

<<从头到脚谈养生大全集>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚谈养生大全集>>

13位ISBN编号：9787511304841

10位ISBN编号：7511304842

出版时间：2010-7

出版时间：中国华侨

作者：春之霖//小慈

页数：435

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>

## &lt;&lt;从头到脚谈养生大全集&gt;&gt;

## 前言

“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，所谓生，即生命、生存、生长之义；所谓养，即保养、调养、补养之义。

养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而延年益寿的一种医事活动，其涵义，一是延长生命的时限，二是提高生活的质量。

注重养生，则颐养天年，无疾而终；不注重养生，则会半百而衰，疾病缠身。

人体是一个不可分割的整体，我们必须从头到脚全面养护身体，才能获得真正的健康。

中医认为，人体的各个部位，如五官、皮肤、五脏六腑、四肢百骸，甚至是人的精神活动，都不是孤立存在的，而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互作用的整体。

例如，肝胆相表里，肝脏的火要借助胆经的通道才能往外发；内脏的病变会通过气色、头发等外在器官的异常表现出来，即“有诸内，必形诸于外”；情绪的好坏也可以影响人体健康，等等。

人体各大系统共处于一个统一体中，在养护某个脏器的同时，与其相关的其他脏器也会受益；而一个部位出了问题，其他部位也无法正常运转，可以说是一荣俱荣，一损俱损。

中医养生的重要理念之一就是整体观，它所传授的是一种从头到脚的全方位保养方法，一种精、气、神、五脏的全面调养法，也是一套身心共治的养生祛病护身大法，其补养方式大致包括以下7个方面。

**神养，即精神养生。**

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，七情波动过大，易伤身致病，正所谓“病由心生”。

而调摄七情，保持良好的精神状态和舒畅的心情则能治病，使人体各个部位的病症不治而愈。

“药补不如食补，食补不如神补”，中医历来就非常重视神养，并总结了很多神养的方法，如情志生克法、按摩、打坐等等。

**行养，即生活养生。**

不但人体本身是一个整体，人体与外部环境也是一个整体，人与自然环境密切相关，季节、气候、地理、昼夜等对人体健康有着重大的影响，如夏季的炎热易耗伤心气等。

因此人的衣食住行必须“顶四时而适寒暑”，合理调节饮食、睡眠等生活习惯，保持阴阳平衡，才能使身体各个部位不受疾病侵害。

**形养，即运动养生。**

太极拳、五禽戏、散步等是我国传统的运动方式，采用这些运动可以将肢体运动与呼吸相结合，以此疏通经络、调节五脏六腑、改善呼吸方式、提升人体免疫力，长年坚持，会使我们获益无穷，从头到脚一身轻松，达到健康长寿的目的。

**气养，即补养元气。**

元气是人生存的根本，中医有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”一说，元气是人之生命所系。

补养元气可以促进全身气血流通，从而祛病强身、激发生命潜能，方法有导引、食补、经络按摩等。

**食养，即食疗养生。**

不同的食物有不同的功效，如白萝卜润肺，黑豆补肾，只有吃得科学，合理膳食，才能达到营养生命、保障健康的目的。

而很多现代人长年坚持不良的饮食习惯，垃圾食品、油炸食品、鸡鸭鱼肉不断，这些都会给人体组织器官带来健康隐患，引发肥胖、冠心病等现代文明病。

**药养，即草药养生。**

草药取白天然的植物精华，药性较为温和，副作用较低，制法多为粗加工调剂，因此，草药不但可用于治病，亦可用来养生。

将草药与食物、酒相搭配，还可制成所谓的“药膳”、“药酒”，既有营养价值，又有强身健体、治病疗疾的作用。

**术养，即技术养生。**

## <<从头到脚谈养生大全集>>

中医传统的养生技术如按摩、拔罐、刮痧、推拿、针灸等，是基于经络疗法和反射区疗法。经络可以决生死、治百病，反射区则与人体各个器官有一一对应的关系，通过这两种疗法，可以起到网络周身气血、安抚五脏、激发人体抵抗力的作用。

这7种补养通过五脏六腑和经络布达全身，力求获得人体的全面补养，实现培固正气、延年益寿、防衰抗病之效。

《从头到脚谈养生大全集》博采中医养生智慧，广纳历代名医所著医学典籍中的养生之道，总结儒、释、道、易及诸子百家各类文献中的养生精华，同时兼收并蓄，吸收现代社会出现的养生新方式，是一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的大全集，旨在帮助读者掌握中医养生祛病的方法，确保从头到脚一身健康。

本书从中医的角度，探究人体的奥秘，细致入微地介绍人体各个部位、各个器官的功能及养护方法，分析易患的疾病、病因和防治措施，具体包括头、面、五脏六腑、皮肤等人体各个组织系统及器官的保养，胃经、胆经等人体12大经络的养护，手、足、耳、面4大人体反射区的健康密码，9大体质者不同的养生方法，4大血型中的养生奥秘，命门、神阙等18个养生保命大穴的养护，五十营、导引等呼吸技巧，森林浴、鱼疗等12大自然疗法，春夏秋冬4季养生宗旨，12时辰的养生法则，24节气养生原则，生活细节中的健康智慧，情志调养的古今妙方，上百道养护全身各个部位的食疗方、药膳，中国最具特色的健身术——太极、八段锦、五禽戏、拉筋法等，现代社会流行的运动方式——瑜伽、游泳、健美操等。

