

<<从内到外说健康之道>>

图书基本信息

书名：<<从内到外说健康之道>>

13位ISBN编号：9787802136656

10位ISBN编号：7802136652

出版时间：2009-4

出版时间：海潮

作者：孙文英

页数：304

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>

<<从内到外说健康之道>>

前言

随着生活水平的不断提高，现代人对身心健康越来越关注。

的确，健康是我们最宝贵的人生财富。

拥有健康，我们才能拥有快乐的心情。

才能拥有和谐的家庭，才能实现事业人生的抱负。

可以说，健康是我们最大的财富，失去健康，一切都无从谈起。

现代健康的含义不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。

心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。

良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。

身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。

作为身心统一的人，我们不仅要从头到脚保持健康，还要从内到外确保健康。

我们的身体是一个非常奇妙的系统，各个部分相互联系，相互影响。

人的有机整体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体，它以五脏为主，配合六腑，以经络作为网络，联系躯体组织器官，形成五大系统。

这是中医学系统论的一部分。

人体内脏器官之间，不但有结构上的某种联系，而且在功能上也是密切联系、相互协调的。

某一生理活动的完成，往往有多脏器的参与，而一个脏器又具有多方面的生理效能。

内脏之间的这种相互联系是人体内脏生理活动的整体性的表现。

因此内脏发生病变后也可以相互影响。

<<从内到外说健康之道>>

内容概要

《从内到外说健康之道》主要结合神奇的中医智慧，用通俗的语言，引领读者走进强身健体的奇妙大观园。

为了给广大读者提供一个养生保健的学习平台，笔者精心编写了这本名为《从内到外说健康之道》的健康书籍。

《从内到外说健康之道》从普通百姓的常见健康问题入手，从老祖宗的养生智慧出发，从顺应四时、调节饮食、调节情志和慎对医药几个方面，进行精彩且通俗易懂的讲解，师法自然、回归自然，才能使生命之树常青。

