

<<养生八法>>

图书基本信息

书名：<<养生八法>>

13位ISBN编号：9787538439007

10位ISBN编号：7538439005

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张国玺 编

页数：271

字数：250000

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>

## <<养生八法>>

### 前言

医学在不断进步，生活水平在不断提高，但是为什么疾病却愈来愈多？病人却在增加？

人为什么会生病？

归结起来，原因有两个方面：一个是外界的原因，一个是自身的原因。

身体自身营养不足，细胞运行产生障碍，不能很好执行任务，不能及时地抵挡外部病毒病菌的侵袭或及时排出身体内部产生的毒素；或者外界压力或者不良影响太大，身体不能及时化解，于是疾病就产生了。

人的一生免不了有生病的时候，看上去没有病并不代表健康。

人们或许会问：这个世界上有没有不生病的活法？

当你生活方式对于疾病有巨大的影响力，你就能从身心疾病的受害者，转变为身心健康的创造者；如果你虽然没有生病，但你活得压抑，郁闷，一直处于亚健康状态，你也将从本书中获知你将得什么病，找到根除的良方。

不生病的生活方式是百试皆灵的健康钥匙，也是简便易行的黄金处方；不生病的生活方式能使一切健康难题迎刃而解，更能使人们生活质量节节升高。

真正让你生病的人，是你自己，有能力让你好起来的，也是你自己，改变生活方式永远不算晚。

## &lt;&lt;养生八法&gt;&gt;

## 内容概要

本书为你奉上：246种食物的阴阳属性及正确吃法并纠正15种错误的饮食方式，好食物就是身体的观音。

纠正9种错误的睡眠方式，给出12种有助睡眠的非药物疗法，好睡眠胜吃无数补药。

指出駢中错误性爱观念，提供9种助“性”食物，重养精，健康自然来。

6种“慢式”生活方式，懂得慢消耗的人寿命最长。

头低位运动、腹式呼吸等7种简单运动方法，运动才是长寿的良药。

冥想、静养、太极三种静养方式，动静结合才能天人合一。

4种自我调节情绪方式，心态才是健康的救星。

顺时养生、适时进补，顺应大自然的养生方式，阴阳平衡才是寿道。

本书浓缩养生精华于八法。

八法通，全法通，健康长寿不是梦。

祖国医学认为，人类所有的食物都可以用“四气”、“五味”和“归经”来分类，不同食物适合于不同的人。

在每天食谱中要有七成阴性食物和一成阳性食物，简单地说，50%—60%为精食，25%—30%为蔬菜，10%为煮好的豆类或者海藻，5%为含有豆类和谷物的蔬菜汤。

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，是最好的节能手段，也是最好的“储备箱”及“充电器”，更是消除疲劳、走出亚健康的养生良方。

