

<<男人不生病的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<男人不生病的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787806989869

10位ISBN编号：7806989862

出版时间：2009-7

出版时间：延边人民出版社

作者：方博,关迎秋

页数：214

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>

## <<男人不生病的养生智慧>>

### 前言

随着当今社会经济的发展与进步、生活水平不断的提高，人们越来越关注自身和家人的身体健康，想尽办法找寻正确的养生之道来预防疾病，保持身心健康。

身心健康和身体健康，是每个现代幸福生活家庭中的两大主旋律。

然而，面对现代生活中心理压力、社会压力、工作压力、家庭生活压力，在这种无形的巨大压力下，使现在人的身体健康和身心健康都受到了严重挑战。

俗话说，“没什么别没钱，有什么别有病。

”现代人生活节奏快，特别害怕生病。

一方面生病会浪费宝贵的时间；另一方面则是一进医院，费用惊人。

一个小感冒可能要花费几百元，更不用说大病。

对每个人来说，保持健康不生病的状态非常重要。

养生要养本，治病要祛根。

只要找到病因，疾病才能得到根治本着积极预防疾病，提早化解人体中潜藏疾病的隐患。

才能够真正地祛病养生，健康延寿。

如果每个人在现实生活中能够坚持规范的生活方式，这样就可以减少心理的压力和身体疾病的发生。

现在人们已经意识道健康和疾病光依赖看病、打针、吃药是不行的，主要还是用科学的医学方法和医学理念，学会保护自己身体健康的养生方法。

因此，我们根据每个人的身体素质不同和身心特点。

用中国传统医学养生结合现代中西医学的特点和中西医学基础知识，力图从人们的健康理念，日常生活起居、日常饮食、心理卫生、身体锻炼、身体穴位按摩、器官养生等诸多方面，并结合了现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式，编撰了本套丛书。

## <<男人不生病的养生智慧>>

### 内容概要

《温度决定生老病死》内容为生活中，有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”；有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”；同坐在一间办公室里吹空调，有的人就觉得很凉爽，有的人竟会马上感冒；同样吃了火锅，有的人吃得那叫一个畅快，有的人回家后脸上就起痘……为什么人与人之间的差距会这么大？

究其原因，是因为人们的体质各不相同。

不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，于是就产生了不同的身体反应。

## &lt;&lt;男人不生病的养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 爱身体：需读懂它的寒热暗号1. 看体质，辨阴阳2. 有时候，发烧并非是坏事3. 午后体温下降需警惕肺结核4. 热证就是发烧吗5. 莫让寒气在体内暗流6. 感冒分寒热，吃药应辨证7. 不要因为热就“以冷治热”8. “默默无言”的功能性低热9. “发冷与发热”，不是靠吃药就能解决的10. 暑天里风寒的威胁

第二章 病从脚生1. 脐部是身体的中心2. 70%的肌肉集中在下半身3. 中风和心肌梗死等也是“臀部萎缩”病4. 糖尿病是“肾虚”引起的5. 下半身衰弱表示生命力低下6. 女性的更年期综合征7. 受凉引发腰痛、膝关节疼痛8. 肌肉促进血液循环9. 下半身衰弱使创伤性骨折率上升4倍10. 肌肉的生理机能11. 肌肉的作用12. 腹肌能够保护内脏13. 腹部与免疫力

第三章 孩子最好的医生是父母1. 父母是孩子最好的医生2. 何时去看医生3. 温度计的选择4. 测量孩子的体温5. 水银体温计的使用方法6. 数字体温计的使用方法7. 降低热度8. 温水海绵擦身9. 怎样防止热性惊厥的发生10. 谵妄11. 给婴儿喂药12. 给儿童服药13. 鼻滴剂的使用14. 耳滴剂的使用15. 眼滴剂的使用16. 眼用软膏17. 呕吐18. 进食及饮水19. 鼓励孩子喝水20. 让孩子舒适和欢乐21. 爸爸妈妈要做的消毒工作

