

<<养生就养精气神>>

图书基本信息

书名：<<养生就养精气神>>

13位ISBN编号：9787543682795

10位ISBN编号：7543682796

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：李富玉 主审，孙建光，许彦来 主编

页数：299

字数：200000

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>

<<养生就养精气神>>

内容概要

传统养生与现代医学相结合的健康书——《养生就养精气神》！

在中国传统养生理论中，精、气、神占有十分重要的地位，它们是构成古代朴素人体生命学说的基本要素。

“精”是维持人体生命活动的物质基础，“气”是生命活动的原动力，而神则被视为生命活动的外在表现，或称为生命结构的总体功能信息，三者之间具有相互滋生、相互助长的内在联系：精充气足则神全，是奉养形体，维护生命的根本。

古代医学家和养生家认为，养生养的就是人的“精气神”，遵循正确的方法，往往能够获得健康和高寿。

为了阐述精、气、神在人体生命活动中的特殊作用，将其与自然界万物赖以生存的一些基本物质共同比喻为“三宝”，这就是所谓的“天有三宝：日、月、星；地有三宝：风、火、水；人有三宝：精、气、神。”

也许有人会问世上真有这样的方法吗？

这些方法都是什么呢？

这些都是在《养生就养精气神》的篇章中要给大家详细介绍的。

本书由孙建光、许彦来主编。

<<养生就养精气神>>

书籍目录

第一部分 精气神三位一体，一荣俱荣，一损俱损

第1章 了解精气神，我的健康我做主

带你认识藏起来的精气神

精气神三者如何相互化生

五脏安康关乎精气神的命运

五志有节度，精气神才会好

精气神充足是健康长寿的关键

第2章 养足精气神，活到天年不是梦

养足精气神，笑是最便宜的天然良药

寡欲以养精，寡言以养气，寡思以养神

四季养生，泡脚泡出精气神

搞好睡眠，精神焕发干劲足

鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安

按摩人身十要穴，精气与神皆不缺

从小养成好习惯，精满气足神也旺

第3章 天人合一才能养好精气神

顺应阴阳变化，精气神自然不差

跟着十二时辰走，身康体健精神好

顺应六气节奏，抵御疾病侵袭

天地有污浊，人体有毒素，养生莫忘排毒

第二部分 养精蓄锐保健康——“精”是生命的本源

第1章 人始生，先成精，无精则形难立

先天之精受之父母，后天之精源于脾胃

精能生血，血能化精，养肝就是养肾

经络通顺，人体之精方能充盈不虚亏

女人要漂亮，男人要强壮，养精最重要

第2章 肾藏精，精生髓，养精才能身强体健

阴阳相合是自然，养精不是戒欲

节欲保精，切记“色字头上一把刀”

睡前鸣天鼓，保肾又固精

打坐是不费力不伤神的养精妙法

壮阳补肾，就试试兜肾功和冬季养肾

按摩腰眼，护腰有高招

经常提肛，精足防百病

胃养好了，五脏之精才充盈

第三部分 人活一口气——气是生生不息的火种

第1章 气是万物的灵魂

气是生命的动力，谨防气虚和气滞

万物之生由乎阳，养生必须养阳气

合理饮食，保证人体水谷精气的充盛

停止节食减肥，后天之气才会充足

经络畅通无阻，气血才能顺畅运行

第2章 养气有法，让体内之气如鱼得水

让慢呼吸帮你延长生命寿命

养气五法，灵活运用有益身心

<<养生就养精气神>>

练六字养生诀，让你一生精气十足

秋季养好肺，肺好卫气才会固

多做深呼吸，养好肺脏气才足

重拳出击，调节气虚不手软

第四部分 养生贵在养神——神强必多寿

第1章 神人身来谓之生，神去离形谓之死

以情胜情，五脏安宁

思虑过多，心脾皆伤

经常抑郁，需疏肝理气

朱砂安神丸，劳心者最好的朋友

不妄作劳，才能“形劳而不倦”

