

<<张国玺谈中医养生>>

图书基本信息

书名：<<张国玺谈中医养生>>

13位ISBN编号：9787533024154

10位ISBN编号：753302415X

出版时间：2008-6

出版时间：山东美术出版社

作者：张国玺

页数：200

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>

<<张国玺谈中医养生>>

前言

最近几年，有许多名人突然去世，英年早逝似乎对精英们更为青睐，在为他们的离去扼腕之余，也使人联想到不少的长寿伟人。

例如，小平同志就以其豁达的心胸和超凡的智慧而享年93岁；75岁高龄时，他还健步登上了黄山；80多岁时，还能在大海中畅游一个多小时，可见健康长寿与承担的社会责任无关。

我国的第一部中医学典籍《黄帝内经》中就指出：“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”意思是说，那些懂得养生之道的人，就会遵照自然界的规律，按照保养生命的方

<<张国玺谈中医养生>>

内容概要

《黄帝内经》曰：“上医治未病。

”养生即是这一观念的深度发展，中医养生不仅具有很高的科学价值，而且有很强的实用性，更符合人体生命的客观规律。

张国玺教授从事中医养生研究二十余年，将人体养生、生活养生、四季调理等诸种传统养生精华熔于一炉，并结合了现代的科学理念，整理出一整套系统实用的养生方法。

养生主要靠自己，想活得好就得动。

只要方法得当，持之以恒，必得益。

本书中介绍的养生知识适合不同职业、不同年龄的人群。

只要按照保养生命的方法去做，让自己的身体保持到最佳状态，必能颐自然之精，养天年之寿！

养生之道最关键的是精神方面。

人的心情愉快、信念坚定、随遇而安就会健康长寿，反之，有名利思想的人、过贪的人都不会长寿。

学会逆来顺受，不被外界因素所干扰，对身体有好处。

做人要豁达，要大度，要做到荣辱不惊，这才是养生关键。

<<张国玺谈中医养生>>

作者简介

张国玺，现为中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

张国玺研

<<张国玺谈中医养生>>

书籍目录

总论上篇 人体养生 第一章 心脏养生 第二章 肺脏养生 第三章 脾胃养生 第四章 肝脏养生 第五章 肾脏养生 第六章 五官养生 第七章 四肢关节养生 第八章 皮肤养生法 第九章 经络养生 第十章 营养元素养生法下篇 生活养生 第十一章 精神养生法 第十二章 起居养生法 第十三章 饮食养生法 第十四章 运动养生法 第十五章 药物养生法附录一 常用的保健食品附录二 孔老夫子的养生经（一） 孔老夫子的养生经（二） 孔老夫子的养生经（三） 孔老夫子的养生经（四）

<<张国玺谈中医养生>>

章节摘录

第一章 心脏养生 引子：心者，君主之官，神明出焉。

1.如何自测心脏功能是否正常？

舌头的变化是心脏健康的“晴雨表”。

中医认为“心开窍于舌”，“舌为心之苗”，也就是说心与舌的关系密切，心脏的情况可以从舌的色泽及形体表现出来，如心的功能正常，舌红润柔软，运动灵活，味觉灵敏，语言流利。如心脏气血不足，则舌质淡白，舌体胖嫩；心有淤血，则舌质暗紫色，重者有淤斑；心火上炎，则舌尖红或生疮。

所以，心的养生保健方法要以保证心脏的主血脉和主神志的功能正常为主要原则。

2.心脏养生主要养什么？

心的养生保健方法要以保证心脏的主血脉和主神志的功能正常为主要原则。

中医认为心主要有二项功能，一是“心主血脉”，指心脏具有推动血液在经脉内运行，使血液运行到全身以滋养各个脏腑器官组织的生理功能，与西医学对心脏的认识基本相同。

二是“心主神志”，指心与精神意识思维活动有密切关系，心主神志的功能正常，则精神饱满，精力充沛，神志清晰，思维敏捷。

反之，如果心主神志的功能失常，轻则出现失眠多梦、神志不宁、反应迟钝、健忘等症状，重则出现精神失常、神昏谵语，甚则昏迷，不省人事。

3.心脏的健康和心情有关吗？

处于乐观愉快的好心情是心的养生保健的最好方法。

心的主要生理功能是主血脉和主神志，有推动血液循环行全身和主管人的精神意识思维活动的作用。

所以，日常生活中情志的调节和安静的环境对心的养生保健均比较重要。

中医认为“心在志为喜”，指心的生理功能与七情中的“喜”关系密切。

喜即是高兴愉快的情绪，对机体的精神状态是一种良好的刺激，有益于心脏，也有益于人体身心健康。

现代医学研究也证明，性格开朗、精神愉快、对人生充满乐观情绪的人多能健康长寿，其心血管病的发病率也明显降低；而情绪急躁、精神抑郁、对人生充满悲观情绪的人则体弱多病，其心血管病（如冠心病、心肌梗塞等）的发病率也明显升高。