掌握了中医养生之道，并真正运用于生活，可促使人体各个部位和器官相护、相荣、相生，维持整个系统的平衡，实现从头到脚、由内而外的全面健康。

## <<从头到脚谈养生大全集>>

### 内容概要

《从头到脚谈养生大全集》博采中医养生智慧，广纳历代名医所著医学典籍中的养生之道，总结儒、释、道、易及诸子百家各类文献中的养生精华，同时兼收并蓄，吸收现代社会出现的养生新方式，是一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的大全集，旨在帮助读者掌握中医养生祛病的方法，确保从头到脚一身健康。

本书从中医的角度，探究人体的奥秘，细致入微地介绍人体各个部位、各个器官的功能及养护方法，分析易患的疾病、病因和防治措施，具体包括头、面、五脏六腑、皮肤等人体各个组织系统及器官的保养，胃经、胆经等人体12大经络的养护，手、足、耳、面4大人体反射区的健康密码，9大体质者不同的养生方法，4大血型中的养生奥秘，命门、神阙等18个养生保命大穴的养护，五十营、导引等呼吸技巧，森林浴、鱼疗等12大自然疗法，春夏秋冬4季养生宗旨，12时辰的养生法则，24节气养生原则，生活细节中的健康智慧，情志调养的古今妙方，上百道养护全身各个部位的食疗方、药膳，中国最具特色的健身术——太极、八段锦、五禽戏、拉筋法等，现代社会流行的运动方式——瑜伽、游泳、健美操等。

掌握了中医养生之道，并真正运用于生活，可促使人体各个部位和器官相护、相荣、相生，维持整个系统的平衡，实现从头到脚、由内而外的全面健康。

## 书籍目录

第一章 养生智慧在自身——一次对生命的全新解读 第一节 养生智慧是我们长命百岁的“寿命锁” 养生之道是一种文化现象 要想命长,就要全面调动人体的自愈力 人究竟活多少岁才是享尽天年 长寿者85%靠后天保养 保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本 五脏风调雨顺才能收获长寿硕果 不健康的生活方式最易耗损你的生命 “零存”健康,“整取”长寿,带病延年 “法于阴阳,和于术数”——现代人的养生秘籍 六法则,我们永远不会邂逅“亚健康” 第二节 系统探究人体自身的奥秘 人体是一个充满智慧的灵体 人的身体结构决定命运 人体的“警卫员”——免疫系统 突发事件的“灵敏器”——应激系统 人体内的“医生”——再生和愈合系统 顺应规律生活,你就可以不生病 第二章 从头到脚说健康——教你正确使用身体 第一节 头部、颈部 柔柔发丝中的故事 是什么决定了你头发的好与坏 辨清发质,是护理头发的第一步 从头发辨别疾病 保养头发六步走 藏在生活中的护发方法 找出头发骤落的“元凶” 治疗早秃的独家秘方 生发乌发的刮痧调治法 脑为髓之海——中医对脑的认识 警惕损伤大脑的“杀手” 脑血管疾病并不可怕 健脑七法 头晕也是病 拔罐是治疗头痛的良药 头痛了就刮刮痧 人为什么要睡觉 造成失眠的原因 梦是身体有话要说 耳压疗法,将失眠抗击到底 拔罐疗法让你欣然入梦 刮痧疗法,让失眠远离你 揭开颈部疼痛的秘密 为什么颈部喜欢长皱纹 颈椎很脆弱,要好好保护它 “咽喉要道”的日常保健 学会保持颈部光洁莹润 刮痧可以抹平颈部皱纹 拔罐治疗咽喉炎疗效显著 第二节 面部 “眉目传神”VS“人老珠黄” 为什么一哭就会掉“金豆豆” 眼睛常见的4个问题 保护眼睛的小窍门 七彩颜色是养护眼睛的好方法 常见的眼睛疾病及日常保健 扫除夜盲,让眼睛在黑暗里找到光明 出现眼眵,谨防慢性结膜炎 拔罐治疗近视 人之初生谓之首——趣说“鼻” 如何保养鼻子 上诊于鼻——鼻子可报疾病 流鼻血和鼻炎是怎么回事 打喷嚏是人的自我保护 攻克酒糟鼻,多注意细菌及毛囊虫感染 如何应对鼻出血 鼻窦炎的刮痧疗法 鼻窦的拔罐疗法 看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯” 舌头是感知体温的天然“温度计” 舌头可以呈现脏腑的变化 口水太多,脾肾有话说 睡觉的时候为什么会磨牙 口中有异味大多是脏腑出了问题 口吃的原因与矫正 口腔溃疡不容忽视 口臭的中医拔罐疗法 牙痛的中医拔罐疗法 牙齿着色是病变 从耳朵上就能观察出心脏的状况 耳朵能够反映肾的盛衰 耳屎可不是垃圾 耳朵日常保健有妙招 如何防治耳鸣 应对耳聋,走出无声的世界 如何根治中耳炎 眉毛与面貌、健康息息相关 美眉一定要把对眉毛的伤害降到最小 “寿眉”是祸还是福 察“颜”观色,看面色知病变 人中真的能预示寿命吗 搓脸——精神焕发的好方法 面部斑点,影响的不是美丽,是健康 脸部疼痛时三叉神经在找碴 第三节 五脏六腑 心为君主之官 养生先养心,心好则命长 暴饮暴食易引发心脏病 舌头是观察心脏的“晴雨表” 过劳死是把“软刀子” 唯有“慢”生活,身体才会健康 放慢生活节奏,体味健康生活 “慢”是一种积极的生活方式 有张有弛地弹奏生活的乐章 “穷忙”和“瞎忙”浪费了太多的时间 慢餐,一种新的饮食文化理念 运动慢下来:不求速度,只要精彩 工作慢下来:高效率,慢生活 爱情不要快餐化 慢消费也是一种放松 “慢”对得失——知足者才会常乐 第九章 万病皆可心药医——做个身心健康的现代人 第一节 用情志的伤调情志 养神四字箴言:慈、俭、和、静 保持健康精神,就要牢记“八戒” 制服压力的五张王牌 聪明者的解压秘方:用食物抗击压力 变通法,变通思维抵掉负面情绪 冥想法,闭上眼睛就能带来快乐 疏导法,赶走坏情绪不留一丝痕迹 用“打坐”调节精神的平衡 第二节 抛弃低落情绪,拥抱健康人生 别让郁闷干扰了你的生活 克服狭隘,豁达的人生更美好 远离猜疑,把“心窗”打开 平息愤怒,学会把怒气转嫁到小事上 消除冷漠,用阳光融化心中的寒冰 化解焦虑,重拾快乐好心情 排遣抑郁,让心灵沐浴阳光 拒绝浮躁,以平常心面对生活 击败自卑,让内心充满自信的阳光 弃绝嫉妒,不妨换个角度看问题 走出自闭,沐浴群体阳光 第三节 走出焦虑的定律 探寻现代人焦虑的根源 焦虑引发人生的博弈 测一测你焦虑了没有 驱逐焦虑,做自己情绪的主人 改掉忧虑恶习,重拾快乐心情 克服恐惧,给生命注入勇气 摒弃空虚,发掘生命的意义 焦虑者会越来越焦虑——马太定律 焦虑,是因为你封闭了自己——感觉剥夺定律 相信快乐——心理暗示定律 用快乐代替焦虑——代偿定律 排解焦虑,说出来是最好的方法——宣泄定律 情绪可以传染——共鸣定律 第四节 病由心中生——养生之法,当先调心 七情与人体脏腑的关系 偏头痛是一种情绪病 神经衰弱,是哪里出问题了 结肠不安生,是情绪惹的祸 慢性胃炎竟然是心理原因 眼睛有疾患,查查“情绪单

