

<<养生保健百科全书（上下）>>

图书基本信息

书名：<<养生保健百科全书（上下）>>

13位ISBN编号：9787530874974

10位ISBN编号：7530874977

出版时间：2013-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：谢文英

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

追求健康、渴望长寿是人类长久以来就有的梦想。

随着人们生活水平的提高,社会的发展,生活节奏的加快,生活方式病不断出现,人们的亚健康问题也越发明显,人们越来越认识到健康养生的重要性。

养生是实现健康的重要途径,唯有重视养生,才能拥有健康的生活。

人们仅仅认识到养生的重要性是不够的,更重要的是通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式,来倡导养生,才能真正实现生命质与量的完美结合,才能真正实现身体的健康、生活的幸福。

所谓养生,就是根据中医理论,运用调神、四时调摄、食养、药养等中国传统保健方法颐养生命、增强体质、预防疾病,对人体进行科学调养,保持生命健康活力,从而达到益寿延年的目的。

我国有着悠久的养生文化与传统,养生学从先秦时期发展到现在,经历了几千年的演变与发展,已经形成了较为完善的理论体系和实践经验。

养生在中华传统文化中占据无可替代的至高地位,是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧,而且无论时光如何变迁,它永不过时,常用常新。

早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的观念,指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用。

名医华佗创编五禽戏,可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者。

不论是以锻炼身体为主的五禽戏、八段锦,还是以顺时调养为主的十二时辰养生、四季养生,或是以不同人体质为主的体质养生法,都蕴含着丰富的传统中医文化内涵。

时至今日,人们更是将养生与现代生活紧密联系,人们通过膳食养生来调养身体,通过运动养生来保持健康,通过睡眠养生来调理亚健康状态,通过推拿、拔罐、针灸、刮痧等方法来治疗小病小痛,通过体质养生来对症治病。

养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法,已成为人们生活的一部分。

本书集众多养生智慧于一体,从经络养生、体质养生、四季养生、十二时辰养生、五脏养生、情志养生、药膳养生、运动养生、睡眠养生等各个方面详细介绍了传统养生方法与理论,为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生知识。

同时结合当今国人的生活特点,介绍了大量具有可操作性的传统中医养生方法,既注重专业性和科学性,又力求深入浅出、通俗易懂,既有传统养生知识理论,又有具体可行的养生方案,非常适合广大读者全面了解养生保健知识,及在日常生活中的工作闲暇时进行具体操作。

本书从养生保健的基础知识讲起,提供简单方便、安全有效的方法,可以让你全面系统了解养生保健知识,一步步学会传统养生方法。

通过本书,你可以轻松学会各种传统养生保健法,了解各种常见病的治疗方法、预防保健措施、日常注意事项,成为自己的养生保健专家。

<<养生保健百科全书(上下)>>

内容概要

《养生保健百科全书(套装共2册)》集众多养生智慧于一体,从经络养生、体质养生、四季养生、十二时辰养生、五脏养生、情志养生、药膳养生、运动养生、睡眠养生等各个方面详细介绍了传统养生方法与理论,为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生知识。

同时结合当今国人的生活特点,介绍了大量具有可操作性的传统中医养生方法,既注重专业性和科学性,又力求深入浅出、通俗易懂,既有传统养生知识理论,又有具体可行的养生方案,非常适合广大读者全面了解养生保健知识,及在日常生活和工作中进行具体操作。