《从内到外说健康之道》一改健康养生类图书晦涩枯燥的风格，以一种朴实、平和的语言进行深入浅出的分析和解说，让你轻轻松松地拥有不生病的生活方式和健康智慧。

笔者衷心希望，《从内到外说健康之道》能给你及家人带来福音，带来健康，带来幸福！

<<从内到外说健康之道>>

书籍目录

第一章 头部一、发为肾之华，发为血之余二、从“未老发已白”说起三、中医头发保养之道四、按穴位留住一头秀发五、梳头里的养生学问六、吃什么对头发有好处七、由脸部看身心健康八、头痛的治疗与按摩九、各类头痛的按摩技巧十、春季头痛的治疗十一、头是全身的元首十二、健脑与营养养生十三、睡眠是天然的良药十四、睡眠是最好的静养十五、睡眠要采用最佳姿势十六、注意睡眠的细节十七、阴气盛则寐，阳气盛则寤十八、男女老幼的睡眠养生十九、睡眠中的各种禁忌第二章 五官一、五官之耳：耳为肾之窍二、耳部养生保健操三、耳通天气，保养不可少四、耳部不适的防治五、耳部的食补与养生六、五官之目：目为肝之窍七、多吃对眼有益的食物八、干眼病的防治与调理九、五官之口：口腔的养生保健十、口腔疾病的防治常识十一、让牙齿更健康更美丽十二、百物养生，莫先口齿十三、牙痛不是病，疼起来就要命十四、咽唾养生：白玉齿边有玉泉十五、五官之舌：舌为心之官十六、五官之鼻：鼻为“面诊之王”十七、鼻子的养生不可少十八、鼻炎的防治技巧十九、多做鼻子保健操第三章 颈肩与腰背一、职场白领的最大威胁二、颈椎病的自我防治三、预防颈椎病的七大方法四、得了落枕怎么办五、可怕的“五十肩”六、产生肩酸痛的原因七、治疗肩酸痛的十法八、养生大法：背部撞墙九、腰部健康：腰为肾之府十、腰部保健养生操十一、旅途中的腰部保健操第四章 手臂一、上肢的养生保健二、练就健美双臂三、神秘的第二掌骨四、第二掌骨可治病五、透过指甲看健康六、指甲诊病的方法七、指甲变化要小心八、手掌青筋越少越健康九、“通贯手”并非“福相”十、破解你的健康手纹十一、手部护理五部曲第五章 经络一、人体经络与精气神二、延年益寿的养生大法三、心经养生：鼓舞心气四、肝经养生：疏肝解郁五、胆经养生：一身轻松六、肝胆相照：确保健康七、肺经养生：通畅血气八、肾经养生：强身健体九、脾经养生：后天之本十、胃经养生：延年益寿十一、小肠经养生：可以治病十二、大肠经养生：平衡阴阳十三、膀胱经养生：通络排毒十四、三焦经养生：治手脚冰冷第六章 五脏一、五脏之心：心主血脉，心主神志二、生活中的养心四法三、五脏之肝：肝主疏泄，肝主藏血四、生活中的养肝三法五、生活中的调肝养魂法六、五脏之肺：开窍于鼻，其华在毛七、生活中的养肺五法八、五脏之脾：脾主运化，脾主统血九、五脏之肾：肾藏精，主生长十、生活中的强肾三法十一、平衡脏腑，调和阴阳十二、从五脏谈中医美容第七章 六腑一、六腑之胆：六腑之首，与肝相连二、六腑之脾胃：疾病由脾胃衰而生三、生活中的脾胃保养法四、急性胃肠炎——吃出来的病也可以吃回去五、胃部常见病的保养之道六、六腑之小肠：受盛化物，泌别清浊七、六腑之大肠：保持大便通畅是保养大肠的关键八、六腑之膀胱：州都之官，主藏津液九、六腑之三焦：主通行三气，经五脏六腑第八章 皮肤一、皮肤的食疗保健二、女人美肤先要养血三、水是美肤最好的药四、呵护眼周围的皮肤五、美肤养颜的三大绝招六、皮肤养生保健之道，七、养脸美肤小技巧八、中年男性美肤之道九、秋冬两季皮肤保养之道十、不同部位皮肤的保养第九章 心理一、精神养生的四大要诀二、学会控制自己的情绪三、保持七情平衡之道四、养生之道：未病先治五、心理健康的八大标准六、心理养生的基本原则七、四季调神，顺应自然八、保持较为超脱的心态九、精神内守病从何来十、年轻人的心理养生之道十一、中年人的心理养生之道十二、老年人的心理养生之道第十章 腿与脚一、多动手动脚有益健康二、中老年人运动下肢法三、腿痛患者应注意的事项四、腿痛患者适宜的食物五、消除腿部无力的四个技巧六、腿足养生的五大诀窍七、脚是人的第二心脏八、养生从脚部按摩开始九、缓解脚部冰冷的技巧十、热水泡脚有益健康

<<从内到外说健康之道>>

章节摘录

第一章 头部 一、发为肾之华，发为血之余 现代人都非常关心自己的头发，认为头发不仅具有保暖防御的作用，最重要的功能是美容修饰，一个人有非常健康亮丽的头发可以改善自己的形象，使自己显得非常年轻。

其实，头发还有其他非常重要的功能，它对人的健康有着直接的影响。

头发在人体中的功能虽然没有心脏、肾脏等生命中枢器官重要，但也起着一定的作用。

它能够保护头皮，减少和避免外来的机械性（如摔、碰、砸、打等）和化学性（如酸、碱等）损伤；缓冲对头部的伤害；阻止或减轻紫外线对头皮和头皮内组织器官的损伤；对头部起着保湿和防冻作用；人体内的有害重金属元素如汞，非金属元素如砷等都可以经过头发排泄到体外；为皮脂腺和汗腺的分泌物提供出路，并可起到冬季保暖、夏季散热等方面的作用。

平均来讲每个人的头发是10万根，如果我们拔下一根头发，85%-90%的可能性是生长期的头发，生长期一般来讲维持的时间是2-6年，当然也有10%-15%的可能拔下来的是退型期或者休止期的头发。

