

<<从内到外说养生>>

图书基本信息

书名：<<从内到外说养生>>

13位ISBN编号：9787802502857

10位ISBN编号：7802502853

出版时间：2009-11

出版时间：中国言实出版社

作者：李刚强，谌永毅 编著

页数：250

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>

<<从内到外说养生>>

前言

最早的养生理论出自嵇康的《养生论》，其中论述了养生的必要性与重要性，主张形神共养，尤重养神；提出养生应见微知著，防微杜渐，以防患于未然；要求养生须持之以恒，通达明理，并提出了一些具体养生途径。

由此可见，中国人从古时起就非常讲究“养生”这件事。

到了现代，由于生活压力的加重和人们对高品质生活的不断追求，“养生”这个话题又重新成为人们生活中的重要话题。

但是，“生”究竟应该怎么养，却并不是人人都了解的。

人要怎样养生呢？

我们不妨从中国古代的“养”字谈起。

古体的“养”字写得非常有意思，它是指一个人赶着四只羊，在放牧。

所以，“养”有爱护和放牧的意思。

那么养生首先要爱护自己这条生命，然后还要牧养它。

所谓的“牧养”就是让生命自由自在地生长，保持一种自由自在的状态。

可是有人要说了，让生命保持自由自在的状态，怎么可能？

其实要做到这点并不困难。

首先就需要你平心静气，不可遇到什么就急着争论一番。

“急躁”是养生的大忌。

我们常说“相由心生”，这句话放在养生上也是一样适用的。

性情急躁，会导致肝阳上亢，反映到人脸上就是眼睛凸胀红痛，面色赤红。

所以中医养生讲究的是“以内养外”，身体内部养好了，外表自然显得健康。

反过来，从体表的一些现象我们也能看出身体内部的问题，这样休养内部便可以做到有的放矢了。

<<从内到外说养生>>

内容概要

“养内”讲究的是顺天时、节饮食、调情志、养起居、敲经络和进补，本书的上篇按照这几个分类专门从人体内五脏六腑讲起，为你介绍“养内”的最佳方法。

而在下篇则着重介绍身体外部的保养，同时也会教给大家通过看体表异常认识体内健康状况的方法。

大家千万不要等真正戴上疾病的“帽子”，才想着要去摘下来，那就难了。

所以，随时注意自己身体的变化，并适时适当地加以调整，这就是中医上讲的“上医治未病”。

从某种意义上来说，“从内到外养生法”强调的是要改变生活当中的很多有片面的观念，通过不断地修正自己，不断地学习，然后不断地感悟，使自己的身体更健康，生活更幸福。

<<从内到外说养生>>

书籍目录

上篇 养内篇——脏腑合，则健康至 节气与养生 君主之官——心 顺天时——养内需有时辰、
 节气之分 午时，心经正当令 春季注意心脏养护 养心有法，苦夏变乐夏 季节变换，别让
 心受苦 节饮食——管好嘴巴就能远离疾病 盐吃得少，心脏才能跳得久 适当喝白葡萄酒有
 益心脏健康 当心烟酒乱了心脏的节律 夏日养心果蔬，你吃了没有？ 常吃茄子保护心脑血管
 食莲清鲜能养心 品茗清趣怡养心 调情志——好心情，比昂贵保健品更有效 怒气伤肝
 更伤心 给自己打造一个安静的养心环境 情绪有度，养好心脏 转移注意力，让心情放轻松
 欣赏音乐让身心得以休养 养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆” 减掉一点体重
 ，就是给心脏减轻一点负担 规律作息，延长心脏寿命 睡眠好，心脏就好 劳逸结合，让心
 脏张弛有度 剧烈运动时和运动后不可大量饮水 敲经络——健康、长寿是敲出来的 手少阴
 心经 心经上的治病要穴 擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品 粗茶淡饭最养心 十遭养心餐
 ，送您一颗强壮的心脏 茶酒四季皆宜 女性更年期养心四宝 相傅之官——肺 顺天时——
 养内需有时辰、节气之分 凌晨3时养肺经 春季郊外踏青可以养肺 别让秋燥伤害肺健康
 冬季里的养肺功 节饮食——管好嘴巴就能远离疾病 喝水也养肺 少吃冷食，保护肺
 健康 调情志——好心情，比昂贵保健品更有效 常笑宣肺 少发脾气也养肺 养起居——
 坐卧行走，别忘随身带着“养生馆” 三个简单的运动健肺技巧 饭后就睡很伤肺 适当饮水
 能养肺 学会洗澡能养肺 通便宜肺 动动手就能轻松养肺 敲经络——健康、长寿是敲出来
 的 了解肺经 肺经上的救命要穴 擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品 养肺的白色食物
 秋季润肺佳品 食补养肺方 将军之官——肝 顺天时——养内需有时辰、节气之分 肝脏半
 夜排毒忙 雨水至，防寒养肝调身体 春季养肝法 健腿舒筋护肝法 卧姿养肝法-
 小便通利养肝法 夏季养肝多练“嘘”字功 节饮食——管好嘴巴就能远离疾病 戒掉烟酒
 ，还肝脏健康体环境 吃过荤食不要立即饮茶 多吃“酸”可养肝 当心零食陷阱 当心营养
 不良导致脂肪肝 以“肝”养肝的养生之道 调情志——好心情，比昂贵保健品更有效 别让怒
 气伤了肝 帮肝脏释放压力 养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆” 解决排便问题
 ，给肝脏“减负” 生活小细节，肝脏大健康 当心化妆惹了祸 护肝平舒运动法 饭后静
 坐能养肝 养肝先要睡得香 敲经络——健康、长寿是敲出来的 了解肝经 肝经上的救命要
 穴 擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品 护肝食物细细数 护肝滋补方 谏议之官——脾 作
 强之官——肾 中正之官——胆 仓禀之官——胃 传道之官——大肠下篇 养外篇——重外养、则
 助体健

