第一图书网, tushu007.com

<<不生病的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787530822326

10位ISBN编号：7530822322

出版时间：2009-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：高敏　编著

页数：320

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

第一图书网, tushu007.com

<<不生病的养生智慧>>

内容概要

身体不好或总是生病的人大多是性格比较执著，又爱抱怨的。
所以要想把病治好，恢复健康，请一定要记住：病是上天赐给我们战胜执著的，应该感恩，应该以平常心对待它，这才是获得健康的佳境。
只有懂得珍惜的人，才会懂得财富的价值，才会真正拥有财富。
只有懂得把握健康的人，才能够把握住人生的乐趣，才能真的活出乐趣、活出精彩。
　社会在发展，医学也在不停地进步，可为什么患病人数长久也在直线上升呢？
如今，人的精力、财力都不足以应付疾病，一旦有病，就像洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样，按下葫芦起了瓢。
很多人都会因为生病而连累到亲人疲于奔命，这就导致他们会有“这样的人生还有何乐趣可言”的念头。
其实，一个人的意念比任何药物都灵，只要改变观念，你对自己身体肯定会有惊人的发现。
疾病不是灾难，长生不是梦想，欲求好命一生，只要精、气、神安。
所以，聪明人知道不生病的根本在养生，他们是真正的“不生病”的慧者；而笨的人只有在生病后才会去治；愚蠢的人甚至根本认识不到自己有病。
　年轻时人们总是不经意地牺牲青春和健康去追求名利与金钱，而年老时又企图用名利和金钱来留住生命与健康。
正所谓：智者健时知养生，防微杜渐；愚者病时方悔悟，遗憾终生。
所以，朋友们，趁我们尚未踏上衰老的门槛，选择科学有效的保健方式，珍爱自己，抓住自己的青春，留住自己的美丽吧！

第一图书网, tushu007.com

<<不生病的养生智慧>>

书籍目录

第一章 我的健康我做主，做自己的活观音　1.要活好，心别小　2.顺应自然最健康　3.管好自己的嘴巴　4.科学选药不滥用　5.迷信常识引发健康危机　6.人体隐形的强大自愈能力　7.睡眠也是健康活观音　8.多运动，少生病　9.洒脱处世，健康生活第二章 养生从“头”做起　1.养生治病从头部开始　2.神经衰弱找大脑　3.正视眩晕现象的发生　4.保护好太阳穴　5.鼻炎可以这样去治　6.并不可怕的三叉神经痛　7.感冒完全可以防治　8.别把耳鸣不当回事　9.如何防治头痛　10.中风后遗症：可以让你重新站起来的回生术第三章 自己才是自己的最好治疗医师　1.健康的钥匙在你手中　2.认识心律失常　3.女性在什么情况下容易发胖？
4.过劳是健康的“隐性杀手”　5.骨质疏松症的治疗　6.冠心病的“时间疗法”　7.警惕身边的“无形杀手”——高血压　8.脂肪肝的治疗　9.泡泡海水浴　10.免疫系统——人体最好的医生第四章　赶走坏习惯，快乐生活　1.平衡膳食是健康的基石　2.盐吃得太多坏处多　3.勤洗手，莫让病菌爬满手
4.健康厨房，阵地要牢　5.不要小看午后“小憩”　6.你为何不吃早餐　7.狼吞虎咽：“吃”出来的疾病　8.现代人衣着与健康　9.莫入美容误区　10.电脑“放毒”自己医第五章 做自己的健康教练员
1.运动是人类最好的养生之道　2.生命在于运动，运动要讲科学　3.“白领”健身操省时省力又见效
4.“走班族”最时尚　5.健身运动防治脊柱疾病　6.骨关节炎运动治疗法　7.运动要防运动性贫血
8.轻松自治心血管疾病　9.久坐伤背又伤胃　10.老年人的气功保健第六章 病由家起，也应由家解
1.疾病是夫妻不和的“第三者”　2.健康源自家庭的和睦　3.宠物疾病从家起　4.让牛奶为您的健康助一臂之力　5.预防肝癌从家做起　6.幸福家庭≠性福家庭　7.儿童为什么得了“成人病”　8.家庭健康在“三宝”第七章　心理情绪明秋毫　1.心理健康，让您长命百岁　2.是药三分毒，“心病”还需“心药”　3.辞职的病态心理与防治　4.让抑郁到此为止　5.告别悲观自疗法　6.走出“四自”的诊治
7.恐惧——人体的最大病症　8.治疗失眠有诀窍　9.透视不良嗜好的心理成因　10.家庭暴力调节有方第八章 慢性病可以这样去治　1.与感冒擦肩而过　2.做自己的颈椎病医生　3.高脂血症的自我疗法　4.其实风湿不难治　5.捍卫你的胃从日常生活开始　6.如何治疗糖尿病患者的血糖过高　7.妇科还需妇来医　8.预防腰腿痛的自然疗法　9.找对病因治肤病　10.与癌症作一次长途战