” 口腔疾病，情绪才是幕后的操纵者第十章 生活养生，生生不息——生活中的养生智慧 第一节 膳食革命，吃出健康 病从口入，80%以上的病都是吃出来的 医生和药物不能保命，健康长寿是吃出来的 合理膳食的“三二三一”原则 食物也有“身份证”——四性、五味和归经 不同的食物可以呵护身体的不同部位 多亲近远亲食物，就会百病不生 五谷杂粮就是我们生命力量的源泉 癌症不是可怕的死神，食物是治癌最好的药 点名防癌食物，让癌症“避而远之” 致癌食物大盘点，拒绝毒物选择健康 与清肝食物为伍，让肝炎不再肆虐 食补养胃，老胃病可以提前“退休” 洞悉膳食与肥胖症的关系，吃出标准体重 第二节 这样喝水最健康，饮品中的健康密码 人不可一日无水 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 喝多少水才好 喝水更要“锁水” 早起一杯水，保健功效大 入睡前一杯水，预防脑血栓 小心！ 喝水太多也会“中毒” 茶水中隐藏着抗病的潜力 女性应少喝咖啡 天然果汁巧搭配——提高自愈力的甜美秘方 牛奶——无法替代的健康饮品 豆浆解毒，提高免疫力 让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水 以酒养生，古来有之 第三节 让运动为健康保驾护航 与希拉克一起步行上班 哪些运动让女孩子青春靓丽 每天一分钟，背部保健好轻松 人老腿不老的锻炼方法 各国总统的运动总结报告 五禽戏，最有趣的运动方式 太极拳——柔和的运动更养生 步行：“坐”掉的健康“走”回来 慢跑：健康的零存整取 游泳：愉悦身心，健康又美体 健美操：跳出健康快乐 常爬楼梯，强身健体 轻松瑜伽，让美丽与健康常在 退步走，加强对小脑的锻炼 倒立，给大脑输送新鲜血液 提拉耳朵，补肾固精功 空抓，改善血液循环 赤足行，激活你的“第二心脏” 四肢爬行，给你的身体减压 伸颈，打造超强肌肉韧带 第四节 睡掉疾病，睡出健康 一觉闲眠百病消 科学睡眠八部曲 给身体“松松绑”，轻松拥有健康睡眠 给睡眠摆个完美的姿势 裸睡，让身体在无包裹中沉睡 先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提 培养良好的生活习惯，找回健康的睡眠 春眠不觉晓，安睡要趁早 睡懒觉，是个坏习惯 晨练后睡“回笼觉”对健康不益 走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦” 天凉好个秋，睡眠有讲究 冬季好睡眠，才能为健康加分 对症下药，让失眠不再可怕 第五节 因为性福，所以幸福 医治百病的性生活 以性养生：和谐的性爱使人拥有活力 为你的性欲加点活力剂 好食物会让你“性”趣盎然 性爱生活中的八盏红灯 如何保护自己的私处 饮酒助“性”不可取 “春药”：不是救“性”稻草 忍精有害无益 体外排精害处多 谨记做爱“十三”不要 第六节 家居养生 用心打造自然和谐的环保居室 安全家居，要离“毒”远一点 绿色环境，完全消除甲醛 要分四步走 给住宅一份新鲜空气，给自己一个健康身体 室内养花有讲究，放错了会成健康之敌 把居室打扮成什么颜色有益于健康 选择家具有学问 厨房是有害物质的巢穴 留意九大卫生死角，驱除健康隐患 小心电视瓦解你的健康 电冰箱不是“保险箱” 第十一章 养生要遵循章法——让生命如夏花般绚烂 第一节 遵循生命周期来养生 弱冠之年也需要养生 壮年时期如何呵护人体 人生三闯关，关键在中年 夕阳分外红，平安颐养天年 年届七十三、八十四辞世者较多，是巧合，还是规律 “男八女七”——人类生命周期的变化规律 女人从来月经那天起，就要做好补血工作 适时结婚生子就是对生命的最大护佑 男人年过四十，“六味”正当时 健康更年期，花开不败的女人有人爱 第二节 宇宙万物对人体健康的影响 地磁线：睡眠方位的最佳指向 月亮的盈亏变化与养生保健有着奇妙的关系 人体自有的气场影响着整个生命 人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量 为什么温带最适合人类生存 细说“温度”、“湿度”与人体健康 气象的变化到底是怎么影响人体健康的警惕“无影无形”的电磁波 第三节 神奇的自然疗法 按摩疗法：健康就在弹指一挥间 刮痧疗法：调整经气、增加免疫力 艾灸疗法：简单有效的治病法 森林疗法：感受源自大自然的养护 芳香疗法：在花香中享受其保健作用 泡温泉：关节炎和皮肤病的首选 泥浆浴：源自于大地的中医疗法 鱼疗：祛除角质的好医生 沙浴疗法：不一样的健康新感觉 空气疗法：排浊吸清裨益人体健康 日光疗法：晒出一身阳气 海水疗法：在与海浪嬉戏中收获健康 第四节 四季养生 做好春季养生保健，为健康夯实根基 春天要注意养肝滋阴 “春捂”要讲究方法 春季阳气萌，养肝要先行 夏季要注重养“长” 健脾益气，清凉一整夏 腹泻、中暑——夏季要谨防的高发病 酷夏不用空调也凉爽 夏日凉茶新喝法 夏日养生，养心先行 养肺调神克服“多事之秋” “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 按摩防秋燥，养出舒畅好心情 秋天如何预防“五更泻” 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床 冬季进补要遵守规则 冬季进补，向乾隆皇帝看齐 冬季补肾，告别手脚冰凉 “睡不醒”的冬三月亦可神采依旧 冬季寒冷，老年人应防关节炎 第五节 十

