

<<养生365>>

图书基本信息

书名：<<养生365>>

13位ISBN编号：9787806347430

10位ISBN编号：7806347437

出版时间：2010-5

出版时间：泰山

作者：张鹏//孙锡刚

页数：366

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>

## 前言

我是老中医的后代，父辈少小习医，求教诸家，一步一个脚印，成为高密东北乡一代名医，在故乡悬壶济世50多年，奉善行，以仁·心和医技普济众生，为乡邻称道。

用现代医学观点来看，父辈们的医术不见得有多高明，多专家，但他们却用智慧和善良医好了诸多疑难杂症，为父老乡亲解除苦痛，能花3毛钱治好的病他们不会用5毛钱的药，也省了不少本不富裕家庭的治病开支，深得乡亲爱戴和敬仰。

因了同样的地缘和气味相投，我回老家的时候愿意去找天达公司董事长张世家聊一聊，东一葫芦西一瓢的，没个思想也没个主题，但聊的最多的还是中医，不是那种学术的讨论，而是乡梓里父辈们的行医逸事和一些民间的养生长寿之道。

那时他正在研制一种预防和治疗“三高”的保健产品“天琪牛蒡”。

在这本书即将付印之际，他却因劳累病逝。

世事无常，更让人感慨养生保健的必要了。

如今张鹏先生子承父业，继续董事长“达则兼济天下”的夙愿。

我乡下的姥姥96岁了，耳不聋眼不花，每顿饭喝上一茶碗白酒，不忌大鱼大肉，如今还是自己种菜、做饭、收拾家务。

乍一听起来，这与我们提倡的养生之道相悖，其实询问她的生活细节，她一辈子坚持下来的所谓“毛病”正印证了养生的道理。

她说自己晚上不泡脚睡不着觉，每天晚上用大锅煮沸了水，倒进一个木桶里直泡的浑身冒汗，这个习惯从她16岁开始，一天没间断过，就连1960年大饥饿吃不上饭她也要泡脚，就连她在营口居住期间发生地震也要把脚泡完了才跑出去避祸。