《养生保健百科全书(套装共2册)》从养生保健的基础知识讲起,提供简单方便、安全有效的方法,可以让你全面系统了解养生保健知识,一步步学会传统养生方法。

通过《养生保健百科全书(套装共2册)》,你可以轻松学会各种传统养生保健法,了解各种常见病的治疗方法、预防保健措施、日常注意事项,成为自己的养生保健专家。

书籍目录

《养生保健百科全书(上)》目录：第一章养生保健基础知识 第一节养生胜于治病，健康在自己手中 很多人都只关注疾病，不关注健康 对待身体要像对待自己的孩子一样 维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱 从《黄帝内经》承袭中医的内求之道 长寿地如皋，奥秘就在养生方 第二节是药三分毒，有病不可乱吃药 世界上没有灵丹妙药 乱吃药会摧毁人体的自愈潜能 吃药也许是在你的“伤口”上撒盐 全面认识医药，当心惹“祸”上身 药物是“凶器”，万不得已才用它 以毒攻毒犹如引兽祛兽 “好”药滥用也会变成“坏”药 中西药物未必珠联璧合 第三节《黄帝内经》与中医基本理论 “头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维 同病异治，异病同治——中医治疗原则 不治已病治未病——中医养生的精髓 求医问药之前先求自己——中医的自愈理念 人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观 易患何种病，先看自己属哪种体质 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤” 第四节《黄帝内经》中的养生精要 由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本 不拘一格，因人施养——《黄帝内经》中的养生原则 真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 饮食、起居作息当与自然相应 顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 现代人为什么动不动就生病 第二章察颜观色知健康 第一节经常与身体“交谈”，学会与疾病“切磋” 我们必须养成与身体交流的习惯 白带异常告诉了你些什么 梦是我们的身体在倾诉 经常腹胀，说明你的脾虚了 不可不知——肤色告诉你的疾病隐患 多汗不是好事，你要谨防六种病 腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的隐患 疯狂购物的背后不只是心理问题 第二节人活得好不好，全由气说了算 人体自有气场影响着我们的生命 百病生于气，调气亦可防百病 口中有异味，多是脏腑出了问题 胸闷是哪出了问题 掌握生杀大权的是血气 正气一足，有病祛病，无病强身 调摄胃气，才能驱邪扶正 第三节手是我们身体的“气象站” 指甲是人体疾病的报警器 “十指连心”，从双手看健康 手腕脉象透露身体的秘密 掌纹健康线上的健康密码 掌纹生命线上的健康密码 掌纹感情线上的健康密码 掌纹智慧线上的健康密码 第四节识别头部健康警报，做好全身一级防护 如何利用脸色辨别身体健康状况 看头发，辨疾病 少年白发、牙齿松动是怎么回事 眉毛能反映五脏六腑的盛衰 令人难堪的黑眼圈说明了什么 眼皮跳也是疾病的先兆 舌为心之苗，脏腑状况它知道 鼻涕眼泪多也是病态的征象 鼻为“面王”，可报身体疾病 疾病的“信号灯”——嘴唇 口水太多，病可能在脾肾 心脏有问题，耳朵先露出马脚 耳朵颜色异常与疾病的关系 第三章经络养生法 第一节人体经络是养生治病的最好捷径 经络医学——中国“第五大发明” 能够决生死、处百病的经络 生病是由于不注意保养经络 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 经络养生的常用方法 经穴疗法应用必知事项 手足温暖，经络才能畅通 步行，最简单的经络保养法 第二节心经大药房——护命摄神，百病祛根 正说心经大药 暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙 补心气、养气血，神门最有效 醒脑提神，少冲穴功不可没 第三节小肠经大药房——主治水液病，手到病除 正说小肠经大药 久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经 精神性阳痿，不妨试试指压肩外腧 第四节肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老 正说肾经大药 敲肾经+热水泡脚，可以缓解骨质增生 养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉” 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药 足癣要除根，离不开肾经和胃经 第五节膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻 正说膀胱经大药 小腿抽筋，点压承山穴即可缓解 时常晕车，敲膈腧穴、吃核桃就能解决 得了心肌炎，按摩心腧穴有疗效 人流手术后，用肾腧和京门来暖肾 补脾气虚，脾腧、足三里最好用 防止心阴虚，给心腧拔罐就可以了 经期腹泻，灸脾腧穴祛虚寒 第六节肝经大药房——保命的万灵丹 正说肝经大药 闷气最伤身，最好找太冲出出气 预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 肝经和肺经——中医对抗癌细胞的两大法宝 太冲、行间和膻中——攻克乳腺疾病的“三剑客” 第七节胆经大药房——消除疾病，立竿见影 正说胆经大药 右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道 祛除鱼尾纹，就从按摩瞳子髎开始 第八节胃经大药房——培育我们的后天之本 正说胃经大药 敲胃经，除胃寒，治痘痘 尿毒症，找胃经 按压四白穴——最简单的美白养颜法 常按足三里，让消化系统疾病无影无踪 按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光 第九节脾经大药房——化掉所有慢性病 正说脾经大药 治疗妇科病的首选大穴——三阴交 运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 血海，不吃药的补血良方 眼皮耷拉，从脾经上着手解决 第十节肺经大药房——气囊癆自消 正说肺经大药 列缺可以让皮肤细腻光滑有弹性 鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴 第十一节大肠经大药房——肺和皮肤的保护神 正说大肠经大药 抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 呼吸疾病，按一按迎香穴就管用 第十二节心包经大