## &lt;&lt;从头到脚谈养生大全集&gt;&gt;

二时辰养生 子时要入睡 丑时要睡熟 寅时深呼吸 卯时要大便 辰时吃早餐 巳时要放松 午时要小憩 未时吃午餐 申时多喝水 酉时吃晚餐 戌时要养性 亥时要开心 第六节 二十四节气养生法则 立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒 肝为将军之官 如此疗养最养肝 要想肝好, 千万别动怒 对付脂肪肝, 三分治七分养 肝硬化患者要从细节之处照顾自己 脾为“后天之本” 夏季是养脾的好时节 思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病 糖尿病是威胁脾健康的元凶 肺是人体大宰相, 脏腑情况它全知 好肺好健康, 日常生活中的护肺良方 由幼儿哮喘想到的 肺可益气通便, 用刮痧维护好人体的“换气扇” 克服忧悲情绪, 减少对肺的伤害 藏精纳气都靠肾, 给生命提供源源动力 五步辨别肾气的强弱 补肾不是男人的专利, 女人同样需要 源自于生活中的补肾秘方 肾虚与性能力低下的差别 以食利尿消肿, 肾炎患者的出路 肾病综合征, 降“三高”升“一低” 胆, 保护人体阳气生发的起点和动力 子时胆经当令, 要入睡 小心坏习惯酿造肝病 胆囊炎的拔罐疗法 胆绞痛, 要人命——胆结石的食疗方法 胃为后天之本, 为仓廩之官 胃好容颜就好 吃好早餐养护胃气 饭前先喝汤, 养胃的良药方 胃口不佳就多吃点香菜 加强胃肠功能的小方法 日常生活中怎样养胃 胃溃疡患者的自我保健和治疗 胃炎的拔罐疗法 大肠为传道之官, 小肠为受盛之官 大肠当令要排便 小肠主管消化和吸收 不可不知的人体之气——屁 如何祛除百病之源——便秘 利用小肠经治疗颈肩综合征 呵护膀胱, 驱除体内毒素 从生活细节之处养护膀胱 摆脱尿多的困扰 尿频揭示了哪些疾病 第四节 腹部、腰部和背部 腹部是脏腑的宫城 透过腹部测健康 学学“龟”式呼吸养生法 神阙穴是身体的命蒂 女人一定要保护好肚脐眼 按揉腹部可以延年益寿 腰为肾之府, 力气的主要来源 腰部保健五部曲 点穴健腰法 不良习惯会导致腰部疾病 对症下药, 5种治疗腰痛的方法 腰椎间盘突出食疗方 背部酸痛的刮痧疗法 第五节 躯干和四肢 性感的锁骨 日常生活中要保护好我们的双肩 缓解肩部酸痛 教你如何塑造肩部完美线条 养血通络, 和肩周炎说“Byebye” 为什么一碰腋窝就会捧腹大笑 按捏腋窝延缓衰老 人为什么是“握拳而来, 撒手而去” 看手指知健康 小小指甲显大病 捏捏手指也可预防疾病 双手合十也是养生的好方法 手的日常养护方法 古时的人盘腿坐是养生的好方法 简易小动作呵护腿部健康 日常生活中的美腿经 “春捂”的关键就是腿和脚 温暖腿部最好的运动 小腿抽筋应对策略 跷二郎腿小心会患疾病 足疗的注意事项 足部疗法的要领和技巧 手心搓脚心及下肢操的养生智慧 日常生活中的护脚大法 治好脚臭, 不再做臭男人 每天按摩脚心祛除百病的好方法 第六节 皮肤、肌肉和骨骼 护肤第一步, 辨清自己的皮肤类型 从皮肤的颜色来辨别疾病 护肤, 焕肤真能改善皮肤吗 “肌”和“肉”的含义 肌肉对于人体的重要作用 肌肉的日常保养方法 骨骼, 人体血液的制造厂 骨骼、关节 容易出现的问题 养护骨骼关节的“四大基石” 防止骨骼衰退 第七节 会阴和肛门 正确认识会阴和肛门 肛门就是魄门 会阴部的养护方法 摆脱“十痔九不治”的痛苦 提升阳气, 治疗脱肛的好方法 第八节 女人的特殊部位及保养 如何让乳房发育得更完美 自我检测乳房的方法 日常生活中保护乳房的方法 保养卵巢, 让女人更年轻、更健康 子宫: 女人生命的全部 阴道: 关乎女人一生的幸福 第九节 男人的特殊部位及保养 男人, 保护好你的“弹丸之地” 遗精, 一个值得关注的问题 阴囊常患的皮肤病 阴茎是男子最敏感的器官 前列腺的日常养护 第三章 利用经络养生——养生祛病不求人 第一节 经络是人体的金矿, 且与天地通电 认识你身上的经络地图 经络是合格的疾病报警器 我们如何能感觉到经络 经络就是用来“决生死, 处百病”的 经络养生的常用办法 经穴疗法的注意事项 第二节 通经络——人生下来、活下去的根本保证 胆经, 排解积虑的先锋官 肝经, 护卫身体的大将军 肺经, 人体内的宰相 大肠经, 肺和大肠的保护神 胃经, 多气多血的勇士 脾经, 治疗慢性病的关键 心经, 攸关生死的经络 小肠经, 心脏健康的晴雨表 膀胱经, 让身体固若金汤的根本 肾经, 关乎你一生幸福的经络 心包经, 为心脑血管保驾护航 三焦经, 人体健康的总指挥 第三节 想要活下去, 你就不可不知养生保命名穴 涌泉穴——人体长寿大穴 足三里——胃经的要穴 气海(下丹田)——人体性命之祖 神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位 命门——人体生命的根本 会阴穴——人体任脉上的要穴 百会穴——人体督脉上的要穴 太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴 阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴 鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴 阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴 第四节 方寸之间, 必有福田——身体常见问题的经络疗养法 久坐后肩背酸痛, 敲敲小肠经 若时感胸闷, 请敲消冻穴 按压太阳穴, 让你远离抑郁的困扰 腹部按摩, 帮你赶走亚健康