姥姥的第二个“毛病”就是搓背，以前用破旧的毛巾，后来用一块鱼网，两手抻着在后背上来回搓揉，直搓的后背发热。

这个习惯她也坚持了70多年。

姥姥的第三个“毛病”，用酒搓手、臂和腿，每顿饭喝完酒总留点小尾巴，然后沾了手掌里，揉搓手臂和腿部。

## 内容概要

尼采曾经说过：“对一个内在健全的人而言，疾病，甚至可以作为生命的有利刺激品，作为生命旺盛的刺激品。

”我们完全可以用平常的养生来抵御一些可恶的疾病养生的方法不一定每一招每一式都照着练，选择适合自己的三五法就足够了，贵在坚持。

养生不能盲目跟风。

## 书籍目录

001 身体是我们自己的(代序)001 养生不能盲目跟风002 养生就是养阳气003 顺天时养生才是根本004 阳气旺盛百病不侵005 判断“体内有湿”的方法006 站桩是最简单的长寿之道007 放松是人体最好的药008 “太极护身”生生不息009 天地相合的美容术010 胃口好活得就好011 治疗颈椎病巧用后溪012 解除腰腿疼的神奇办法013 每天敲风市增强免疫014 保护后脑窝防寒邪入侵015 利用足三里保健胃肠016 统领全身的公孙穴017 对心脑血管病釜底抽薪018 情绪病巧用膈俞穴019 人体老生寒太溪定生暖020 弹拨列缺穴治落枕021 委中穴解除腰背痛折磨022 合谷穴能解除头部疾病023 压痛点就是治病的穴位024 别拿胃痛不当回事025 脊背一捏，百病不得026 引血下行抵抗老年病症027 手腕脚腕的简易养生法028 道家养生功的“撞丹田”029 敲带脉是女性保健的宝贝030 减肥的关键要消除肝郁031 减肥还要从健脾入手032 增强性功能的劈腿法033 治疗颈椎病的按揉法034 肩膀痛的自我防治法035 鼻炎不能怪鼻子036 根治痘痘的两大法宝037 面部的正确保养方法038 敲指肚驱散抑郁症039 肩井提气血升阳气040 轻轻松松找穴位041 长生从养“筋”开始042 健身四法寿比南山043 保持美丽要养肝利胆044 清心除烦练心经045 化生气血的小肠经046 为心脑血管保驾的心包经047 肝脏是消解压力的本钱048 结识胆经的五大英雄之穴049 慢性病的关键就是健脾050 内分泌失调从三焦经寻出路051 肾经是强壮一生的经络052 善待胃经有“口福”053 主治各类咳嗽的肺经054 大肠经是人体血液清道夫055 强壮膀胱经把住生命关口056 打通督脉激发肾功能057 寻找阿是穴来保健058 学会听懂身体发出的声音059 春天是祛病养肝的良机060 春天食用白菊花消、除常见病061 春季容易流鼻血怎么办062 春天不能给孩子吃梨063 夏天要抓住医治冬病的天时064 夏季养生要过“五关”065 夏季巧用丝瓜来防病066 养阳从春夏开始067 对付吹空调引起的小毛病068 养肾气能激发大脑潜能069 养肾健脾是美丽的根本070 女性很多病都是产后留下的071 健脾就可安五脏072 “坐井观天”养生法073 好身体不是靠意志炼出来的074 用您新鲜血液杀死病魔075 身体的自愈潜能是良药076 寻找挖掘自身的潜能077 “中风”病人的三驾马车078 高血压分寒热治才有效079 养生就要沉得下阳气080 用腹式呼吸法来健身081 怎么检验“排病反应”082 身体调节时的“坏现象”083 长白头发可能在抗癌084 我们没有用足先天之本085 找到自己身体的保护神086 把气血引到虚的地方087 借助胃经补肾强身088 坚守丹田激发先天活力089 别把身体本能当疾病看090 过敏症根源是寒湿091 梳头有大学问092 用头练习书法的诀窍093 喝水要度身而行094 跪膝有方095 治病要先解开心结096 找准穴位按揉立竿见影097 胃以喜者为补098 “一餐疗法”调和胃肠099 游泳要防止湿邪滞留100 痛风的“报应”101 薏米红豆粥祛湿健脾102 薏米红豆粥的加减法103 解药毒健脾胃的生甘草104 参杞鹿龟酒阴阳双补105 以皮补皮话滋阴106 善补气血的山药薏米粥107 酒量与脸红脸白有关系108 解酒神物葛花109 豆腐治疗水土不服110 天琪牛蒡胜药疗111 选择减肥就是选择好未来112 做父母的家庭医生113 刮痧要顺着经络的走向114 通窍不可强求115 防止衰老的五大功法(上)116 防止衰老的五大功法(下)117 为什么说“痰蒙心窍”118 内火和外寒造成肥胖119 肝胆失调引起的肥胖自疗120 肠胃失调引起的肥胖自疗121 心脏功能引起的肥胖自疗122 膀胱经失调引起的肥胖自疗123 通治各种肥胖的自疗法124 补足气血让脏器充满活力125 现代人为什么爱上火126 判断自己气血是否充足(上)127 判断自己气血是否充足(下)128 越细碎的食物越补气血129 保护好胃肠心宽体壮130 我们应该怎样补血131 人见人爱的家庭补血方132 用人参来大补元气133 男人更需要当归的关怀134 喝可乐会影响男性生殖功能135 海虾补肾鳝鱼补血136 黑米是健康一生的早餐137 土豆可以在治病中显灵138 大蒜能治医院治不了的病139 生姜就是“还魂”药140 西瓜和香蕉是隐形杀手141 水果代替不了蔬菜142 老幼体弱者最好少吃萝卜143 大寒苦瓜增加心脏负担144 地沟油真比砒霜毒百倍吗145 寒湿重的人不宜喝牛奶146 八种不能隔夜吃的食品147 孩子要尽量少吃紫菜148 香水会使男人女性化149 认识身体的12条经络(上)150 认识身体的12条经络(中)151 认识身体的12条经络(下)152 人体所有病都能在经络上找到153 疼痛的部位就是按摩的穴位154 按一按耳朵就能治百病155 找手治病一按就灵156 足部按摩有讲究157 按摩要遵照四季规律158 背部撞墙体内阳气提升159 天天泡脚养好我们的根160 养生从床上开始161 起床后小毛病的调理方法(上)162 起床后小毛病的调理方法(下)163 心脏病快速治愈法(上)164 心脏病快速治愈法(下)165 中年女性的回春保养166 中年男性的回春保养167 男人的前列腺最怕什么168 打通臀部经络169 让乳腺无忧无虑的保养170 人体左右可以互相治疗171 轻松排便就是福172 消化道溃疡要及时消除173 花椒生姜治颈肩腰腿痛174 最快消除口臭的方法175 用平和的心态与肿瘤相处176 食疗是最好的减肥方法177 痛风绝不是疑难杂症178 洗头时不要做按摩179 慢性疲劳