头发也需要休息，长了2-6年之后慢慢要萎缩，在毛球毛根部萎缩，这个时间一般持续2-4周左右，紧跟着进入休止期，休止期维持的时间是2-4个月。

我们在每天梳洗或者洗头洗澡的过程中不经意的牵扯，处于休止期的头发就会脱落。

每天正常脱落的头发一般是100根左右，有人统计过是50-100根，国外统计过是100—150根。

这种头发脱落的时候不感觉到疼痛，大家梳头的时候感觉头发掉下来了，但是并不感觉到疼痛。

这就是正常的脱发。

有的人非常担心，一睡觉起来枕巾上就是头发，一梳头满地都是头发，一洗澡澡盆里面全是头发。

一般来讲，即使这么脱发，你的头部形态没有明显的改变，没有感觉到自己的发际往上移动，感觉到变高了，前额变得很高，或者您的头顶没有感觉到已经看到头皮，那么您的头发仍然是比较多的。

脱发在100根左右都是正常的，如果掉头发非常多，同时形态也发生了改变，能看到头皮了，发际往上移了，可能属于病理性的脱发。

通过头发的状况，可以看出你的身体健康状况。

从中医角度来讲，头发跟人体内两条经脉的气血最为相关，即肾气和肝血。

所以才有“发为肾之华，发为血之余”的说法。

比如，头发是否乌黑是否顺滑都与肾气有关。

“发为肾之华”这句话的意思是说头发是肾的花朵，是肾的外现。

肾又是主黑色，所以头发是否乌黑靓丽，实际上跟肾的好坏密切相关。

头发是否顺滑润泽也与肾有很大的关系，因为肾主收敛，如果一个人肾气的收藏能力特别强的话，头发就滋润，还不容易脱发。

反之，如果肾虚的话，肾精收藏的力量不够，就容易脱发。

另外，头发的生长速度跟肝血相关，因为肝主生发。

头发还有一个别名，叫做血余，即发为血之余。

所以肝血不足，头发就会变白和干枯，并导致脱发。

中国古代有一味药也叫血余，血余是一味很好的止血良药。

老人们带小孩子出去玩儿的时候，如果孩子不小心把头磕破了，在没有急救药品的情况下，他们先用清水把伤口清洗好，然后再把伤口周边的头发剪下来，拿打火机点着，烧成炭状，糊在伤口上，这样就可以达到止血的目的。

1. 通过头发看健康 发质硬的人多半个性刚烈、敏感度迟钝，在健康上比较容易有用脑过度、自律神经衰弱、头晕的现象；头发细软的人，极为敏感，感性成分高，而且容易有湿疹与肠胃的毛病；头发毛躁的人有情绪化的倾向；卷发的人容易胡思乱想，如果是又卷又硬的发质，想得也多说得也多，身体的肾脏也比较不好；发质软而卷的，什么事都藏在心里，闷着不说出来，他们的消化系统相对较弱；直发的人性格直接，正面思考也比较强；长发的人女性化的成分较浓。

如头发多的人，想得也多，想太多了还会有头痛的问题。

<<从内到外说健康之道>>

头发少的人则比较神经质，消化系统也较差。

头发平滑细软的人，性格多半温柔；头发硬而直挺的人，大多个性刚直，情绪较稳定；头发浓黑有光亮的人，通常感情丰富；头发灰黄的人，感情比较淡薄；头发较密的人，活泼而健康；天然卷发的人性格多不稳定，勇气不足。