第2章 食养不如精养，精养不如神养

百病生于气，合理“出气”方法多

肝藏血，主生发，安神可养肝

心藏神，养心利于安神

脾主运化，脾好就有精神头

有个好心态，疾病走得快

短暂的休息让身体神清气爽

每天按摩三大明星穴，消除疲劳益处多

附录

24小时经脉养生时间表

中国五行养生表

体质养生法

不同性格不同的养生法

神志养生法

情志养生法

<<养生就养精气神>>

章节摘录

“人生一口气，气聚则生，气亡则死”。

“三寸气在千般用，一旦无常万事休”。

中国道家、医家、养生家一致认为人的生命赖气以生。

王充在《论衡》中说：“夫禀气渥则其体强，体强则命长。

气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。

”就是说，元气充足，身体强壮；元气不足，身体衰弱；元气消亡，生命便结束了。

对于有病的人来说，如元气不伤，虽病重而不死；如元气大伤，虽病轻也难保痊。

因此，古人认为善养生者，必知养气。

明代的张景岳说：“人之有生，全赖此气。

”气是人体内运行不息、推动生命进程的物质，是生命活动最基本最重要的动力和源泉。

人体之内的气出入升降，循环不停歇。

一旦气的运动停止，人的生命也就停止。

我们身体之中的气，像水流一样流行于全身各处，充满五脏六腑。

气所及之处，肌肉会得到温煦，脏腑会得到滋养。

肌肉得到温煦才有了温度，也正因如此我们才能感受到温暖的存在；脏腑器官得到滋养才有了朝气蓬勃的活力，也正因如此各脏腑才能正常工作以维持我们的生命。

因此气是我们维系生命，推动人体正常生理活动，保持健康，预防疾病的根本要素。

气，由先天精气、后天水谷之气和自然清气相互作用而成：（一）先天精气来自于父母，由肾藏之精化生而成。

（二）后天水谷之气为脾胃消化吸收来的水谷之精华。

（三）自然清气肺呼吸而入。

气流布全身各处，在不同的脏腑组织有不同的表现形式，如气走到脏腑就叫脏腑之气，至血脉内外则称营卫之气，至经络则称经络之气等，继而转化为推动和维持脏腑、经络进行生理活动的能量，并可更新充实脏腑、经络的组织结构。

气的运动，中医称为“气机”，运动形式可归纳为升、降、出、入四种基本运动形式，并体现在脏腑、经络等器官组织的生理活动之中。

例如，肺呼气为出，吸气为入，宣发为升，肃降为降。

脾主升清，胃主降浊，肾主纳气，气机的升降出入应当保持协调、平衡，这样才能维持正常的生理活动。

人体的脏腑、经络等器官组织，都是气的升降出入场所。

气的升降出入运动，是人体生命活动的根本，气的升降出入运动一旦停息，也就意味着生命活动的终止。

《难经》说：“气者，人之根本也。

”中医认为气对人体具有非常重要的作用，概括起来有以下五个方面：推动作用人体的生长发育，各脏腑、经络的生理活动，血液的生成与运行，津液的输布和排泄，都依赖气的激发，若气的这一功能不足，就会影响人体的生长发育或出现早衰，脏腑、经络功能会减退，还会引起血虚、血脉瘀滞和水湿停滞等病变。

温煦作用《难经》说：“气主煦之。

”即指气有熏蒸、温煦的作用，是人体热量的来源。

人体能维持正常的体温，与气的温煦作用密切相关。

若温煦作用不足，便可出现畏寒肢冷，血运迟缓等。

防御作用气能护卫肌表，防御外邪侵犯，又能与入侵之病邪做斗争。

若驱邪外出，促身体康复；若气的这一功能不足，则易受邪而发病。

正如《黄帝内经》说：“邪之所凑，其气必虚。

”固摄作用气的固摄作用，主要是对血、精、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用。

<<养生就养精气神>>

若这一功能不足，便可出现出血、自汗、遗尿、遗精等病症。

气化作用气化是指通过气的运动而产生的各种变化。

具体地说，是指精、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化。

若这一功能失常，就会影响到精、血、津液的新陈代谢；影响到饮食物的消化吸收；影响到汗液、尿液和粪便等的排泄。

上述气的五种功能，它们密切配合，相互为用，才能保持人体正常的生命活动。

反之，气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能减退，就会导致机体的某些功能活动低下或衰退，抗病能力下降等衰弱的现象，中医称之为“气虚”。

多由先天禀赋不足，或后天失养，或年老虚弱，或疲劳过度而耗损（“劳则气耗”），或久病不复，或脏腑功能减退，气的生化不足等所致。

泛指精神不振，身体虚弱，面色苍白，唇色少华，呼吸短促，声低懒言，腰膝酸软等。

气虚的病理反映可涉及全身各个方面，如气虚则卫外无力，肌表不固，而易汗出，容易感冒；气虚则四肢肌肉失养，周身倦怠乏力；气虚则清阳不升，清窍失养而头昏耳鸣，失眠健忘；气虚则无力以推血行，则脉象虚弱无力或微细；气虚则水液代谢失调，水液不化，输布障碍，可凝痰成饮，甚则水邪泛滥而成水肿；气虚，还会导致中气下陷，表现为腹胀、脱肛、泄泻，或排便无力，以及胃下垂，或妇女子宫脱垂等内脏下垂的病证；气虚还可导致脏腑功能减退，从而表现一系列脏腑虚弱征象。

肺气虚肺主气，司呼吸，外合皮毛，通调水道。

肺气虚，则其主宣降，司呼吸，调节水液代谢，抵御外邪的作用就会减弱，出现短气自汗，声音低怯，咳嗽气喘，胸闷，易于感冒，甚至水肿，小便不利等病证。

肾气虚肾居腰府，藏精气，司二阴开合。

精气充五脏而上荣于脑髓。

肾气亏虚，失于荣养，见神疲乏力，眩晕健忘，腰膝酸软乏力，小便频数而清，白带清稀，舌质淡，脉弱。

肾不纳气，则呼吸浅促，呼多吸少。

脾气虚脾居中焦，主运化，司升清，统血行。

脾气虚弱，不能运化水谷精微，气血生化乏源，症见饮食减少，食后胃脘不舒，倦怠乏力，形体消瘦，大便溏薄，面色萎黄，舌淡苔薄，脉弱。

心气虚心主血脉，藏神明。

心气亏虚，不能鼓动血脉，亦不能养神，故见心悸，气短，多汗，劳则加重，神疲体倦，舌淡，脉虚无力。

.....

<<养生就养精气神>>

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>