康 暴饮暴食不舒服,就找极泉来解决 眼部疲劳,按摩帮你忙 按揉指尖可以赶走“瞌睡虫” “鼠标手”的经络自我推拿法 这样按摩可以缓解你的精神压力 累了,拍拍手掌会使你头脑清醒 点揉承山和涌泉,就可缓解小腿静脉曲张 治牙痛,人体自身的穴位比消炎药更管用 三穴齐攻治疗胃下垂 如何用穴位疗法治疗脑溢血 预防血管硬化,敲肝经是最好的方法 低血压——足底按摩将血压升高 高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药 敲胃经和肾经能根治足癣 用推拿疗法治疗半身不遂效果最好 肾腧、肺腧、中极,治疗遗尿的关键穴位 足癣可根治,胃、肾二经来帮忙 第五节 增强孩子体质和智力的经络疗法 摩腹和捏脊可以改善孩子的体质 孩子得了夜啼症,推拿经络就会好 按摩经络,保护好孩子的囟门 按揉穴位,是治愈小儿鹅口疮的好方法 孩子得了疳积,针挑四缝最管用 捏三提一,有效治疗孩子的厌食症 小儿咳嗽可以试试推拿 经络疗法根治小儿流口水,留住“心之液” 推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻 推拿经络可以帮助孩子退烧 手穴疗法可治疗孩子的假性近视 第六节 老年人经络养生经 若要老人安,涌泉常温暖 助养天年的“三一二”经络保健锻炼法 金鸡独立健身法,对付老年人疾病立竿见影 补肾虚、“鸣天鼓”,治疗老年性耳鸣有奇效 按压内关穴就可以治疗冠心病 按摩心腧穴对心肌炎有很好的疗效 穴位按摩,糖尿病遇到了天敌 敲肾经+热水泡脚就能解决骨质增生 按揉外关、脾腧、阳陵泉穴,缓解痛风痛 灸法+功能锻炼,就能治好老年人尿失禁 第七节 经络疗法让女人健康又美丽 按按列缺就可以让皮肤细腻光滑有弹性 双唇永葆红润光泽,神阙和关元比任何唇膏都好 太冲、合谷和血海,人体自生的祛斑法宝 祛“黑头”的必修课——按揉阴陵泉与足三里 跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难 消除眼袋,睡前的按摩功课最重要 太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密 祛除鱼尾纹,从按摩瞳子髎开始 关元穴让月经风调雨顺 按揉穴位让痛经不再折磨你 心腧和神门让你经期有个好情绪 内分泌失调,从三焦经寻找出路 太冲和膻中是乳腺疾病的克星 足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂 气海、关元和血海,治疗慢性盆腔炎最有效 功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 带下病用带脉治 第八节 男人读懂经络——阳气升腾,生龙活虎 按摩可以治愈慢性前列腺炎 治疗遗精,可以试试这几招 指压肩外腧和手三里可以治愈精神性阳痿 穴位疗法从根本上治愈男性早泄 性欲减退不用愁,仙骨穴让你情欲高涨 第四章 手到病除——利用全息反射区养生治病 第一节 人体每一处反射区都是修得健康的乐土 认识反射区,打开一扇新的健康之门 全息学说对反射区疗法的贡献 利用反射区治病,目的就是根治痼疾 全息反射区疗法的优点 激发反射区潜能的疗法 第二节 手部反射区健康疗法 手到病自除,了解手部反射区全息图 掌握手疗法,控制好人体的晴雨表 手疗的九条禁忌 手疗4法——健康就在弹指间 常见病手部反射区自愈处方 第三节 足部反射区健康疗法 万事始于足下——足部反射区全知道 足部反射区的应用原则 常见病足部反射区自愈处方 第四节 耳部反射区健康疗法 耳部反射区全知道 耳部反射区疗法所用的器具 耳部疗法的适用证与禁忌证 耳部疗法的反应 耳部反射区疗法的要领和技巧 耳部反射区常用的手法 耳部反射区疗法的分类 耳部反射区的提捏法 常见病耳部反射区自愈处方 第五节 面部反射区健康疗法 面部反射区全知道 面部反射区疗法的注意事项 面部反射区的作用 面部反射区疗法的宜忌 面部反射区疗法的常用手法 常见病面部反射区自愈处方 第五章 骨正筋柔而握固——养好筋骨寿命长 第一节 筋长一寸,寿延十年 “老筋长,寿命长”——练筋才能更长寿 筋缩,让你不能弯腰下蹲的祸根 伤筋动骨,把筋养好才能活动自如 卧位拉筋与立位拉筋——专家推荐的两种拉筋法 拉筋方法大荟萃,让寿命在简单中延长 助你长寿的经典——生命十二式易筋经 拉筋治好了腰酸背痛腿抽筋 肩周炎、腰椎间盘突出病根在筋上 第二节 铮铮铁骨,疑难杂症的克星 骨气即正气,一身骨气健康天年 补好肾,拥有个硬朗“骨架子” 与地心引力“作战”,防止肌肤下垂 氨糖、软骨素——增强骨质、保护关节的“哼哈二将” 人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩 养护颈椎是个社会问题 养好骨质,轻轻松松治疗骨质疏松 保护骨骼的日常养骨操 第三节 养肾,就是养人的命根子 肾气控制着人的生长壮老 从海狗的超强活力看抗衰老的“武器库”——肾 植物的种子最能补肾壮阳 日常生活中的护肾小妙方 自我检测:人体肾气不足的8种表现 第六章 令身心之渠通畅无阻——只有先“通”,人体才能全面受补 第一节 净血通血,血液清洁万病不上身 血液清洁,就不会长雀斑、痤疮 气血淤堵就形成了可怕的死亡症——癌 青筋暴突是身体废物积滞的结果 静心导引,让全身气血畅行无阻 巧补气、行气,消除气虚、气郁 老年人血稠,需要注意4点 海狗油——净化血液、对付“三高”的“全能手” 红景天,养护脑血管的“本草上品” 蔬果净血



