第一图书网, tushu007.com

<<一日養生法>>

图书基本信息

书名：<<一日養生法>>

13位ISBN编号：9789867069900

10位ISBN编号：9867069900

出版时间：原水文化

作者：賴清旭 著

页数：216

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

輕鬆自在做養生　◆養生不要盲從、不要一時衝動　我的目的，就是要你在沒有負擔、沒有疑惑的情況之下，輕鬆自在做養生！

養生不是一時的衝動，養生是三思而後行，並奉行不渝的理性產物；支持你長期從事養生活動的力量，除了想要「健康」與「長壽」之外，對這個活動的充分認知與信心，才是更重要的基礎，唯有如此，你才會有恆心地日復一日去做它，並且沉浸其中，樂而忘返。

被認為是「中醫守護神」的陳立夫先生，在百歲高齡之時仍然耳聰目明，每天散步、寫書法、讀報紙、看雜誌。

他長壽的原因，除了他自言「能熟睡」、「不發脾氣」、「記憶力強」與「有恆心」等先天稟賦以外，更重要的，仍是靠著後天長期的用心保養。

養生12個口訣　有人問他這保養的方法為何？

他說也沒什麼特別，就是這十二個口訣：　．養身在動，養心在靜，　．飲食有節，起居有時，　．物熟始食，水沸始飲，　．多食果菜，少食肉類，　．頭部宜冷，足部宜熱，　．知足常樂，無求乃安。

我們仔細研究這四十八個字之後，發現其中包含了身心調養與飲食作息的指導，更具體實踐了中醫養生保健的原理，與佛家道家修身持心的原則，若真能決心力行予以實踐，即使不能位列仙班，晉入人瑞高壽之林，亦必能身輕體健、神清氣爽而無病無憂。

◆養生要簡單易行、天天做　養生的目的在防病延壽，太高深的養生理論或太昂貴的養生藥品，都不是一般人可以效法實行的，而且容易讓人為了養生而疲於奔命。

正確養生三個觀念　此書將介紹三個現代人養生的新觀念，讓你從此建立新的養生觀，再也不會視養生為畏途！

．第一個觀念：養生是簡單易行、經濟實惠的。

如果是麻煩複雜，需要用到各種儀器道具，或是要花很多錢的，別說是你，大部分人也都是做不來的。

．第二個觀念：養生是一輩子的事，每天花一點時間就夠了。

不是今天很認真做個大半天，然後休息幾天，下星期有空再做，這種一天捕魚、三天曬網的即興式活動，是不符合養生原理的。

．第三個觀念：養生的作為是很生活化的。

不必刻意，也很少標新立異，很自然的將養生的精神與做法融入每天的日常生活之中，這樣的養生才會輕鬆，才會自在沒有負擔，也才會長久而奏效。

◆選擇一套適合自己的養生活動　在研究過古今中外許許多多養生的方法之後，本著以上提及的三個原則，並以中醫保健的原理為基礎，我從數以百計、各家推薦的養生方法中，篩選出一些適合一般大眾，不必考慮特別體質，並且簡單可行的方法，並依照一天作息的時間來安排，讀者拿到這份資料，只要依樣畫葫蘆，按表操課，照著去做就可以了，可說是輕輕鬆鬆、自自在在，談笑之中就達到了養生的目的，從此你就沒有因為「不知道怎麼做」而推託不做的藉口了。

◆養生趁年輕、年過半百不嫌遲　人體的生理機能顛峰，男性約在40歲，女性則在35歲，過了這段時期就開始急速走下坡，所以容貌衰老與體力衰退就會開始變得很明顯。

如果能在處於體能顛峰時讓時間停住，身體就能一直保持在最佳狀況，如此青春就會常駐，人就不會變老——這不正是許多人的夢想嗎？

所以養生最佳的時機，就是在三十至四十歲之間就開始，在身體仍然健康的時候，未雨綢繆，以養生的心態與作為來留住青春，保持健康，而不是等到垂垂老矣或是已經罹患惡疾，才想要亡羊補牢。