药房——救人性命，胜造七级浮屠 正说心包经大药 冠心病并非只靠药，按压内关也有效 心慌、头晕按劳宫，让心“回家” 养养神 第十三节三焦经大药 让我们的内分泌永不失调 正说三焦经大药 内分泌失调，从三焦经寻找出路 经常感到胸闷，可敲一敲消冻穴 第十四节任脉大药 打通任脉，万古不侵 正说任脉大药 运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力 气海穴——大气所归的性命之祖 中脘穴——治疗胃病的专家 促进体内气血循环的会阴穴 任脉3穴，让女人每个月都风调雨顺 第十五节督脉大药 人体太阳升起的地方 正说督脉大药 急救时为什么经常掐人中 命门穴让你拥有“虎背熊腰” 按摩百会穴可增加人体真气 第四章九种体质养生 第一节《黄帝内经》中秘奠体质养生的智慧 《黄帝内经》最早涉及体质养生 体质受先天、后天因素共同制约 一方水土养一方人，环境造成体质差异 体质影响疾病的产生与发展 不同体质易患不同的疾病 判断体质，从辨别阴阳开始 男性疾病无一不和体质有关 体形普遍看好 体质明显下降 体质养生必须注重生活调摄 摩腹、捏脊，就可以有效增强体质 看一看，自己属于哪种体质 第二节平和体质：养生要采取“中膏之道” 顺四时，调五味，平和体质这样养护 戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质 平和体质来自平和的生活环境 心平气和——平和体质的养心之道 平和体质宜食补，不宜药补 平和体质者也要防“未病” 第三节气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪 硬熬伤正气，别因好强毁了健康 过度运动不是养生，而是在伤“气” 气虚体质养生重避风邪 补气血，千万别陷入误区 补气务必多食益气健脾的食物 越细碎的食物越补气血 人参善补气，脾肺皆有益 一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 第四节湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热 湿热体质宜重“四养” 脚臭其实是脾湿造的“孽” 养脾三法，让长夏成为轻松之旅 湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治 红豆是湿热体质者的绝好保健品 冬虫夏草不适合湿热体质的人 第五节阳虚体质：调养在扶阳同本，防寒保暖 阳虚体质与阳气不足的差别 阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物 十个胖子九个虚，胖子也要补身体 现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 大量出汗非健康，损津就是损阳气 姜糖水，快速升阳的饮料 第六节阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神 阴虚体质是妇科疾病发源地 为什么人总是阴不足，阳常有余 相火妄动就会耗伤阴精 阴虚了，身体会发出警告 女人滋阴从来月经那天开始 清淡饮食养阴，益寿延年 补阴，重视早餐 阿胶眷顾阴虚之人 阴虚体质养生一定要睡好子午觉 第七节痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血 腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志 痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿” 痰湿体质，最受糖尿病的青睐 情志不畅会加重体内痰湿 多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则 有痰咳不出，就找瓜蒂散 用刮痧板刮掉你的痰湿体质 第八节血瘀体质：养生在活血散瘀，疏经通络 血瘀体质者的日常调理法则 青筋暴突正是气血瘀滞的结果 活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法 打通气血，让“斑”顺水流走 简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀 第九节气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆 气郁体质多吃行气解郁的食物 畅达情志为气郁体质者的养生准则 气郁体质——用14项规则来改变自己 远离抑郁，学会自己找乐 顺利度过更年期气郁综合征 第十节特禀体质：养生在益气同表，养血消风 过敏体质，健康的危险信号 皮肤过敏者的注意事项 特禀体质者慎用寒性食物 鼻子过敏，芳香疗法就能搞定 出外踏青要防花粉过敏 特禀体质补充维生素要慎重 哮喘，特禀体质最常见的症状 孩子哮喘的预防与治疗 第五章四季养生 第一节囊天时，让我们的身体四季如春 养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运 养生之道在乎顺应四时 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” 气候变化了，身体也会做出反应 天气变化也与我们的健康息息相关 让你终生受益的二十四节气养生要诀 四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气 第二节让身体与春天一起“生”发 做好春季养生保健，为健康夯实根基 春天清火排毒，这些方法够用了 养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计 春天泡“森林浴”可祛病抗邪 “春捂”有讲究，千万不可盲目 第三节酷暑炎炎，身体也要和大自然一起“长” 夏日需清补，诸病皆能除 夏季要注意预防感冒、腹泻、中暑三种病 夏季远离空调病有妙招 夏季灭“火”不可一概而论 第四节秋风萧瑟，身体做好“收”的工作 多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气 “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 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 秋天如何预防“五更泻” 第五节冬天养生注意养“奠” 养肾防寒——冬季养生的重中之重 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床 今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则 冬季寒冷，老年人应防关节炎 第六章十二时辰养生法 第一节子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式 子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 诱人夜宵让健康陷入危机 挠头其实是刺激胆经做决断 拍胆经，充分保证营养吸收 眼角“小突起”，从胆经上找原因 坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙 第二节丑时：深度睡眠让

