

<<中医养生的智慧>>

图书基本信息

书名：<<中医养生的智慧>>

13位ISBN编号：9787802233706

10位ISBN编号：7802233704

出版时间：2009-4

出版时间：中国三峡出版社

作者：王坤山

页数：198

字数：150000

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>

## <<中医养生的智慧>>

### 内容概要

人的一生其实就是加减乘除。

30~40岁是一个乘的过程，乘代表着需要综合出效率，乘出效果。

而40岁进入中年以后应该减，就是说要学会减轻压力。

40岁以后，疾病逐渐开始显山露水，尤其是高血压、冠心病和糖尿病等等。

除了饮食，还与生理、压力的双重高压有关。

因此，生理养生和心理养生都很重要。

我们每个人都应该懂一些中医养生的知识，这不仅是为了我们自己的身体健康，也是为了中医能够得到更好的传承。

## <<中医养生的智慧>>

### 作者简介

王坤山，男，中西医结合医师，医学博士，国际卫生医学研究院教授、美国中华医学会客座教授、澳大利亚国际中医药科技研究院研究员、中国微量元素科学研究会会员、重庆市糖尿病协会专家顾问，《中国临床实用医药杂志》副主编，《中国临床医药研究》、《河北中医》、《医学理论

## &lt;&lt;中医养生的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章《黄帝内经》告诉了我们什么 “天人合一”是中医养生的精髓 顺应自然的养生之道 尽终其天年，度百岁乃去 “生病起于过用”的动态疾病观 形神合一的生命观念 体质不重要，阴阳平衡才健康 阴平阳秘，不治已病治未病

第二章 精神养生——情志不调百病生 生命存亡的关键——精气神 肾精直接影响着人的健康和生命 宁神益智 养生要义：七情必节制 以情胜情的一种心理疗法 心动则五内俱焚 精神太好可能是躁狂症 情绪影响人的免疫力 调情志，重养德

第三章 起居养生——起居无节，半百而衰 善服药不如慎起居 日出而作，日落而息 劳逸适度要防劳作伤 劳逸适度要惜精节欲 性生活还应该视季节而有所节制调整 四季穿衣遵循“天人合一” 法时养生的精髓是四季养生 天人相应解春困 泡脚泡出你的精气神 饭后6件事有损健康 家庭居室常绿化 绿色可以稳定情绪 居室讲究朝阳背阴

第四章 饮食养生——饮食是用来养命的 人类的疾病，80%是吃出来的 别人的美食可能是你的毒药 让饮食成为你的首选医疗方式 多吃那些纯天然的完整食物 亦食亦药的“单腿”食物 生病时最好别吃的水果 吃时令蔬菜最重要 适合你的体质和病情就是好的膳食 中国人的肠胃该多吃点素 有些食物让你越吃越老 偏食是健康的最大敌人 饭吃八分饱，饭菜嚼成浆 吃得好不等于营养好 吃得不对，心理会生病 胃肠道是有感情的器官 斋戒：让消化系统休息一下

第五章 睡眠养生——寻找适合自己的睡眠规律 寻找适合自己的睡眠规律 失眠了，药膳食疗来帮你 起床前的养生 春困秋乏夏打盹是你的权利 夏季睡午觉胜过吃补药 “睡美人”的烦恼 睡前洗脚，胜吃补药 一日不睡，十日不醒 枕头也可以养生

第六章 四季养生——四时阴阳，从之则生，逆之则亡 四季养生的核心是顺应四季阴阳变化 学习古人的春季养生 大自然是最好的医院 早春养肝助阳防寒食补法 夏天，心最累 长夏时节宠爱你的脾 白露身不露，寒露脚不露 秋天养肺贵在润肺 受补关键看脾胃 冬天既要养肾阳，也要养肾阴 冬季里的民间养生珍宝 冬日阳光如黄金

第七章 运动养生——生命在于运动而不是盲动 活筋动骨复元气 60岁的人30岁的心脏 耳部按摩助健康 走路是高血压患者的最佳运动 防治肩周炎，抖一抖空竹 年轻您的腿和心 太极拳健身妙处多 养生小招式——敲胆经 预防老年痴呆症的简易有效运动 动一动，少病痛 举手投足亦养生 华佗模仿五禽健身锻炼

第八章 经络养生——12经络就是人体的“仙药田” 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂 命悬于天，就是命悬于肺 肝胆相照 救命的心包经 颤抖着疏通经络 膀胱经就像你家的污水管道 小肠经是一面反映心脏能力的镜子 强壮肾经让你的身体固若金汤 千万不要以为脾胃问题是小问题

第九章 医药养生——是药三分毒，养生不可滥用药 “是药三分毒”是真理 科学选药不滥用 五谷杂粮有药性 调味料可食疗 蜂蜜与王浆：延年益寿抗衰老 杜仲：补肝益肾强筋骨

<<中医养生的智慧>>

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>