后将中国传统的养生学与现代营养科学相结合，创立了一套独特的养生理论。

## <<每天学点养生学>>

### 书籍目录

- 第一章 快乐的身体不生病
  - 一、了解自己的身体, 让疾病远离
  - 二、爱好可以为健康加分
  - 三、脱离亚健康状态
  - 四、老年人的养生保健秘方
- 第二章 四季养生的诀窍
  - 一、春季养生
  - 二、夏季养生
  - 三、秋季养生
  - 四、冬季养生
- 第三章 你是自己最好的医生
  - 一、吃得放心, 活得舒心
  - 二、健康生活源于细节
  - 三、手把手教你延年益寿
  - 四、笑是最好的保健品
  - 五、你是自己最好的医生
- 第四章 合理饮食从现在开始
  - 一、对症吃饭, 吃什么补什么
  - 二、吃出巧来, 吃出花样来
  - 三、药膳教你养生
  - 四、与病魔斗, 其乐无穷
  - 五、认识几大饮食误区
- 第五章 运动让生活更美好
  - 一、运动让生活更美好
  - 二、骑车, 也是种养生态度
  - 三、走出误区, 运动养生
  - 四、运动饮食知多少
  - 五、运动瘦身好处多
- 第六章 懒人自有懒办法
  - 一、懒人养生套餐
  - 二、花木也能让你更健康
  - 三、懒人自有口福
  - 四、懒人养生攻略
  - 五、懒人运动, 也能养生
- 第七章 了解身体的警讯
  - 一、透过外表看健康
  - 二、饮食也能看出健康问题
  - 三、倾听身体的声音
  - 四、学会身体的健康检查
  - 五、按摩穴位大有好处
- 第八章 慢性病可以这样治
  - 一、“运动法”治疗慢性病
  - 二、“穴位法”治疗慢性病
  - 三、“刮痧”治疗慢性病
  - 四、“饮食调控法”治疗慢性病

<<每天学点养生学>>

五、“水疗法”治疗慢性病

六、“心情调节法”治疗慢性病

第九章 千金易得，一方难求

一、常见疾病小偏方

二、皮肤疾病小偏方

三、男性疾病小偏方

四、女性疾病小偏方

五、保健滋补小偏方

第十章 小动作换来大健康

一、头部健康小动作

二、耳部健康小动作

三、面部健康小动作

四、腰背部健康小动作

五、脚部健康小动作

## 章节摘录

第一章 快乐的身体不生病 一、了解自己的身体，让疾病远离 可能你每天都会照镜子，即使如此，你就真的了解自己的身体吗？以苹果为例，一般情况下人们都是先洗干净，再削皮食用。其实，一个苹果中维生素的含量，等于5分硬币大小的苹果皮中维生素的含量。你知道的不一定是正确的，不要再自信满满地认为自己一定非常了解自己的身体，对照下面的内容看一看，你是否真的了解自己的身体呢？

1.相信身体的自愈能力 人体就像一个功能繁多的机器，总会发生零部件松动的情况。没有人能够从不生病，我们的身体总是容易被一些特殊情况所干扰，对此，我们只能是做好各种防范准备。

然而，我们仍然常常会受到一场突如其来的病痛折磨，让我们顿感生活黯然失色。

其实，我们大可不必如此紧张，在一切生物体内都蕴藏着强大的自愈能力。几千年来，人们一直在利用大自然赐予的各种方式激发这种能力。只是现代医学出现之后，人们逐渐忽视了人体的自愈力，这也是现代医疗体系的危机所在。

人体结构无比复杂精致，各种生理机能彼此协调，精至毫厘。人体的保养和维护绝大部分可以自行完成。

现代科学研究发现，人体所有的分子和细胞共同构成一个复杂的导电网络，并依靠电流的波动交换信息，维持机体的健康。

而身心承受的压力和负荷会破坏细胞和组织之间的联结，使人体的自我修复机制无法正常运转，从而引发疾病。

健康的生活习惯也能抑制遗传性疾病，即“后天弥补先天”。这好比婴儿通过吮吸母乳，就可以弥补免疫系统发育不全的弱点。

一天之中，人的生理活动要经历一个周期，这就是通常所说的生物钟。与其把人体比作一台机器，不如将其比作一支交响乐团，生物钟就是乐团的指挥。

身心方面的消极因素，无论是生理层面的毒素和病毒，还是情感层面的压力，都会阻塞人体能量的周转，导致细胞和组织的异化，这就是癌症的起源。

患者的希望是医生最强有力的秘密武器。

任何药方的字里行间都隐藏着“希望”这味灵丹妙药。

无论对社会还是个人，“预防”总比“治疗”更经济。许多人在生命最后两周的医疗费用，比之前一辈子花在这方面的钱还多。

2.你的体质是这样的 其实，人体很难做到阴阳调和，总是或偏阳盛，或偏阴盛。体质就是人的质量，是不容易改变的。

只有了解自己的体质，才能通过后天有针对性的办法进行调整，而不是盲目地乱投医。

只有了解自己的体质，你才能有效地控制疾病的侵袭。从中医学角度来说，可以用阴阳学说来阐述生命运动的规律，说明健康与疾病的关系。以下将介绍八种常见的体质，方便读者了解自己的身体。

(1) 阴虚体质 这一体质的人常常是形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠便于、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显，或伴有干咳少痰、潮热盗汗（肺阴虚）；或心悸健忘、失眠多梦（心阴虚）；或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少。