肝血推陈出新 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 疏通肝经，让失眠不再成为困扰 久视伤肝血，关掉电视打开健康 女人以肝为本，养好肝远离妇科病 第三节寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经 寅时肺经当令，分配全身气血 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 寅时猛然惊醒，警惕肺部问题 老年人早起，不是健康之道 按摩肺经，补足肺气眠自安 寒气最易伤肺，寅时一定要关空调 第四节卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来 一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活 好好利用人体血液的清道夫——大肠经 合谷穴是大肠经最好的献礼 起床第一杯水可不能乱喝 起床后先刷牙后喝水 无花果、蜂蜜治便秘 避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死 清晨开窗等于引毒进屋 清晨起床，“先醒心后醒眼” 防心脑血管病 清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼 第五节辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺” 胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 吃早餐，细嚼慢咽好处多多 早上起来没食欲，小方法就能搞定 第六节巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物 脾经当令，消化食物的关键时刻 认识身体健康的保护神——脾经 口水太多，可能是脾经出了问题 巳时不起床，会降低免疫力 办公室里，这些“小动作”要常做 第七节午时：短暂的休息让心经神清气爽 午时吃好吃好午餐，就能多活十年 饭前先喝汤，胜过良药方 午时阴长阳消，午睡一刻值千金 养护心经，生死攸关 第八节未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能 未时不是“未事”，小肠不是小事 心脏健康的“晴雨表”——小肠经 善待小肠经，心脏没毛病 在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘 第九节申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力 膀胱经——学习、工作，效率不高就找它 欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 申时是人体最适宜运动的黄金时间 下午茶将健康进行到底 第十节酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华 肾经当令，保住肾精至关重要 利用好肾经，激发身体的无限潜能 晚饭吃少——晚餐要和穷人一样 肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功 酉时吃枸杞，男人最好的补养 第十一节戌时：快乐起来，看心包经护心强身 戌时少看电视 敲心包经——心脏病的快速治疗法 戌时养生操，把卧室变成健身房 在戌时，双手合十也能养生 戌时打坐，以静制动的养生功 第十二节亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生 三焦：人体健康的财务总监 利用三焦经，打开健康之门 睡前一杯水，预防脑血栓 睡觉之前，热水泡脚好处多多 伴随冥想，一起进入梦乡 第七章五脏养生智慧 第一节药到病除的奥秘 一用“心力”熬出中药的灵气 心为“君主之官”，君安才能体健 暴饮暴食最容易引发心脏病 用透明的食物来补养我们的心脏 荷叶不仅祛火，还是养心佳品 祛心火，苦瓜是味良药 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 如何防治心绞痛 第二节肝胆相照，百病难扰 中医如何解释“肝胆相照” 肝为将军之官，总领健康全局 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定 哪些食物最受肝脏欢迎 过度疲劳会给肝脏带来损伤 一杯三七花，保肝救命就数它 脂肪肝——都是肥胖惹的祸 肝硬化：如何才能软下来 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 胆病大多是由不良生活习惯引起的 胆结石患者：如何“胆石为开” 拨开胆囊炎的重重迷雾 胆道蛔虫病，让人钻心地痛 第三节如何巩固我们的后天之本——脾胃 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” 胃是人的第二张脸 养生贵在养护后天之本——脾胃 仰卧摇摆可加强胃肠功能 益气补脾，山药当仁不让 胃不好，用小米补一补 多吃香菜可以让你胃口大开 脾胃虚弱，离不开猪肚汤 十宝粥——补脾胃的佳品 脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 肠胃疾病如何进行自测 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 对付胃痛，食物疗法最见效 第四节一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔 中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 三大功能，让肺成为“相傅之官” 如何养护我们的肺 高度警觉，别让肺结核死灰复燃 做个健康人，就要拒绝气管炎 消气解肿，肺气肿的食疗王道 第五节肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 肾与膀胱相表里是什么意思 肾衰的五种表现形式 房事过度损精血，节欲保精可养肾 “五黑”食物，养肾的最佳选择 要想肾脏安，不能忽视下丹田 女怕伤肾，女人也需治肾虚 利尿消肿，肾炎患者的出路 肾病综合征，降“三高”升“一低” 第八章全息反射区养生法 第一节健康是在人体反射区上炼出来的 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 反射区治病，在于让人不存病 全息反射区治病的五大优点 4种神奇手法，激发反射区天然大药 第二节护好足，一生福——足部反射区自愈真法 知“足”常乐——足部反射区全知道 举一反三——足部反射区的选用原则 简简单单做足疗——足疗常规操作方法 小心驶得万年船——足疗注意事项 举手“投”足——足疗常用手法 百病渐消——常见病足部反射区自愈处方 第三节以手代药，病去无踪——手部反射区自愈真法 “知”手遮天——手部反射区全知道 轻轻松松做手疗——手部反射区的使用法则 洞悉手疗宜忌，品味健康人生 手疗4法——健康就在弹指间 百病渐消——常见病手部反射区自愈处方 第四节耳是人体的一块福田——耳部反射