2. 头发与情绪 俗话说：“情绪不佳，快去理发。

”这自然是心理作用，但改变一下自己的发型，对镜一看，会使你心情畅快，能赶走不良情绪的困扰，还能控制引起抑郁症的激素产生。

人们常说的“沐浴更衣”，这“沐浴”二字，“沐”是说洗头梳发，“浴”是说洗身。

在洗头或梳发后，会使人感到轻松愉快，这是人们熟知的常识。

常洗头发，可促进其新陈代谢活动；对大脑具有保健作用；常梳理头发，可对脑部进行按摩，能刺激大脑细胞的活力。

古人提出“十指为梳”，每天多次梳头，可以明目祛风，使发根稳固，头发有光泽，具有美容作用。

因此洗头梳发成为“大脑保健功”，并且梳发的时候最好常用枣木或牛角梳子梳理头发，每日500多次。

总而言之，我们用心照顾头发，经常留意发质的变化，不管从美容观点、健康立场，或是经验法则，显然都有一定的道理。

二、从“未老发已白”说起 我国传统养生学在躯体养生方面非常注意养发。

头发除了是健康的标志外，它本身还有保护头部和大脑的作用，同时健康秀丽的头发又有特殊的美容作用。

“发为肾之华，发为血之余”，茂密乌黑的头发是健康的标志。

头发的健康状态与血、肾、脑有着密切的关系，所以头发的乌黑、润泽、柔韧、茂密是血气充足、肾的精气充盈和脑健神旺的表现。

未老发已灰白，发枯焦稀疏、脱发等均属病态。

头发在传统中国文化里极富于象征意味。

在神仙或长生不死的思想中，仙人所以异于凡人的根本特质不只是永生不死，而更是永远青春不老。

漆黑光润的头发就是表现这种特质的最显眼的标志。

白发则是日益老化、迈向死亡的征候。

以头发的变化来象征生长和衰老，正是出于古代中国人的生理知识。

头发是生命中各阶段里的生理变化的主要指标，由于肾气兴旺才得以长得既长又多，乌黑光亮。

当身体逐渐衰老时，头发渐短少、脱落，甚至头皮光秃，而颜色也变白、枯涩。

在疾病或七情过极时，如恐惧、忧愁、哀伤时，或过度用心思虑时，头发也能出现早白、脱落。

头发与五脏的关系十分密切，头发的荣枯能直接反映出五脏气血的盛衰。

一般而言，头发由黑变灰、变白的过程，即是机体精气由盛转衰的过程。

因此历代养生家都很重视头发的保养，把头发的保养方法当作是健康长寿的重要措施之一。

那么，我们该如何保养自己的头发呢？

具体方法如下： 1. 保持精神愉快 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情失调，可导致发白脱落。

《摄生要录》说：“多怒则百脉不定，鬓发焦焦。”

在古代就有“忧愁早白”的记载。

历史上伍子胥过昭关一夜之间头发全白的故事，正为这方面的典型例证。

我们养发要保持精神愉快，避免七情过度刺激。

我们要保持心情开朗，乐观豁达，心境从容，才有利于头发的养生，甚至促进身体的健康。

2. 头发的饮食保养 日常饮食宜多样化，合理搭配，保持体内酸碱平衡。

可适量食用含蛋白质、碘、钙、维生素B、维生素A、维生素E等较丰富的天然食物，如：鲜奶、鱼、蛋类、豆类、绿色蔬菜、瓜果、粗粮等。

同时，可根据情况适当选用养发营养食品。

例如，仙人粥：取何首乌、白米适量，用砂锅煮粥，常服。

<<从内到外说健康之道>>

有补肝肾、益气血、乌发驻颜之效。

对于身体虚亏，精血不足而导致脱发或头发变白的，生活中可增加补品，适当多吃些牛奶、鸡蛋、鱼、核桃、芝麻等食物，对头发有滋养作用。

3. 发宜常梳 我国历史悠久，古代养生家主张“发宜多梳”，隋代巢元方《诸病源候论》中就载有：“千过梳头，头不白。

”《延寿书》说：“发多梳，头不白。

”《圣济总录·神仙导引》说：“梳欲得多，多则去风，多过一千，少不下数百。

”《清异录》说：“服饵导引之余，有二事乃养生大要，梳头、洗脚是也。

”梳头能疏通血脉，清头明目。

荣发固发，促进睡眠，对养生保健有重要意义。

其方法为：每日晨起、中午或晚睡前，以两手十指代梳，用指腹或指端做环状揉动，自额骨攒竹穴位抓起，经过发际、前顶、头顶到后脑发际处，由前到后，再由后到前，由左向右，再由右向左，如此循环往复，梳头次数至百余次，主要用指头按摩，坚持做数年之后，可长发、使白发变黑，保持头脑清醒轻松。

梳理和按摩两项，可以分开做，也可合在一起做。

<<从内到外说健康之道>>

编辑推荐

求医不如求己，再好的医疗条件，再好的药物，也不如我们积极主动地养生与保健。随着生活水平的不断提高，现代人对身心健康越来越关注。的确，健康是我们最宝贵的人生财富。拥有健康，我们才能拥有快乐的心情，和能拥有和谐的家庭，才能实现事业人生的抱负。

<<从内到外说健康之道>>

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>