

<<调理气血与养生>>

图书基本信息

书名：<<调理气血与养生>>

13位ISBN编号：9787802454309

10位ISBN编号：7802454301

出版时间：2010-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：包·照日格图，张庆芝，秦竹 编

页数：255

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>

## &lt;&lt;调理气血与养生&gt;&gt;

## 前言

人之精力充沛，神志清晰，感觉灵敏，活动自如，均有赖于气血的充盛调和。

传统中医学理论认为，人之生以气血为本，人之病无不伤及气血。

气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大物质。

气是人体内的精微物质，具有温煦、气化、推动、防御和固摄之功。

血为水谷之精华，出于中焦，生于脾，宣于肺，统于心，藏于肝，化精于肾，功司濡养、滋润，调和五脏及六腑，维持着生命活动的正常进行。

气非血不和，血非气不运，气属阳，血属阴，一阴一阳，互相维系。

通过调理气血津液增强自愈力，维持和改善健康，是传统医药学预防、治疗疾病，促进康复的基本手段。

中医历来认为“药食同源”、“医药同源”，食品与药品之间没有决然的界限，只是一般称为食品的性质偏于平和。

我们平常的膳食多数都有药的功效，比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒，治风寒感冒初起；薏米粥可以清热健脾，祛除面部黄褐斑等。

在不同的时令，针对不同的体质体态，吃不同的食品，可以起到防病、祛病的作用。

本书向读者介绍了66种药食两用中药的食疗保健应用方法。

传统中医认为，情志活动由脏腑精气应答外在环境因素的作用所产生，脏腑精气是情志活动产生的内在生理学基础。

由于人体是以五脏为中心的有机整体，故情志活动与五脏精气的关系最为密切。

所以，精神调摄在养生防病中具有非常重要的作用。

如果怒、思、忧、悲、恐、惊、喜七情反应强度太过，则可出现“气血分离，阴阳破败，经络厥绝，脉道不通”。

本书针对七情紊乱，提出了一些具体的摄养方法。

无论从人类的器官构造、营养要求、保健养生而言，素食皆是达到身心健康的关键。

人类的身体由多种化学元素组成，其中约80%的化学元素属于碱性，约20%属于酸性。

为了维持人体内的化学平衡，我们的食物供应也应该是碱性食物占80%，酸性食物占20%。

我们的主食米面已经是酸性食物，如果再多吃肉、鱼、蛋等酸性食物，体内的碱性矿物质就会严重不足，进而妨碍各器官的正常功能，导致许多诸如高血压、心血管疾病、肾脏病、肝硬化等疾病。

因此我们应尽量补充碱性食物，使体液酸碱平衡。

本书向广大读者介绍了营养丰富的素食及其时尚美味的烹制方法。

## <<调理气血与养生>>

### 内容概要

1953年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康就是金子”的口号，旨在唤起人们珍惜健康，提高自我保健意识。

1992年，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出健康的四大基石为：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

《调理气血与养生》以调理气血为切入点，以世界卫生组织提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”健康的四大基石为纲目，向读者介绍了传统医学文化中在调理气血方面简便易行的方法和有益的观念，为现代社会高压力、大强度、快节奏的工作和生活中的人们提供一本轻松的读物，以帮助实现“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”，享受美好的人生。

## <<调理气血与养生>>

### 书籍目录

第一篇 药食两用中药与调理气血白芷桑叶葛根紫苏薄荷决明子余甘子青果金银花鱼腥草蒲公英菊花火麻仁枳椇子木瓜赤小豆茯苓白茅根薏苡仁丁香小茴香肉桂姜（生姜、干姜）芫荽刀豆佛手香橼木香玫瑰花刺玫果香附薤白山楂鸡内金麦芽榧子小蓟三七槐花白芨蒲黄丹参姜黄白果杏仁罗汉果酸枣仁山药玉竹白扁豆龙眼肉百合阿胶枸杞人参刺五加北沙参黑芝麻党参乌梅山茱萸五味子覆盆子芡实莲子金樱子 第二篇 平衡心理与调理气血第一节 七情与人的关系第二节 情志有节，气血和谐 第三篇 素食与调理气血第一节 为什么要素食？第二节 世界名人素食观第三节 合理素食改善气血第四节 营养丰富的素食第五节 美味素食简单做 第四篇 合理起居运动与调理气血第一节 合理起居与运动第二节 睡眠养生第三节 起居应四时第四节 不同人群的起居与运动第五节 少酒保健第六节 性行为与养生