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 我的健康我做主，做自己的活观音1.要活好，心别小“ 要活好，心别小；善制怒，寿无数。”这句健康谚语，相信大多数人都知道。
如果你希望健康快乐地生活，那么就敞开心胸；如果你希望长寿百年，千万不要发怒。
因为发怒对健康的危害是很严重的。
中医认为，怒生于肝，肝气旺的人容易发怒，如《内经》说：“ 大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”发怒会导致人体气血运行紊乱，造成脏腑功能失调，还会引起中风、头痛、昏厥、吐血等疾病发生，严重者还会因此而丧命。
据医学专家介绍，人处于愤怒状态时，会使交感神经的兴奋性大大增强，心跳明显加快，每分钟可达180220次，有的甚至更快，同时血压急剧上升。
所以患有高血压病、冠心病的人，发怒时往往会使病情加重，甚至导致死亡。
发怒时的呼吸也比平时快，一般人每分钟1618次，而愤怒时每分钟增快23次左右。
这样肺从血液中吸取的二氧化碳，就会超过身体所制造的二氧化碳量，出现手指麻木的现象。
研究还证明，人在发怒的时候唾液成分会发生化学变化，胃出口处的肌肉骤然收缩，致使整个消化道处于痉挛状态，造成进食时品尝不到应有的味道，饮酒时会品出酸味，同时还会催有腹痛等症状。
心胸开阔，健康生活比大海更为宽阔的是天空，比天空更为宽广的则是人的心灵。
不管生活如何磨人，如何将你压缩在一个四方的小盒子里，但思维的空间是不受限制的，心灵的视野没有藩篱，无比宽广，任你驰骋。
打开心胸，让其飞上宽阔蔚蓝的天空，享受生活的美好。
净化自己的精神世界，清除自身的不良性格，使自己的心态趋于平和、乐观、开朗、豁达，从而实现健康长寿的理想。
心胸豁达、乐观开朗的人，其神经内分泌调节系统处于最佳的水平，免疫功能也处于正常状态。
心理不健康的人则神经内分泌功能失调，免疫功能下降，疾病的发病率明显偏高。
如性格急躁的A型行为人群比性格平静的B型人群高血压和冠心病的发病率高2～3倍，死亡率高7倍；情绪抑郁还能够引起人体免疫功能明显下降，易患感染性疾病和肿瘤。
因此，敞开心胸生活，对于防治疾病具有十分重大的意义。
心胸一定要豁达开朗，气量一定要大。
有人曾对90岁以上的长寿老人进行过调查，结果表明，老人长寿与其心胸豁达、性格开朗、知足常乐、衣食随缘、与世无争、随遇而安的精神状态有关。
要想心胸豁达，就得“ 走出小天地，融人大自然”。
不要总是把自己封闭在小天地里，要走出家门，饱览青山绿水、风景名胜，感受大自然的情趣。
试想，一个人“ 上观黄山之云海，下望碧海之波涛”，以苍松翠柏为伴，与闲云野鹤为友，就不会再为一些无谓的得失而苦恼。
对待家庭出现的问题以及生活琐事，更应豁达大度，夫妻之间要注重感情，淡化道理，强调优点，忽视缺点，忘记过去，重视现在。
在生活中的一些琐事处理上要“ 难得糊涂”。
对子女只提供建议和帮助，绝不能包办代替，要相信他们的能力，相信他们能够处理好自己的事情。
对待朋友要懂得远距离看人，近距离看己，宽以待人，使友谊能够天长地久。
平时不要因为一些鸡毛蒜皮的琐事而生气，比如，买东西缺斤短两，家庭中的小是小非，都没有必要因此而生气。
如果别人某方面比自己强，不要总是与人在这方面较劲，产生怨气。
鱼儿不必羡慕鸟儿能够在空中飞翔，鸟儿也不必羡慕鱼儿能够在水中遨游。
仔细想一想，你就会发现有些东西是你拥有而别人不可能得到的，而有些东西则是别人拥有而你不可能得到的。
如果你总是去想自己拥有而别人无法得到的东西，你就会感到满足，感到快乐，感到幸福，心神自然