第四章 疾病诊断与护理1. 诊断图解指南

第五章 抗衰老中医点迷精1. 老年人怎样了解自己身体中医视点肺气不足人衰老中医解码肺功能不足人衰老中医VS现代医学中医视点六十岁，心气始衰中医解码心力渐退人衰老中医VS现代医学中医视点人衰老脾胃虚中医解码脾胃不纳水谷加速衰老中医VS现代医学中医视点人到老年，肾阳不足中医解码人到老年，三焦气化失常中医VS现代医学中医视点年六十，阳痿中医解码人衰老天地之精气皆竭中医VS现代医学中医视点血不荣筋人衰老中医解码精髓亏损人衰老中医VS现代医学中医视点髓海空，人衰老中医解码八十岁，魂魄离散中医VS现代医学

2. 中医话衰老中医视点中医衰老的标志中医解码中医衰老详解中医VS现代医学中医VS现代医学中医视点中医衰老的因素中医解码中医衰老因素详解中医VS现代医学中医视点儒家养生说中医解码养心莫善于寡欲中医VS现代医学中医视点年六十者，勿复更泄中医解码保精护肾防衰老中医VS现代医学

3. 五行和谐身体健中医视点五行的概念中医解码五行与五脏相通中医VS现代医学中医视点五行相克相生中医解码五脏相生相克中医VS现代医学中医视点阴阳五行学说中医解码阴阳五行和谐与健康中医VS现代医学

第六章 女人温度话健康

第七章 饮食与温度

第八章 过日子：别让“误区”成为健康杀手

## <<男人不生病的养生智慧>>

### 章节摘录

插图：伤食也可以引起发烧。

对于脾胃虚弱的人来说，如果饮食不当，食物就会蓄积在肠胃无法消化，导致食物在肠胃中发酵而产生热能，引起发烧。

这种情况多出现于婴幼儿身上。

这种发烧临床表现为四肢掌心热，而感冒发烧表现为四肢冰冷。

针对此种症状，消食是治疗烧退的最佳方法。

对于大多数女性来说，虚劳也是引起发烧的一个因素。

目前，很多女性在进入更年期后，由于身体虚弱，水火心肾不能既济，时而感觉寒冷，时而大汗淋漓，体温易出现变化，所以对于发热，有心虚发热、脾虚发热、肝肾虚发热几种，这些并不属于真正地发烧，而是虚损发烧，故不需要进行退烧治疗。

瘀血也可以引起发烧。

这是因为有些人在受伤时，由于气血循环受到瘀血的阻滞，则会使体温升高导致发烧。

针对此种情况，治疗时只要化瘀血，发烧即可痊愈。

而对于一些因为受伤而成为植物人的患者来说，脑部受伤并不是造成植物人的主要原因，一部分患者是因为瘀血阻滞，或受冰块冰冻的影响，使血凝不散，或被强力消炎，从而伤心、肾，使心的循环无力将瘀血排出，导致植物人。

对此病症的治疗方法就是化瘀血，烧即退，心肾补强，瘀血排出，患者即可康复。

对于小孩子来说，在他们的成长过程几乎都要经历出痘疹这一环节。

而在出痘疹时，绝大多数的孩子会伴有发烧症状。

出痘疹发烧是在促使病毒产生免疫功能，如谷子、各种种子发芽时会产生温度。

出痘疹必然会发烧，发烧时，体内的免疫功能可以使病毒彻底被排除掉，提高机体免疫功能，使五脏调适五气不致产生障碍，故出痘疹发烧时无须退烧。

唯独需要注意的是，在发痘疹时的饮食，应避免并发症的发生。

痘疹发透烧即可退而痊愈，身体免疫功能即建立而不易再生病。

## <<男人不生病的养生智慧>>

### 编辑推荐

《温度决定生老病死》：为什么人与人之间的差距会这么大？

只因为人们的体质各不相同。

遗传背景和生活环境的不同，造就了每个人不同的体质。

有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”：有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”。

家庭健康必备丛书，《温度决定生老病死》解读人体差别的秘籍。

医学研究表明，体温升高1℃，人体免疫力就会提高30%；相反，体温降低，免疫力也会下降。

36.8±0.34℃是人类正常体温的标准值，但大部分现代人由于压力过火和饮食不当等原因，正常体温都在35℃~36℃，这种“低体温状态”无疑是高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、更年期障碍、抑郁症、心肌梗死、癌症等疑难杂症高发的重要原因，可以说，体温是决定生老病死的关键。

<<男人不生病的养生智慧>>

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>