## &lt;&lt;调理气血与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

现代的生活习惯和生活方式给人们的身體帶來了很多負面影響，形成如電視電腦病、熬夜病等。現實生活中，不少人有人入睡難，睡眠質量不高的毛病。睡眠不好是一個綜合性的問題，如肝火過盛，睡覺驚覺；胃火過剩，睡覺不安；肝陰不足，睡覺勞累。

睡覺是養生的一大功能，養就是用大量的健康細胞去取代腐敗的細胞，如一夜睡不着就換不了新細胞。

白天植物吸收陽光的能量，夜里生長，所以夜晚在农村的庄稼地里可听到拔节的声音。

人類和植物同屬於生物，細胞分裂的時間段大致相同，錯過夜里睡覺的良辰，細胞的新生趕不上消亡，人就會過早地衰老或患病。

人要順其自然，就應跟着太陽走，即天醒我醒，天睡我睡。

## 1.晚21点到凌晨5点为有效睡眠时间。

人是動物，和植物同屬於生物，白天（凌晨5点到晚上21点）活動產生能量，晚上（21点到凌晨5点）開始進行細胞分裂，把能量轉化為新生的細胞，是人類細胞休養生息、推陳出新的時間，也是人隨着地球旋轉到背向太陽的一面。

陰主靜，是人睡眠的良辰，此時休息，才會有良好的身體和精神狀態。

這和睡覺多的嬰兒長得胖、長得快，而愛鬧覺的孩子發育不良是一樣的道理。

## 2.按时睡眠。

21：00-23：00為亥時。

亥時三焦經旺，三焦通百脈。

亥時人眠，百脈皆得濡養，故百歲老人的共同特點，即21：00（亥時）之前人睡。

## 3.枕上切忌思索計算未來事。

睡時宜一切不思，鼻息調勻，自己靜聽其氣，由粗而細，由細而微細而息。

視此身如無物，或如糖人于水，化為烏有，自然睡着。

如有思慮，不能安然入睡，切勿在枕上輾轉思慮，此最耗神，可坐起放鬆一会儿後再睡。

4.如在午時，即上午11點至下午1點，為陰生之時，屬心，此時如不能睡，可靜坐一刻鐘，閉目養神，則心氣強。

凡有心臟病者切宜注意，每日于此二時注意多休息，則元氣日強。

## 5.睡觉要关窗，不能开风扇、不能开空调。

人生病的原因很多都與此有關。

因為人在睡覺時，氣血流通緩慢，體溫下降，人體會在表面形成一種陽氣層，這種陽氣層能使人達到“鬼魅不侵”。

什麼意思呢？

陽氣足的人，不做噩夢，就是這種陽氣占了上風。

開空調，開風扇，情況就不一樣了。

開窗戶，窗戶走的是風，風入的是筋；如果開空調，也有風，風入筋，寒入骨，早上起來，身上發黃，臉發黃，脖子後面那條筋發硬，骨節酸痛，甚至有人開始發熱，這就是風和寒侵入到了筋和骨頭里的緣故，也就是氣受傷了。

如果說晚上睡覺不開窗，不開空調，不開風扇，連房門也关上，效果最好；如果熱，把房門打開，把窗戶关上，效果就差了一點，但不至於第二天早上起來渾身乏力，后背僵硬。

<<调理气血与养生>>

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>