如果你由于长途旅行而劳累过度，夜晚无法正常入睡，可用一汤匙食醋兑入温开水中慢服。

饮后静心闭目，不久便会入睡。

古人所言：“房中之事，能生人，能煞人，譬如水火，知用者，可以养生；不能用之者，立可尸矣”。

“铁裆功”就是对外生殖器的按摩，有促进局部血液循环，改善、提高性功能的显著作用。

“慢养生”的关键是“心慢”，心慢下来，呼吸、心跳才能慢下来，才能达到减少阴精和阳气损耗的目的。

像羚羊那样活着，虽然在视觉上激动人心，但总会让人在感觉上心惊肉跳；选择像“蜗牛”一样的慢生活，对于忙碌的都市人来说，不失为一个最佳的健康方案。

健康的生活方式对正气的充实起着决定性的作用，其中运动作用尤为重要。

腹式呼吸3分钟、头低位运动3分钟、搓手3分钟、冷水澡3分钟，这4个3分钟运动有奇效。

《养生论》道：“精神之于形骸，犹国之有君也。

神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也”。

化疲劳呼吸法，丹田呼吸和垫趾呼吸法，方法简单却可迅速消除疲劳。

七情不调，甚至失控，就会精神不正常，引起阴阳失去平衡而导致各种疾病发生。

只要我们在生活中，行、住、坐、卧都能保持不急不缓的动作，呼吸做到匀称有序，“气”自然会“和”。

气和了，心自然也就静下来了。

四时养生是顺应自然界阴阳消长规律来养生，以达到调节生命节律的，保持人体内外环境的统一，防止疾病的发生的目的。

## <<养生八法>>

### 作者简介

张国玺：

北京国康民健教育咨询中心巡讲团专家

国康民健健康讲堂中医养生保健专家

中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员

中华医学会老年医学分会常务委员

中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员

中国药理学会抗衰老及老年

## &lt;&lt;养生八法&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 生活致病，生活治第一法 不生病的饮食智慧：让好身体遇到好食物 慢性病是吃出来的 辨阴阳，知“四气”“五味” 食物也有五行 吃的不平衡，阴阳就失衡 吃应该讲究，但不要过于讲究 多吃“完整食物” 常吃三种米，健康长寿来 盐，不是引起高血压的唯一因素 高血压与肥胖有关 别让慢性食物过敏伤害了你 别人的美食可能是你的毒药 怎样解决食物过敏 肉食者更容易吃掉健康 平衡饮食；你的蛋白质够吗 大豆——理想的蛋白质食物 过量蛋白质是人体阴阳失衡的根源 好脂肪维持阴阳平衡，坏脂肪破坏阴阳平衡 人体的“能量”来自糖 不多不少，才是正好 我们的餐桌上应该摆什么 垃圾食物打乱阴阳平衡 美色的背后 喝水不是小事情：喝什么样的水才平衡 我们该怎样喝水 每天的“早课”要做好 酶是生命的钥匙 吃生锈的食物，身体也会被锈 愚笨的人才会让酒毁了自己 第二法 不生病的睡眠智慧：好睡眠胜吃补药 与生物钟同步为最好 熬夜，是在熬掉寿命 熬夜对人体的六大伤害 不良睡姿使致癌风险加大 睡眠环境不好，你就睡不好 睡眠质量差，女人易有“起床气” 失眠对女性健康危害更大 提高女人睡眠质量的策略 睡一半比完全没睡更糟糕 “一汤一膏”治失眠 .....第三法 不生病的性爱智慧：节欲保精增进健康 第四法 不生病的慢活智慧：懂得慢消耗的人寿命最长 第五法 不生病的运动智慧：生命在于运动，不是盲动 第六法 不生病的静养智慧：老奶奶比老爷爷更长寿 第七法 不生病的情绪智慧：调节七情，和悦一生 第八法 不生病的四季养生智慧：倾听生命节律，调和阴阳平衡后记 源自生活，高于生活 附录 人体十四经脉主治病症及穴位使用指南

## &lt;&lt;养生八法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一法 不生病的饮食智慧：让好身体遇到好食物慢性病是吃出来的英语里有这样一句名言“ You are what you eat ”，意思就是你选择的食物决定你的健康。

诚然，人的身体活动是靠每天从食物中获取能量来完成的，也就是说我们的身体健康和我们每天的饮食有着十分密切的关系。

俗话说“民以食为天”，简单几个字就清楚地表达了食物对人的重要性。

现代医学也这样告诉人们，你的身体完全是由从食物中得到的各种营养分子构建而成的。

在一生当中，你将会吃掉100吨食物，这些食物在消化道当中，被消化液中富含的酶分解（人体每天大约产生1升的消化液）。

大量营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）和微量元素（维生素和矿物质）都在消化道中被吸收，而消化道的健康状态和完整性，从根本上取决于你所吃的食物。