## &lt;&lt;从头到脚谈养生大全集&gt;&gt;

方——排除体内废物及毒素的法宝 第二节 畅通肠道，不给疾病滋生的土壤 健康危机，从肠内毒素引发 宿便，体内毒素的根源 启动体内排毒系统，为健康保驾护航 双歧杆菌：利用体内“好细菌”来排毒 黄瓜是当之无愧的体内“清道夫” 芦荟，清洁肠道最好的“植物医生” 常食蔬果谷物，不让毒素在我们体内作乱 科学断食，对肠道毒素进行“大清仓” 畅便瑜伽，让肠道更健康 膳食、饮水、运动——清肠通便三重奏 第三节 正气存内，邪不可干——正气通畅万病灭 正气为本，外避邪气 正气一足，身无病痛 正气是否充足取决于脾胃的运转情况 保住体内津液，阻止外邪入侵 气少，不可盲目补气 气虚体质者，当用补气五法 不泻即补——储备能量，节能养气 控制性生活，减少精气损耗 常练静功，控制人体元气消耗 练习气功可随时随地采集浩然元气 第七章 因人施养——体质不同，养生各异 第一节 调节 阴阳巩固生命之基 阴阳失衡，健康就会“出轨” 调摄阴阳，要随四季流转变换 阴平阳秘，平衡的女人最美丽 阴不足，阳常有余——人体不健康的常态 养阴护阴的秘诀就是节约身体能量 清淡的饮食可滋阴 养阴就要避免出汗过多 第二节 辨清体质，制定适合自己的养生计划 体质是先天禀赋与后天养成的结晶 不伤不扰，顺其自然养护平和体质 阳虚体质养护阳气最重要 阳盛体质火力太壮，关键是滋阴降火 “脾气”微弱，气虚体质的要害 改善痰湿体质需要健脾去湿 湿热体质养生要遵循“肝胆相照”的原则 镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症” 疏肝活血，救助淤血体质的容颜问题 补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质 第三节 保持酸碱平衡，才能拥有健康体魄 体酸，酿造百病的源头 身体酸碱度的简易测试法 身体需要进行一场pH值革命 吃出来的“碱”性健康人 微碱食物，维持健康的美丽之源 加“碱”的饮食妙法：生机换生机 常保微碱，就要将排毒进行到底 第四节 血型隐藏着养生的奥秘 身体的健康离不开血液 O型血的养生之道 A型血的养生之道 B型血的养生之道 AB型血的养生之道 第八章 细节决定健康——关注细节，健康一生 第一节 呵护一生的健康细节 叩齿咽津——延缓衰老，滋养皮肤 念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功 女人莫用香皂洗乳房 起床后先刷牙后喝水 推腹，慢性病的克星 身体疲惫时千万不要逞能 不要随便挖耳屎 洗脸不当也会引发健康危机 久坐伤身，小心疾病找上门 鼻孔很脆弱，随便挖会出毛病 不要一双鞋子穿到底 牛仔裤——风度来了，健康没了 小心高跟鞋留下美丽后遗症 第二节 过不上火的生活——不怕火，火不怕 上火，正气变成毒气的表现 极易耗伤阴精的“相火论” 肿、热、痛、烦，都是上火的表现 脾气大、血压高是肝火引起的 “心火”导致了脑血栓、脑溢血 甘温除热，治虚火大法效验非凡 吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒 五谷去火气补正气，治内分泌失调 荷叶用处多，清热祛火不能少 小小豆芽也是祛火的能手 翠衣西瓜败心火，清热解毒治口疮 春天清火排毒的小窍门 对号入座，家庭装的夏季灭“火”方 夏日祛火强身三步走 第三节 温度决定生老病死，寒邪是万病之源 病由寒生，远离寒湿才健康 湿邪主浊气，致病难痊愈 寒气重不重，摸摸手脚就知道 阻断寒气入侵的5条通路 按摩是驱除体内寒气的有效方法 家常食物是寒湿的“扫除工具” 减少寒气入侵，五项必修 体温降低小心抑郁症 驱除体内寒气就用热水泡脚 坐骨神经痛，那是身体在排寒气 发热——人体升温，杀死细菌 心灵的温度决定身体的温度 《伤寒杂病论》特别贡献：固本御邪的桂枝汤 第四节 生命在于呼吸，一呼一吸都要保持通畅 静静聆听自己的呼吸，掌握张弛中的养生之道 要长寿，就不要忘了呼吸 奇妙的呼吸养生法 慢呼吸，阻止衰老的利器 腹式呼吸，健身又养颜的呼吸法 呼吸到脐，寿与天齐 “蛤蟆功”，修炼呼吸肌的奇功 “五十营”呼吸养气法 4种呼吸法让你健康且甩掉不良情绪 第五节 快乐慢活，选择一种自在天然的活法