善于调整自己的情绪，使自己总是处于乐观愉快的好心情是心养生保健的最好方法。

请参考静神养生保健方法。

4.什么环境因素对心脏健康的影响最大？

长期生活在噪音环境中是引发心脏疾病的直接原因。

生活和工作环境的安静与否与心脏的养生保健关系最为密切。

噪声对听觉系统和心血管系统的影响最为明显，如果突然听到强烈的声音，心跳就会加快，跳的力量也会加强，自觉心慌心跳。

长期的噪声刺激不但会造成听觉系统的损伤，更严重的是造成心血管系统的损害。

如果长期生活或工作在噪声的环境中，其心血管病和高血压病的发病率明显升高，还会出现情绪激动、急躁的情况，所以生活和工作环境应选择在安静的地方。

如果所处的环境噪声较大（超过60分贝）应积极地采取一些必要的措施，以降低噪声的强度。

如生活环境周围的噪声较大，应请有关部门解决噪声源的问题，降低噪声的强度，或安装双层玻璃窗以减少噪声。

居室内的音响、电视等容易产生噪声的电器，使用时要放低音量，以免影响自己和他人。

平时也可以多到空旷安静的地方去活动或锻炼，避免噪声的干扰。

5.为什么夏天是心脏病高发季节？

心与夏气相通应，夏季养心要顺时。

中医认为“心与夏气相通应”，心的阳气在夏季最为旺盛，所以夏季更要注意心脏的养生保健。

<<张国玺谈中医养生>>

日常生活中要戒烟酒，不饮浓茶，保证睡眠充足，不要过劳或过逸，根据自己机体的状况选用合适的运动来锻炼身体，则对心脏的养生保健有益。

6.保护心脏适合做哪些运动？

静神调息、运动养心。

静神调息法：端坐位，挺胸收腹，下颌内收，将右手放于左胸的心前区，闭合双目，使精神进入宁静状态。

慢慢地调节呼吸，使呼吸速度缓慢而深沉，然后右手根据呼吸的速度顺时针地轻摩心脏，一呼一吸为一息，一息按摩一圈，按摩36圈。

有运行气血、营养心脏的作用。

运动养心法：进行适量的体育运动，如散步、慢跑、太极拳、游泳等，可根据自己身体的具体情况选择运动的方式和运动量。

适量的运动有利于心血管系统的健康，可以增强心脏的功能。

7.保护心脏穴位有哪些？

内关穴、郄门穴、心前区。

(1) 按内关穴：端坐位，将右手按于左手臂内关穴（前臂内侧，腕横纹上2寸，两筋间），用力按揉30次，然后用左手按揉右内关穴30次。

(2) 按郄门穴：将右手按于左手臂郄门穴（前臂内侧，腕横纹上5寸，两筋间），用力按揉30次，然后用左手按揉右郄门穴30次。

(3) 揉心前区：将左手放于左胸心前区，右手压于左手之上，顺时针旋转按摩30次，再逆时针旋转按摩30次。

有疏通气血，调养心脏，增强心脏功能的作用。

8.怎样通过饮食来养护心脏？

<<张国玺谈中医养生>>

编辑推荐

中国的传统养生举世瞩目、博大精深，引起世界各国的浓厚兴趣。

英国学者李约瑟曾说，在世界文化当中，唯独中国人的养生是其他各民族所没有的。

张国玺健康养生系列图书畅销80万册。

养生之道最关键的是精神方面。

人的心情愉快、信念坚定、随遇而安就会健康长寿，反之，有名利思想的人、过贪的人都不会长寿。

学会逆来顺受，不被外界因素所干扰，对身体有好处。

做人要豁达，要大度，要做到荣辱不惊，这才是养生关键。

中医养生主张“和”，所谓“和”就是协调、和谐、平衡、融洽之意。

“和”在天地万物运化之中，人体也需要诸多方面的“和”而健康延年。

1.身心之和。

现代医学把疾病分为生理、心理和身心几类。

患者中身心疾病多达80%。

专家指出，身心没有高度的和谐统一，人们就得不到真正的健康。

2.内脏之和。

即气血和、阴阳和、五行和。

古人云：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。

”只有五脏六腑和者才会精神振奋、健康长寿。

3.饮食之和。

要做到平衡膳食，摄取与消耗平衡。

所谓营养平衡，是指既全面摄取人体所需的各种营养素，又保持各种营养要素所占的比例。

所谓酸碱平衡，即科学合理地摄入酸性食物和碱性食物。

4.与人之和。

与他人和睦相处，建立和谐的人际关系。

让身心处于轻松自如之状态，利于人体内分泌有益激素，进而使神经系统的功能处于最佳状态，并使

机体抵抗力增强。

5.与自然之和。

古人所言“人与天相应”、“人与天地之气生”，讲的就是人类应积极适应自然而不是对抗自然。

自然环境状况直接影响人的健康，“适者生存”在现代社会体现得更加明显。

与自然之和，就必须保护自然，善待自然就是善待生命。

<<张国玺谈中医养生>>

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>