区自愈真法 耳“挺”八方——耳部反射区全知道 耳部反射区疗法，需要准备哪些工具 4步疗法——耳疗常规操作流程 耳部反射区常用刺激手法 小事不糊涂——耳部疗法注意事项 耳部反射区疗法的常用种类 这些状况不必害怕——耳疗法常见反应 耳疗6法，提提捏捏就是健康 百病渐消——常见病耳部反射区自愈处方 第五节 身体健康，不可忽视“面子工程”——面部反射区自愈真法 识人先识“面”——面部反射区全知道 利用面部反射区诊病的小窍门 分清面疗宜忌，把握健康命脉 面部反射区疗法的十大注意事项 面疗5法，让健康扑面而来 百病渐消——常见病面部反射区自愈处方 第九章 情志养生法 第一节 病由心生——情志是如何决定健康的 七情致病——从林黛玉的病因说起 为什么会有“情绪性偏头痛” 神经衰弱，是哪里出问题了 情绪不好，结肠也要闹矛盾 慢性胃炎竟然是心理原因 第二节 驱逐让我们身体不平安的情志病 情志病与古人的生活对治法 治疗“情志病”要用情志生克法 避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑 抑郁症——用14项规则及时自救 神奇放松法，让焦虑无影无踪 强迫症 的自我心理调试法 如何让恐怖症患者不再惊恐 打开心窗，战胜社交恐惧症 走出阴影，勇敢应对创伤后应激障碍 精神分裂症患者的健康福音 心理治疗——癔症的“万能解药” 第三节 药补不如食补，食补不如神补 养生之道，养神先行 什么是精神养生法 神补四字箴言：慈、俭、和、静 心理“八戒”，确保我们的身心健康 为什么说“笑一笑，十年少”…… 《养生保健百科全书(下)》