养生对策 阴虚体质的人要特别注意保持心情的舒畅，切忌动辄发怒；食物宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品；对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品则应少吃；同时注意性生活太过可伤阴精，应节制性生活。

(2) 阳虚体质 和寒性体质接近，为阳气不足，有寒象，表现为疲倦怕冷，四肢冰冷，唇色苍白，少气懒言，嗜睡乏力，男性遗精，女性白带清稀，易腹泻，排尿次数频繁，性欲衰退等。阳虚体质的人平素畏冷，手足不温，易出汗；喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，或夜尿频多，小便失

## &lt;&lt;每天学点养生学&gt;&gt;

禁。

**养生对策** 阳虚体质的人应少吃或不吃生冷、冰冻之品。

阳虚体质吃过多的盐容易引起肥胖、肿胀、小便不利、高血压，所以应减少食盐的摄入。

阳虚体质的人可多食温热之性的食物，如生姜、韭菜、辣椒、南瓜、胡萝卜、山药、黄豆芽、羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉等。

(3) **气虚体质** 形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，常自汗出，且动则尤甚，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱，是其基本特征。

若患病则诸症加重，或伴有气短懒言、咳喘无力；或食少腹胀、大便溏泄；或脱肛、子宫脱垂；或心悸怔忡、精神疲惫；或腰膝酸软、小便频多，男子滑精早泄、女子白带清稀。

**养生对策** 气虚体质的人应注重补气养气。

因肺主一身之气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。

宜吃甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效；黄米、大麦、山药、苡麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉等食物也有补气、健脾胃的功效。

(4) **血虚体质** 血虚体质的人表现为瘦弱且面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、指甲颜色淡白、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。

女性还会伴有月经颜色淡且量少的特点。

**养生对策** 血虚体质的人，容易精神不振、失眠、健忘、注意力不能集中，因此，在精神调养方面要努力做到注意力集中。

平时常吃补血养血的食物，如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等。

水果可选用桑椹、葡萄、红枣、桂圆等。

需要注意的还有传统中医学认为“久视伤血”，所以血虚体质的人要注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而耗伤身体的气血。

(5) **阳盛体质** 形体壮实，面赤时烦，声高气粗，喜凉怕热，口渴喜冷饮，小便热赤，大便熏臭为其特点。

若病则易从阳化热，而见高热、脉洪大、大渴、饮冷等症。

**养生对策** 阳盛之人好动易发怒，故平日要加强道德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用理性克服情感上的冲动。

积极参加体育活动，让多余的阳气散发出去。

忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等，对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少食用。

可多食水果、蔬菜，像香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕，可常食之。

酒性辛热上行，阳盛之人切忌酗酒。

(6) **血淤体质** 面色晦滞，口唇色暗，眼眶暗黑，易出血，舌紫暗或有淤点，脉细涩或结代。

若病则上述特征加重，可有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛。

口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等，或腹内有症瘕积块，妇女痛经、经闭、崩漏等。

**养生对策** 精神愉快则气血和畅，有利血淤体质的改善。

反之，苦闷、忧郁则可加重血淤倾向。

多做有益于心脏血脉的活动。

如各种舞蹈、太极拳、内养操、保健按摩术，总以全身各部位都能活动，以助气血运行为原则。

饮食调理可常食桃仁、油菜、慈菇、黑大豆等具有活血祛淤作用的食物，酒可少量常饮，醋可多吃，山楂粥、花生粥亦颇相宜。

(7) **痰湿体质** 痰湿体质者多数体形肥胖，喜欢吃肥甘油腻的食物，而且食量很大。

一旦生病就会出现胸闷气短，咳喘痰多的问题；有时伴有恶心呕吐，四肢浮肿，小便浑浊等现象，容易出现头身重困的问题，关节疼痛、肌肤麻木，或是妇女白带过多都是痰湿体质的表现。

易生慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、动脉硬化、慢性胃炎、慢性肠炎、肥胖症等疾患。

**养生对策** 痰湿体质者可通过温燥化痰药物进行调养。

## <<每天学点养生学>>

最好能长期坚持体育锻炼，散步、慢跑、球类、游泳、武术、八段锦、五禽戏以及各种舞蹈，均可选择。

活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密的肌肉。

气功方面，以站桩功、保健功、长寿功为宜，加强运气功法。

(8) 气郁体质 气郁体质多表现为形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红，苔白 脉疏若病则胸胁胀痛或窜痛；或乳房小腹胀痛，月经不调，痛经；或咽中梗阻，如有异物；或颈项瘰疬；或胃脘胀痛，泛吐酸水，呃逆叹气；或腹痛肠鸣，大便泄利不爽；或气上冲逆，头痛眩晕，昏仆吐衄。

养生对策：此种人神情常处于抑郁状态，应主动寻求快乐，多参加集体文娱活动，常看喜剧、滑稽剧、听相声，多听轻松开朗的音乐，培养开朗豁达的意识，在名利上不计较得失，多参加体育锻炼及旅游，可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪。

多食一些行气的食物，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱、刀豆、香橼等。

<<每天学点养生学>>

编辑推荐

《每天学点养生学》让您每天健康一点点，无病无忧到天年。  
每天学点养生学，每天健康一点点，不费力，不费钱，无病无忧到天年。

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>