## &lt;&lt;从头到脚谈养生大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节呵护一生的健康细节叩齿咽津——延缓衰老，滋养皮肤  
 中医认为，牙齿的好坏是由肾气的盛衰决定的。

“齿为肾之余”，肾气足则牙齿坚固，肾气衰落则牙齿也会慢慢脱落。

而叩齿时，牙齿和面部肌肉的不断活动，能改善牙周和面部肌肉的血液循环，改善供血状态，提高细胞的代谢功能，使牙齿坚固，肾精强健，面部肌肤红润光泽。

不少长寿老人还有在解大小便时咬紧牙根的固齿法。

的确，当你咬牙时，牙根部位受到按摩，血运通畅，营养充足，牙齿当然会健壮。

而牙齿是人体“后勤”部门营养补给第一关，长年牙坚固，全身受益，这就是坚持叩齿得以长寿的秘诀。

同时，祖国医学还有“肾液为唾”之说，认为肾的盛衰关系到唾液的盈亏，而唾液能起到滋补肾精的作用，肾精充足，则能内养五脏，外润肌肤。

《红炉点血》曰：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生津，自然百骸调畅，诸病不生。”

可见咽津不仅能补益肾精，还能调养五脏，增强脏腑功能，滋养肌肤。

叩齿咽津的具体做法是：精神放松，口唇微闭，心神合一，默念叩击：臼牙三六，门牙三六，轻重交替，节奏有致。

叩齿，每日早晚各做一次。

叩齿后，用舌在腔内搅动，先上后下，先内后外，搅动数次，可按摩齿龈，加速牙龈部的营养血供，然后可聚集唾液，分次吞咽。

长期做叩齿咽津练习，能防治或减少皮肤皱纹、暗疮、黄褐斑及雀斑等皮肤病，使肤色红润有光泽；可健脾和胃，改善消化功能，促进营养物质的吸收，有助于胃炎及溃疡病的痊愈；可强肾固齿，防止牙齿提早脱落，治疗牙龈痛、牙龈出血等牙周病；对治疗阴虚火旺所致失眠多梦、牙痛、便秘等均有良效。

临床实践也证明，经常练习叩齿咽津对人体的健康长寿、护肤美颜有着毋庸置疑的功效。

念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功“六字诀”是我国古代流传下来的一种养生方法，它最大的特点是原地不动就能轻松调理五脏六腑。