章节摘录

版权页：插图：很多人都只关注疾病，不关注健康。健康对人的重要性谁都明白，但是很多人只关注疾病，不关注健康，该吃饭时不吃饭，该睡觉时加班、看电视、泡吧或整天目不转睛地对着电脑，身体动也不动，吃饭时胡吃海塞等。

为了票子、房子、车子、孩子和心仪的人，透支着自己的身体，而只在生病时才着急忙慌地吃药、看医生，也只有这时候才想起要关心一下自己的身体，让它不生病。

我们要的是健康，而不是疾病。

《孟子·告子上》中说：“拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养之者。

至于身，而不知所以养之者，岂爱身不若桐梓哉？”

意思是说对于一棵树，人们还要照顾它，适时地修剪、浇灌，而对于自己的身体，却不知道爱惜和保养，这是不对的。

我们要做的是在平时多关注身体的健康情况，在未病时注重保健，而不是等到生病了才想方设法消除疾病。

还有些人，他们也关注健康，注重保健，但就是关注的时间晚了些。

有位知名的企业家说：“我只有真正得了严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给拿手术刀的医生那一刻，才真正体会到了健康的重要性。

生命是那样的脆弱，人在生病时是那么的无助。

……以前，我没有真正体会到病来如山倒的可怕，现在，我终于知道了，所以现在我的保健工作做得比谁都好。

可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了。

”之所以会出现这种情况，是因为他们总是错误地认为，养生是老年人的事情，自己现在还年轻，身体壮，应该先忙事业，等老了退了休再去养生。

殊不知，养生是没有年龄界限的，人老时应该保养身体，年轻时、中年时，即使是幼年，也应该珍惜身体，真正到了老年，再去研究和遵循养生之道就为时太晚了。

一个人的健康，就像雪山一样，看上去巍峨伟岸，却随时有崩塌的可能。

所以，我们平时要多关注自己的身体，越是工作忙，越要保健，而不要等到失去健康甚至生命时空留遗憾。

对待身体要像对待自己的孩子一样。著名中医保健大师说：“对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样，应该关心它、帮助它、引导它、锻炼它，不要漠视它、压抑它、强制它、仇视它。

如果孩子犯了错误，我们就要去倾听他的诉说，而不要一棒打死，或者交给警察、送进监狱，当然也不可放任自流。

身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。

但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。

当淘气的孩子被打折了一条腿，他还会坐在轮椅上大声哭嚎，惹得你还想揍他，可他已经残疾了。

”的确，身体就像我们的孩子，当孩子淘气不听话，犯了错误时，我们不能采用暴力拳打脚踢，而是要循循善诱，悉心教导。

同样，身体不舒服乃至生病时，我们也不能随便使用“暴力”——打针吃药动手术，不管身体接受不接受，都强加给它，这是不妥的。

<<养生保健百科全书(上下)>>

编辑推荐

《养生保健百科全书(套装共2册)》是一部中国家庭必备的健康知识宝典。

《养生保健百科全书(套装共2册)》从传统中医角度出发,以通俗易懂的语言,全面系统地介绍了养生保健知识和具体操作方法,并着重介绍了它们在日常生活中的运用,让读者轻松了解传统养生。

<<养生保健百科全书（上下）>>

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>