第一图书网, tushu007.com

<<杨力讲原生态养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力讲原生态养生>>

13位ISBN编号：9787547006825

10位ISBN编号：7547006825

出版时间：2010-11

出版时间：北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司 万卷出版公司

作者：杨力

页数：229

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

内容概要

“ 取法自然 ”是原生态养生法的宗旨。
阴消阳长，能量是可以在生命体之间相互转化的。
宇宙给了我们一个充满了原生态能量的世界，那我们为什么去吸取、利用这种能量呢？
原生态养生法，深信机体的自愈能力，在医疗过程中尽量避免使用任何削弱机体自愈能力的医疗手段，让机体的自愈能力发挥作用。
原生态疗法利用和发挥患者主体本身的原生态力量，支持康复系统的运作，使我们的身体能够自我诊断、自我修复。

<<杨力讲原生态养生>>

作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、中国中医科学院研究生院《易经》《黄帝内经》主讲教授、北京《周易》研究会会长、中医养生畅销书作家、CCTV，《百家讲坛》主讲、山东电视台《养生》栏目主讲。

1946年出生于书香世家，自幼熟读诗书，12岁即开始研读《易经》，精通文、史、哲、医。
20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达15；5册，现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响巨大，并屡获海内外大奖。

杨力教授行医40余年，在中国中医科学院研究生院从事中医研究和《易经》《黄帝内经》教学，已逾28年。
近年来，杨力教授进行了上千场全国健康大巡讲的公益讲座，深受老百姓的喜爱。
她的养生科普书《杨力养生23讲》《杨力谈中年养生》《杨力谈老年养生》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

<<杨力讲原生态养生>>

书籍目录

来自原生态的强大生命力来自世界长寿村的启示启示一：基因遗传启示二：地理和生活环境启示三：民风淳朴启示四：饮食习惯人与大自然都有神奇的平衡能力原生态疗法让大家“少生病，不生病”原生态疗法让你“找对病因，治好病”什么让人们需要原生态针对富贵病展开的战役富贵病是什么？
为什么现代流行富贵病？
饮食原生态，赶走富贵病不要做欲望的奴隶越来越物质化的世界对过分贪念说不身体退化的警钟舒适的现代生活改变了什么？
今天你健身了吗？
起居无常对身体的损害我们的身体里都有一座钟熬夜是健康“杀手”药物对人体的副作用是药三分毒没有副作用的原生态疗法精神世界缺失的悲哀谁偷走了我的快乐？
我常常内心不安回归原生态，寻找我们的精神家园原生态是现代人健康的希望现代人很多都处在亚健康状态用原生态疗法治愈亚健康来自远古的原生态养生法远古时代的气功传承气功养生由来已久行气提升原生态能量现代人用气功治病的小方法印度瑜伽养心健体瑜伽是获取原生态力量的方法之一如何修行瑜伽才能得到原生态能量瑜伽给予你的原生态能量有什么用？
远古传承的原生态草药疗法巫医用草药救人民间草药简易治病方远古人的健康饮食观念远古人类吃什么？
古人一日两餐古人饮食遵十经现代人四时原生态饮食重点苗人远古传说对疾病的预防作用苗人的原始信仰苗医苗药原生态养生法远古人顺时起居保长寿远古人顺应四时经气跟随节令调节起居生活古人的“日出而作，日落而息”跟随古人正确安排起居时间来自儒、道、医、佛家的原生态养生法儒家的原生态养生法儒家中庸平和的养生理念儒家静坐养性情顺应自然就可以尽享天年孔子的“养生三戒”道家的原生态养生法道家用导引行气激发原生态能量守静和坐忘让现代人“静心”道家原生态动功养生法道家的舒经活络按摩术饮食原生态才可均衡营养医家的原生态养生法中医原生态养生调摄七情原生态药膳食疗美容驻颜中医药膳美容方剂影响美容的疾病中医防治药食同源补出原生态能量佛家的原生态养生法食素戒酒吃出健康原生态原生态能量之五味节食也能调节原生态能量吗？
佛家追求“五福”临门的养生境界蕴藏原生态的藏医原生态养生好去处森林氧吧通肺窍森林是大自然的肺让我们的肺做个森林氧气浴高山草原忘烦忧爬山是原生态的健康运动草原的原生态能量海洋浩渺阔心胸海是生命的摇篮让海水冲走坏心情沙浴温泉洗身心原生态温泉可以治病沙浴可增加原生态能量原生态疗法助你康复原生态疗法防癌抗癌现代医学治疗癌症的副作用原生态疗法治病求本得了慢性病说明你得回归原生态违背原生态容易得慢性病原生态疗法能调养慢性病用原生态疗法将忧郁、焦躁、疲劳一扫而光压力过大，现代人身心不堪重负原生态疗法为都市人减压原生态疗法祛病痛用原生态疗法改善气血不畅小病小痛原生态疗法来帮你美容纤体坚持原生态治疗改变生活方式和饮食习惯能瘦身运动按摩瘦身进行时

章节摘录

中国古人很早就对饮食养生深有研究，充分借助原生态的力量总结出十条饮食习惯，可以让今天的我们借鉴。

第一条是，饮食勿偏。

“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤身生疾，所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均。”古人早已看到了偏食的危害，教导人们不要挑食，全面摄取原生态营养。

第二条是，食宜清淡。

“味薄神魂自安”；饮食要“去肥浓，节酸咸”；“薄滋味养血气”。

在中国传统文化中，清雅和高尚之人多半崇尚简约清淡的饮食。

从颜回的“一箪食，一瓢饮”到范仲淹青年时代的“画齑为食”，都是用饮食的简单来烘托精神的力量。

第三条是，饮食适时。

“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀”；“要长寿，三餐量腹依时候”。

古人主张饮食要有固定的时间，随意吃喝会损害脾胃。

第四条是，适温而食。

“食宜温暖，不可寒冷”；“食饮者，热勿灼灼，寒勿沧沧”。

饮食过冷会伤害脾胃，容易拉肚子；过热又容易烫伤口腔和食道，而且医学研究证明，长期饮食过热的人患胃溃疡的概率比一般人高。

第五条是，食要限量。

“饮食有节，则身利而寿命益，饮食不节，则形累而寿命损”；“大渴不大饮，大饥不大食”。

古人已经看到了暴饮暴食的危害，主张人要控制饮食量，尤其是很渴很饿的时候。

第六条是，食宜缓细。

“饮食缓嚼有益于人者三：滋养肝脏；脾胃易于消化；不致吞食噎咳。”古人主张吃东西要细嚼慢咽，这与现代的养生理论是一致的。

第七条是，进食专心。

“食不语，寝不言”，有利于胃纳消化。

第八条是，怒后勿食。

“人之当食，须去烦恼”；“怒后勿食，食后勿怒”，良好的精神状态于保健有大益。

怒时血气上涌，本来应该在胃里帮助消化的血液都聚在脑部，这时候要消化食物，很可能会胃动力不足，导致消化不良。

……

编辑推荐

国学大家、中国首席中医养生专家，中国中医科学院研究生院《易经》《黄帝内经》主讲教授，北京《周易》研究会会长、中医养生畅销书作家，CCTV《百家讲坛》主讲，山东电视台《养生》栏目主讲，杨力教授倾情奉献！

直指健康的本源，道出健康的本质，带你体验最健康的原生态养生法！

天人合一的养生方法顺乎自然、效法自然和达于自然低碳养生第一书，倡导健康新理念。

超值珍藏，随书赠送杨力教授讲课光盘。

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