<<从内到外说养生>>

章节摘录

插图：经过研究，医学家发现，葡萄皮中的花青素等物质能有效中和对心脏有害的氧化物以及其他有害化学物质。

白葡萄酒的酿造不像红葡萄酒那样需要葡萄皮，而只以葡萄肉为原料，因此很少有人认为白葡萄酒也能帮助饮用者抵抗心脏疾病。

然而最新研究发现，白葡萄酒也有着同样的功效。

美国某医学院的科学家用老鼠做了一项试验，他们给一组老鼠喂葡萄皮或者葡萄肉，另一组喂糖水，经过30天后，科学家把两组老鼠的心脏取出放在营养液中使其继续跳动。

经过一段时间，科学家突然停止供应营养液30分钟，随后又继续供应营养液，激活这些心脏。

结果科学家发现，吃葡萄皮或葡萄肉的一组老鼠的心脏在遭受人造“心脏病”袭击后仅有20%的细胞死亡，而喝糖水的一组老鼠的心脏则有35%的细胞死亡。

此外，前者的心跳能力是后者的两倍。

科学家指出，这一结果显示，无论是葡萄肉还是葡萄皮，其中都含有许多有益心脏的抗氧化物质，因此只以葡萄肉为原料的白葡萄酒也同样含有有益于心脏的成分。

当心烟酒乱了心脏的节律我们都知道烟酒对身体健康有一定的危害。

电视、广播等媒体不停在我们耳边轰炸关于吸烟伤肺、喝酒伤肝的知识，但是即便是这样，仍有相当数目的人不愿放下手中的烟卷和酒瓶，不肯对自己的健康负责。

事实上，吸烟喝酒的危害远不止这些，这两个不好的习惯还会给你的心脏带来沉重的负担，扰乱心脏原有的规律。

烟草中的尼古丁与体内胆碱结合，会引起肾上腺释放血管活性物质，致使心跳加快、心肌耗氧量增加，从而使周围血管以及冠状血管痉挛，同时还可引发血管内皮损伤，加重心肌缺血，最终使心脏活动紊乱，导致心律失常。

另外，尼古丁本身可直接抑制心肌中的多种钾通道，使心肌细胞易于兴奋，产生心律失常。

一般说来，适量饮酒对身体健康是大有裨益的。

但是，如果长期大量饮酒会直接引起心肌细胞坏死、间质纤维化。

另外，酒精的代谢产物——乙醛，还会促进血管活性物质的释放，使交感神经兴奋，引起冠状动脉痉挛造成心肌缺血。

<<从内到外说养生>>

编辑推荐

《从内到外说养生》：从内因上制止疾病的产生、从“养生”角度祛除病根。

顺天时+节饮食+调情志+养起居+敲经络+进补 = 无病一身轻。

把节气的变化与养生保健结合起来，调节人体内部的五行、阴阳，使人体内部环境走向健康。

当你能听懂身体发出的声音，那么你就能解救自己了。

99%的病都能用养生的简单方法防范，好的、行之有效的养生方式能让我们的身体使用120年。

对待身体，有两种办法：一种是“护”；另一种是“养”；持之以恒地用养生的方式维护健康，被证明是最有效的。

根据世界卫生组织报告，健康由四大因素决定。

一是内因，也就是父母遗传，占15%。

二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境占7%，共占17%。

三是医疗条件，占8%。

四是个人生活方式，占60%。

所以，并非“内因决定外貌”。

选择什么样的养生方式，就有怎样健康的身体。

<<从内到外说养生>>

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>