第一图书网, tushu007.com

<<顺时应季养生法>>

图书基本信息

书名：<<顺时应季养生法>>

13位ISBN编号：9787544248716

10位ISBN编号：7544248712

出版时间：2010-10

出版时间：南海

作者：王国玮

页数：190

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

健康是人类共同的愿望，是生命的基础，是事业、家庭、生活的前提，同时也是人类最基本的需求和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。
随着社会的发展与进步，人们对健康的理解也随之发生变化。
20世纪以前，人们认为健康就是不生病。
而世界卫生组织宪章早在1948年就提出了健康新概念：“ 健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。
”这就充分表明健康在生物属性方面，不单纯指没有病痛，而是强调人在性格、情绪、智力、行为等方面的完好状态。
在人际关系、社会地位、生活方式、社会活动、工作效率上的正常，在物质和精神生活方面的健全和有序同样是健康不可缺少的重要内容。
所以说，健康不单是指身体没有疾病，而是包括了人的所有思维、身体、行为等诸多方面。
中医药学对健康的认识与研究是迄今为止历史最为悠久，知识最为系统的一门科学。
如《黄帝内经》在保持健康方面提出了以下系统的想法：一、重视精神心理意识因素，强调内因等，对“ 心理健康学 ”的研究有积极的意义。
二、“ 天人合一 ”的整体观和整体和谐观。
首先，《黄帝内经》指出并描绘了“ 五脏系统结构 ”。
即以五脏为主体的功能系统，这五个功能系统之间通过经脉的联系进行协调和控制，构成一个生命的整体。
其次，《黄帝内经》提出“ 四时五脏阴阳 ”的整体架构。
自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能系统是收受通应的，从而构成了人与自然的统一整体观。

<<顺时应季养生法>>

内容概要

《黄帝内经》说：“ 阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起……”我们要顺应一年四季阴阳变化的规律和特点，进行调养护理，达到防病健体的目的。
本书作者王国玮出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医）学习中医，现任北京中医医院副院长、主任医师，长期研究、实践中医养生方法，并热心普及大众健康医学知识。
　本书凝集了王国玮多年的研究成果，介绍了顺应四季、返璞归真的养生之道，及饮食养生、精神养生的种种方法，并配以直观生动的图解，让您掌握养生的精髓，四季平安。

作者简介

王国玮
　现任北京中医医院副院长、主任医师，历任北京中医医院肝病科主任、门诊部主任。
出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医，著名中医疑难病、肝病专家）学习中医，在20年的临床实践中，积累了相当丰厚的经验，尤其擅长于小儿常见病、肝病治疗。

书籍目录

第一章 苗条、健康、长寿的冲绳人第二章 保持健康体重的新发现第三章 让热量密度为你服务第四章 保持健康的十大原则第五章 神奇的冲绳食物第六章 个性化的体重控制计划——寻找平衡第七章 不同风格的饮食计划第八章 冲绳特色食谱

章节摘录

插图：头发的营养虽源于血，但其生机却根源于肾。
肾气盛的人头发茂密有光泽，肾气不足的人头发易脱落、干枯、变白。
头发的生长与脱落、润泽与枯槁除了与肾中精气的盛衰有关之外，还与人体气血的盛衰有着密切的关系。
老年人由于体内气血不足、肾精亏虚，常出现脱发的现象，这是人体生、长、壮、老的客观规律。
而年轻人脱发不仅影响整体形象，还可能是体内肾虚、血虚的一个信号，这些问题与主食摄入不足有密切关系。
中医认为，五谷可以补肾，肾气盛而头发多。
历代养生家一直提倡健康的饮食需要“五谷为充、五果为养”，也就是说人每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。
然而，最近的一份调查表明，现代城市人的主食消费量越来越少，已有不足之势。
这给健康带来了一定的隐患。
主食摄入不足，容易导致气血亏虚、肾气不足。
每个健康成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克，即使在减肥期间也不能不吃主食。

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