清静；如果你总是去想别人拥有而你无法得到的东西，你就会感到失望，感到沮丧，感到不幸，心神就会感觉不安。
一个人如果无忧无愁，就会有一个好心情，人生自然充满阳光和欢乐。
尤其要注意的是不要独自生闷气，俗话说：“ 说出口的话是药，闷在心的事是病。
”生闷气对人体健康的影响最大，若是长时间地生闷气，会导致许多疾病的产生。
俗话说：“ 不如意事常八九。
”只有把心放宽，站得高，才能看得远。
红橙黄绿青蓝紫，七彩人生，各色不同；酸甜苦辣咸，五种味道，各有所好；喜怒哀乐悲恐惊，七种情感，品之不尽。
缺少阳光的日子很忧郁，你要学会说“ 没什么 ”；失去朋友的生活很寂寞，你要学会说“ 没什么 ”；自己已经很累了，需要一种真诚的谅解，说句“ 没什么 ”，对你自己，对自己疲惫的心灵。
这并不是让你放纵所有的过错，只是渴求自拔；也不是决意忘怀所有的遗憾，只是拒绝沉溺，自己劝慰自己才管用。
不愉快之事常会发生，不可避免，对此，一定要宽以待之。
健康导航：俗话说：“ 心宽体胖。
”把心放宽才会使身体更加健康。
然而，心宽迎来的健康并不是“ 胖 ”。
据有关研究发现，对于正在减肥的人来说，心情好会瘦得更快。
把心放宽，心情就会处于良好状态，有助于身体机能的正常开展。
若想调理好身体机能，使身体进入和谐有序、健康平衡的状态，良好的心理情绪十分重要。
反之，如果经常生气，会使精神极度压抑，从而造成内分泌紊乱。
2.顺应自然最健康养生，贵在顺应自然。
顺应自然，才能拥有健康。
中医养生学是在中医理论指导下，探索和研究中国传统的颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。
顺应自然，就是顺从四时气候变化，适应周围外界环境，使人体与自然环境相协调，这是养生所要遵循的基本原则。
人与外界环境有着物质统一性，外界环境为我们提供了必要的生存条件，即中医所说的“ 人与天地相应 ”。
养生，要顺应自然“ 适四时，益寿年 ”的养生方法，古已有之。
人以天地之气生，四时之法成。
人生于天地之间，依赖于自然而生存，也就必须受自然规律的支配和制约，即人与天地相参，与日月相应。
这种天人相应或称天人合一学说，是中医效法自然，顺时养生的理论依据。
一年四季的气候变化，是自然界的正常运行规律；生命的生长发育如果违背了这个规律，就要遭受灾害或疾病缠身，顺应它就能拥有健康的体魄，抵制百病的侵袭。
四季中，春季和夏季的气温比较高，人体的皮肤在这两个季节会变得很松弛，疏密多汗，通过出汗来散发体热；秋冬季节，气候转凉，人体则皮肤致密，少汗而尿多，以保持自己的恒定体温。
又如，由于地区不同，因此会造成许多差异，江南多湿润，北方多干燥，生活在不同地区的人能分别适应该地区的水土，而一旦异地而处，就很容易发生“ 水土不服 ”的现象。
中医认为，随着自然界在一天内的不断变化，人体会呈现平旦阳气生发，日中阳气兴隆，日没阳气收敛的不同。
因此，在养生学上，中医很重视晨起锻炼，认为黎明是阳气生发的大好时机，此时到户外去呼吸吐纳、运动肢体，可以使人体气血流畅，体质增强。
但晨起也不能太早。
天还没有破晓，阳气尚未生发，摸黑起身锻炼，并不有益于身体。
此外，病情的好坏与昼夜的变化也有着必然的联系。