综合症的调养180 生活中的本真保健法181 阳阴平衡是健康的保证182 养生先从经络开始183 人体最易受伤害的是肺经184 健康的总指挥三焦经185 救命的心包经186 心脏健康的晴雨表小肠经187 让人敬畏的肝经太冲穴188 人体的排毒通道膀胱经189 生命的瑰宝肾经190 敲打胃经大肠经预防衰老191 治疗慢性病的關鍵是健脾192 排解积虑的通道胆经193 秋天要娇生惯养你的肺194 秋季护肝养生宜养阴195 “推腹法”是最好的健身法196 美容的根本是保养内部197 美容要喝五色养颜粥198 过度饮酒要补救199 足疗可以补充人的底气200 刮痧法防病最显著201 拔罐可治位置较深的疾患202 足底反射疗法和点穴法203 金鸡独立法204 补肾最强法205 六味地黄丸不是万灵丹206 小病治疗只需蜻蜓点水207 举手投足皆治病208 “铜头撞树”益气助阳209 心脑血管疾病不可怕210 糖尿病患者需健脾211 颈椎病可以随手而愈212 宝钗巧用钩藤治肋痛213 中风后遗症要平衡治疗214 治疗近视眼的速效法215 治便秘先从观念改变216 妇科病从调理月经入手217 取嚏法排寒气屡试不爽218 肥胖是消化太差造成的219 减肥应该是一次轻松旅行220 脂肪肝可以渐渐地消失221 人体本来就是百药齐全222 锻炼要先脏腑后肢体223 主食不足可能患上肺结核224 . 冬天是休养生息的好时机225 冬天养生要从避寒开始226 食疗要选择适合自己的227 戒掉某些食物就不犯病228 生活中要少吃大寒之物229 胃胀、胃疼、失眠怎么办230 煲汤是补益的最佳方法231 感冒后发冷怎么办232 头部受寒鼻子不通的疗法233 莴苣能轻松解决便秘234 银杏叶治疗心脑血管疾病235 十全大补汤治疗慢性疲劳236 拉肚子的简宜治疗法237 吃饱了总是饿应该怎么办238 耳鸣很可能是气血亏虚239 胃酸、肌肉酸痛的自我疗法.....

## 章节摘录

统领全身的公孙穴 人身上有一个穴位叫公孙穴，在脚内侧缘，第一跖骨基底部的前下方。公孙穴与冲脉相通，冲脉之气既能上贯头部为阳，又能下渗下肢为阴，公孙穴就是能量的汇集点和调控中心，其作用之大不用说了。

这个穴位之所以叫“公孙”，是有着深义的。

《史记》载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕。

”公孙就是黄帝，黄帝居中央而统治四方，正如公孙穴统领全身。

这个统领全身的穴位，最直接最明显的效果体现在胸腹部，比如腹胀、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来治疗或者缓解。

人体的核心在哪里呢？

有人说是脑，有人说是心，有人说是脾，有人说是肾，其实哪个都非常重要，但有一点是不容置疑的，人的胸腹部是人体的核心位置，是我们养生的核心。

保养这个核心的方法很多，可以扩胸可以揉腹，效果都是有的。

那还有没有更核心的方法呢？

当然有，那就是揉公孙穴。

我们平时为调节胸腹而找公孙穴，没有必要按照书本规定的位置去找，要以自己的压痛为准。

可以把公孙穴看作成一个区域，在脚拇趾跟后，有一块很大的脚掌骨，我们在脚内侧顺着这个骨头按压，压到最有酸胀或酸痛感觉的那一点，这就是属于自己的公孙穴了。

如果要做养生保健，这就是核心。

#### 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>