

<<健康何来>>

图书基本信息

书名：<<健康何来>>

13位ISBN编号：9787811201666

10位ISBN编号：7811201666

出版时间：2008-2

出版时间：汕头大学出版社

作者：赵广娜 编

页数：286

字数：200000

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>

<<健康何来>>

内容概要

本书融合了中国上下五千年女性养生的方法，集中了70余位古今医学名家的养生经验，给现代女性最具体、最实用的健康提醒。

为了增强可读性与趣味性，让中医更好地为广大读者服务，编者运用了大量有趣的故事、生动的事例以及各种形象的比喻。

此外本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。

同时本书还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

<<健康何来>>

书籍目录

第一讲·气血养生——气血充盈的女人更健美 朱丹溪：气血冲和，则百病不生 张景岳：天有三宝日月星，人有三宝精气神 王肯堂：气血旺则毛发荣，气血失则毛发枯 朱南孙：血，以奉养身，莫贵于此 杨力：女性气虚重“五养” 杨力：女性血虚调养“五部曲” 《神农本草经》：“圣药”阿胶是女人补血的良药 陈修园：常吃南瓜补血又排毒

第二讲·经络养生——经络通，无疾一身轻 黄帝：经络可以决生死、治百病 杨力：揭开经络预测疾病之谜 皇甫谧：通则不痛，痛则不通 皇甫谧：针灸能治病，也能进补 杨力：经络按摩，养颜健身

第三讲·平衡阴阳——要做平衡美人 黄帝：人生有形，不离阴阳 杨力：阴阳失衡是导致女性疾病的根源 朱丹溪：“上火”意味着身体阴阳失衡 杨力：亚健康是轻度阴阳失衡 杨力：女性阳虚调养谨记“五纲要” 章真如：女性阴虚调养坚持“五步走”

第四讲·五脏六腑——健康美丽由内而外

第五讲·精神养生——好心情是女人健康的守护神

第六讲·四季养生——顺应自然，天人合一

第七讲·聪明饮食——会吃的女人美如花

第八讲·良好睡眠——用心打造“睡美人”

第九讲·细节保养——细节多一点，健康多一分

第十讲·疾病防治——健康第一步，防患于未然

第十一讲·美容瘦身——会“养”的女人美如画

第十二讲·延缓衰老——永葆十八岁的容颜

第十三讲·特殊时期——特别的爱给特别的你

第十四讲·运动保健——因为运动，所以健康

第十五讲·职业健康——办公室女人的养生方案

附录 历代医典与名医概述

<<健康何来>>

章节摘录

张景岳 天有三宝日月星，人有三宝精气神：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

——张景岳 中医学把人体最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为它们是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

精，泛指人体一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理，常常有“肾精”之称。

“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰着人体的整个生长、发育、生殖、衰老过程。

气，是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。

气在人体内有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养等重要职能。

“人之有生，全赖此气。”

”气能周流不息，如环无端，人体则健康无病。

故古人说：“气是溺年药。”

”现代实验研究亦表明，“气”可能是免疫力形成的物质基础。

故气不可耗，不可滞，滞耗则多病。

神，是指人体的一系列精神意识、思维活动，为心（相当于现代医学的大脑）所主。

心为人的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气充足则身强，神气涣散则身弱。

故《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣。”

”因此，清心寡欲以养神，人体就能保持健康，益寿延年。

白居易诗云：“忧极心劳血气衰，未到三十生白发。”

”这是神耗而早衰的真实写照。

经常保持精神愉快，心胸宽广，是养神的首务。

精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。

精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体，存则俱存，亡则俱亡。

张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

明代著名医学家陈继儒在《养生肤语》中也指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”

<<健康何来>>

编辑推荐

《健康何来70位名中医给女人的健康提醒》还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

<<健康何来>>

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>