第一图书网, tushu007.com

一般来说，人在白天阳气盛，因此病情表现较轻；夜晚阳气衰微，病情表现往往较重。
因此，在疾病的诊断、治疗和护理时，要注意考虑到这些因素。
四季轮回变迁，气候的变化特点大概是春温、夏热、秋凉、冬寒，自然界中的所有生物都会随着这种气候变化的影响，产生并形成春生、夏长、秋收、冬藏的相应规律，人也不例外。
这就要求人们在生活起居等方面按照四季气候的不同特性来调节自己。
当春回大地，气候转暖，生机勃勃的时候，人体内的阳气亦随春季之到来而升发。
在这个季节，应随气温而逐渐减衣，并调整作息，晚睡早起；多从事户外活动（如踏青等），使身心愉快，情志舒畅；饮食不宜过饱，并少食辛辣。
夏季炎热，阳光充沛，体势熏蒸，汗淋如雨，体力消耗较大。
因日长夜短，使睡眠不足，故当以午睡补充，要注意不当风、不贪凉；宜常饮水而不食生冷不洁之物；常洗浴，使皮肤疏松洁净，利于体热外泄。
秋季有“一场秋雨一层凉”之说，植物逐渐凋谢，生物始眠，早晚温差悬殊。
中老年人应随着气温的变化勤添换衣，活动应逐渐减少，食宜温暖；体弱者可择适当补药服用，以增强抗病能力。
冬季寒冷，万物闭藏，人也应该避寒就温。
起居上应早睡晚起，饮食宜增加营养，并因地制宜地加强自我健身运动，使气血流畅，筋骨强壮。
尤其是对于慢性病缠身的人，一定要注意疾病在季节以及节气的变换中发作，提前做一些防护措施。
在自然界里，除了有四季的变化，同时，还有风、雨、霜、雪、露、阴、晴、旱、涝等引起的复杂气候变化，中医把这些气候变化对人体的影响因素归纳为六气，即风、寒、暑、湿、燥、热（火）。
六气太过或不及，对人体不利时称为六淫。
我国不少涉及养生的古籍中，曾提到“避风如避箭”“盛暑不可露卧”“卑湿之地不可居”等警戒。
如今，流行性感冒病毒的世界性传播，与来自极地的强劲寒流和形成于海洋中威力巨大的风暴，其中包括我国的台风有关，而盛夏尽管炎热，由于熟睡之后人体抵抗力会明显下降，故露宿户外也确实易受病菌侵袭，可能会引起人体的功能活动发生障碍；在风湿病、风湿性心脏病、类风湿性关节炎，急、慢性肾炎等疾病的发病中，潮湿也已经比较明确地被视作诱因之一。
因此，人们应当做到“凉不至冻、温不至燥”，同时注意如何增减衣物，使人体的寒热度达到平衡。
我们的寿命变得越来越长，这正是我们顺应自然的结果。
通过自身得天独厚的聪明才智，去更合理和卓有成效地不断改善自己和生存发展条件，从而使人体与周围自然环境之间的适应朝着更高的水平发展，获得了健康长寿的愿望。
健康导航：正所谓“适者生存”，只有与自然为伍，才能很好地存活下去。
古代养生家认为，肝在五行中属木，与春相应，主升发，喜条达，恶抑郁。
要想让肝气顺应春天的自然之气，重要的一条是调摄情志。
现代医学证明，春天老年人肝病和心脑血管疾病往往加重。
因此春天尤应重视精神调摄，时时心胸开阔，情绪乐观，以便肝气顺达，气血调畅，达到防病养生的目的。
中医养生强调天人一体，想要摆脱疾病的困扰，一定要随着自然界而做出相应的养生对策。
……

第一图书网, tushu007.com

<<不生病的养生智慧>>

编辑推荐

《不生病的养生智慧(钻石升级版)》讲述了：如何让人不生病、少生病？
如何延长人的寿命？
如何走好健康之路？
……这里你将得到答案！
身体是革命的本钱，为了让革命不丢失本钱，我们就要找到让身体不生病的妙方。
顺着健康的方向看去，其实这条路并没有人们想象的那么难走，而只要你拥有好的养生策略，就能顺利地到达健康的终点。

第一图书网, tushu007.com

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