的确，如果我们的食物决定了我们的健康，那么我们的饮食方法就影响我们的生活方式和我们的寿命。

唯有认同这一点，我们才有希望战胜一些折磨人的慢性疾病。

20世纪50年代，针对那些随着年龄增长而难免患上的疾病，医学界提出了有关成人病的概念。

由于这一定义在使用过程中易被误认为是每位中老年人都会得的疾病，因此，在1996年日本厚生省卫生会议上将包括癌症、高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等“成人病”正式改名为“生活习惯病”。

这是自马克报告发表以来，人们再次开始对自己的健康问题重视起来。

人们都普遍认为，许多疾病和年龄无关，而是源于我们日常的饮食习惯。

## &lt;&lt;养生八法&gt;&gt;

## 后记

初次结识张老师是一次去北京听课，那是在2002年刚刚考上研究生，作为中医院校的学生，能够在中国中医研究院这个中医泰斗云集的地方，见到张老师可是三生有幸。

课是我竖起耳朵听完的，小小的本子上记得密密麻麻.....张老师的课深入浅出，用生活来讲解医理，让一个个枯燥的中医理论变得活灵活现；而又用精深的医理去指导生活，让我又体会到学以致用是多么的快乐。

毕业后，我有幸到出版社工作。虽然每日埋头书稿的海洋中繁忙，但有个念头却在心头时时闪过，那就是能不能让张老师把那次讲课成书，那些深奥的中医理论浅显化的讲解不正适合现今的老百姓？

从生活中来到生活中去的最朴实理论不是更容易被读者接受？

于是带着兴奋和忐忑，我来到了北京，多方联系，找到了老师，想法一说，竟和老师一拍即合。

在随后的三年里，我和张老师多次交流，终于使得老师的一部面向普通百姓的作品成稿。

手拿稿件，我的内心无比激动。

在书中老师把现代人多发疾病的内因、外因进行淋漓透彻地阐述，从阴阳的失衡到细胞功能的失调，从正气的不足到免疫力的下降，举例更是形象生动，使我对这位横贯中西、平易近人的老师更生敬意。

而对于现代人生病的根本原因，老师把他们归结为是生活方式的不正确。

快速的饮食、高压的工作、通宵的熬夜、大量的烟酒等等一个一个都在威胁人们的健康。

很多人因为没什么症状表现，总不在意，其实疾病已经在体内埋下了种子，处于亚健康中的身体一旦防线溃败，疾病就会大举进攻.....那么怎么去预防和改变呢？

老师提出简单的八条：食养生、眠养生、性养生、慢养生、动养生、静养生、情绪养生、四时养生。

有病治病，无病先防，虽然也有“亡羊补牢为时不晚”之说，但要是能做到不“亡羊”之前先“补牢”岂不更好？

道理虽简单，能讲明白却难；方法虽简单，坚持下来却不易。

老师费尽心思遍举例子也是想让大家从根本上获得认识。

而八法具体详解也是为了让大家都明白生活中具体的做法。

整个成稿过程老师为把深奥道理浅显化真是辛苦至极，用三年磨一剑来形容一点也不夸张。

而我在中间往来穿梭的辛苦却也不说，如今书稿付梓，总算了却我多年一桩心事。

好在现纵览全书充分体现了源于生活，高于生活，也应了《无病一身轻》系列“传授医理，造福百姓”的主旨，也没负了我和老师的艰辛。

## <<养生八法>>

### 编辑推荐

《养生八法》由吉林科学技术出版社出版。

十大健康好书，《无病一身轻》姊妹篇，著名养生专家张国玺传授保健之道，健康在于观念，无病才是神仙。

医有八纲，地有八荒，时有八节，养生亦有八法。

浓缩养生精华于八法。

健康长寿不是梦。

一部融汇中西养生保健方法的权威著作，健康问其实是观念问题，改变了观念就等于解决了问题的全部。

用这8种养生保健方法去孝敬父母，关怀爱人，照顾孩子，他们的健康才是我们最大的财富，无病才能一身轻松。

<<养生八法>>

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>