大家不妨都来看看。

首先做好预备功：头顶如悬，双目凝神，舌抵上腭，沉肩垂肘，含胸拔背，松腰坐胯，双膝微屈，双脚分开，周身放松，大脑入静，顺其自然，切忌用力。

1.念“嘘”字治肝病操作方法：练功时，两手相叠于丹田，男左手在下，女相反；两踵着力，足大拇指稍用力，提肛缩肾。

当念“嘘”字时，上下唇微合，舌向前伸而内抽，牙齿横着用力。

呼吸勿令耳闻。

当用口向外喷气时，横膈膜上升，小腹后收，逼出脏腑之浊气，大凡与肝经有关之脏器，其陈腐之气全部呼出；轻闭口唇，用鼻吸入新鲜空气。

吸气尽后，稍事休息，再念“嘘”字，并连做6次。

功效：本功法对肝郁或肝阳上亢所致的目疾、头痛以及肝风内动引起的面肌抽搐、口眼歪斜等有一定疗效。

2.念“呵”字治心病操作方法：练功时，加添两臂动作，这是因心经与心包经之脉都由胸走手。

念“呵”字时，两臂随吸气抬起，呼气时两臂由胸前向下按，随手势之导引直入心经，沿心经运行，使中指与小指尖都有热胀之感。

应注意念“呵”字之口形为口半张，腮用力，舌抵下颌，舌边顶齿，亦要连做6次。

功效：本功法对心神不宁、心悸怔忡、失眠多梦等症有一定疗效。

3.念“呼”字治脾病操作方法：练“呼”字功时，撮口如管状，唇圆如筒，舌放平，向上微卷，用力前伸。

## &lt;&lt;从头到脚谈养生大全集&gt;&gt;

此口形动作，可牵引冲脉上行之气喷出口外，而洋溢之微波侵入心经，并顺手势达于小指之少冲穴。循十二经之常轨气血充满周身。

需注意的是，当念“呼”字时，手势未动之先，足大趾稍用力，则脉气由腿内侧入腹里，循脾入心，进而到小指尖端。

右手高举，手心向上，左手心向下按的同时呼气；再换左手高举、手心向上，右手心下按。呼气尽则闭口用鼻吸气，吸气尽稍休息进行一个自然的短呼吸，再念“呼”字，共连续6次。

功效：本功法对脾虚下陷及脾虚所致消化不良有效。

4.念“丝”字治肺病操作方法：练“丝”字功时，两唇微向后收，上下齿相对，舌尖微出，由齿缝向外发音。

意念由足大趾之尖端领气上升，两臂循肺经之道路由中焦健起，向左右展开，沿肺的经脉直达拇指端的少商穴内。

当呼气尽时，即闭口用鼻吸气。

休息一会儿，自然呼吸一次，再念“丝”字，连续6次。

功效：本功法对于肺病咳嗽、喘息等症有一定疗效。

5.念“吹”字治肾病操作方法：练“吹”字功时，舌向里，微上翘，气由两边出。

足跟着力，足心之涌泉穴，随上行之脉气提起，两足如行泥泞中，则肾经之脉气随念“吹”字之呼气上升，并入心包经。

同时两臂撑圆如抱重物，躯干下蹲，并虚抱两膝。

呼气尽，吸气之时，横膈膜下降，小腹鼓起，如上述4个字吸气时之动作，连续做6次。

功效：本功法补肾，对肾虚、早泄、滑精等症有效。

6.念“唏”字理三焦之气操作方法：练“唏”字功时，两唇微启，稍向里扣，上下唇相对不闭合。

舌平伸而微有缩意，舌尖向下，用力向外呼气。

两手心向上经由膻中向上托，过头顶，一边托一边呼气后，再由面前顺势下降至丹田。

当念“唏”字之时，四肢稍用力，少阳之气随呼气而上升，与冲脉并而悬通上下，则三焦之气获理，脏腑之气血通调。

功效：本功法对由于三焦气机失调所致耳鸣、耳聋、腋下肿痛、齿痛、喉痹症有效。

女人莫用香皂洗乳房现代医学认为，乳房上有皮脂腺及大汗腺，乳房皮肤表面的油脂就是乳晕下的皮脂腺分泌的。

尤其在妇女怀孕期间，皮脂腺的分泌增加，乳晕上的汗腺也随之肥大，乳头变得柔软，而汗腺与皮脂腺分泌物的增加也使皮肤表面酸化，导致角质层被软化。

此时，如果总是用香皂类的清洁物品，从乳头上及乳晕上洗去这些分泌物，对妇女的乳房保健是不利的。

有关专家指出，经常使用香皂类的清洁物品，会通过机械与化学作用洗去皮肤表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。

如果经常不断去除这些角化层细胞，就会损坏皮肤表面的保护层，使表皮层肿胀，这种肿胀就是由于乳房局部过分干燥、黏结及细胞脱落引起的。

若每晚重复使用香皂等清洁物品，则易碱化乳房局部皮肤，而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层，并要恢复其酸化环境，则需要花费一定时间。

香皂在不断使皮肤表面碱化的同时，还促进皮肤上碱性菌丛增生，更使得乳房局部酸化变得困难。

此外，用香皂清洗，还洗去了保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。

因此，要想充分保持乳房局部的卫生，最好还是用温水清洗。

起床后先刷牙后喝水早晨起床后，先喝一杯白开水已经成了大多数人都认可的常识，觉得这样既清肠，又能将唾液中的消化酶带进肠胃，吃东西时，可以更充分地分解食物。

但实际上，不少人都忽视了一点，那就是喝水前最好先刷牙。

不可否认，早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯，但是，喝水之前，我们要做的第一件事应该是刷牙。

因为夜晚睡觉时，牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢，当它们与唾液中的钙盐结合、沉积，就容易

## <<从头到脚谈养生大全集>>

形成菌斑及牙石。

如果直接喝水，会把这些细菌和污物带入人体。

不过，有些人可能会说，如果先刷牙，就会把唾液里的消化酶刷走，岂不可惜？

其实，唾液里的消化酶只有在吃东西的时候，才有分解消化食物的作用，不吃东西时，它处于“休息”状态。

而人们在睡觉时，唾液分泌本就很少，因此产生的消化酶也很少。

并且，人体的肠胃道里本身就有消化酶，唾液产生的只是很少一部分，它的消化作用微乎其微，即使在刷牙时被刷去，也不会影响人体对食物的消化。

.....

## <<从头到脚谈养生大全集>>

### 编辑推荐

《从头到脚谈养生大全集(超值白金版)》是从头到脚谈养生大全集国医绝学系列丛书集儒、释、道、易、医各类文献中的养生精髓之大成传授中医保养生命的方法和健康长寿的生活方式科学严谨，全面实用，通俗易懂，简单易学。

《从头到脚谈养生大全集(超值白金版)》一本书彻底把健康说清楚！  
全面呵护脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝8大系统。

<<从头到脚谈养生大全集>>

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>