但是，如果已經五十歲、六十歲才開始養生，會太遲嗎？

古人說「開卷有益」，只要讀書就會受益，養生的活動也是一樣，只要做了就會有效果，你做一天，就有一天的作用，做一年，又有一年的成效，任何時間開始養生都不會嫌遲。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

易懂、易學 教您每天只要花一點時間養生就夠了．晨起慢慢喝一杯溫水健腸胃、助排便．午休安靜坐10分鐘，勝過午睡30分鐘．睡前一小時泡澡，分次浸泡舒壓又瘦身．每天做腳底按摩能改善疼痛、延年益壽◎3種消脂茶配方大解密 ◎66種養生．療病藥材大公開◎6種美白、護膚、瘦身、解壓、止癢、養生藥浴大放送中醫養生?分齡療病智慧養生篇——老祖宗流傳的日日養生法養生四心法每天花一點時間養生，不盲從、不一時衝動要簡單易行、天天做，趁年輕、年過半百不嫌遲簡單有效的一日養生法晨間養生最佳時段：上午五點至

第一图书网, tushu007.com

作者简介

賴清旭　　學歷：　　北京中醫藥大學中醫博士研究、台大醫學院免疫學碩士、中國醫藥大學中醫學士　　現職：　　新生中醫診所院長　　經歷：　　台北市宏恩醫院中醫部主任　　資歷：　　中華傳統醫學會會員、台灣中醫臨床醫學會會員、中華民國免疫學會優良研究獎得主（研究方向—天然殺手細胞殺死泡疹病毒感染之人體細胞之作用研究）　　作品：　　中國時報、自由時報、聯合報健康醫藥版專欄作家

<<一日養生法>>

书籍目录

推薦序自序前言【養生篇】老祖宗流傳的日日養生法第一章　每天花一點時間養生就夠了！
養生四心法?養生不要盲從、不要一時衝動?養生要簡單易行、天天做?選擇一套適合自己的養生活動?養生趁年輕、年過半百不嫌遲第二章　簡單有效的一日養生法晨間養生法?起身默唸或大聲唸：「我一定會很健康！
我一定會很長壽！
」?床上做「叩齒吞津功」五十至一百下?鏡前做「梳頭功」一百至兩百下?慢慢喝「一杯溫水」三百至五百毫升?找寬敞空間「活動筋骨」三十至六十分鐘白天養生法?上樓多爬樓梯，下樓盡量坐電梯?有氧靜坐十分鐘，勝過午睡半小時?或站、坐、躺利用空檔「提肛縮會陰」?抽空抬腿10分鐘、放鬆心情消水腫?男生解尿時要「咬牙踮腳」強精固腎晚間養生法?泡湯：使體內的代謝廢棄物排出；但要分次浸泡?泡澡：熱敷兼具放鬆；但最好安排在睡前一小時?藥浴：有特殊療效的泡澡－－活絡筋骨、美容瘦身?泡腳：每天20分鐘，助眠、養顏、保持青春活力?冷水浴：先從四肢手腳再到顏面胸腹；可醒腦美膚?按摩：改善疼痛、延年益壽；腳底、指壓皆有奇效睡前養生法?靜靜的坐十分鐘，再伸伸懶腰後就寢！
?睡前小酌一杯紅酒或烈酒，助眠強心！
飲食與中藥養生法?把蛋餅、飯糰、三明治早餐改蔬果汁、麥片粥?三餐少煎炸、多蒸燙，少油、低熱量?多喝熱茶、但不喝濃茶、不空腹喝茶?人蔘是養生療病聖品，但要先請教中醫師?桑椹是補血、利五臟關節、抗病抗癌妙品?檸檬醋有助控制血糖、血壓、尿酸、血脂肪【療病篇】人生各階段的中醫改善法第三章　健康起跑點－－兒童疾病防治幫助成長發育?中藥轉骨方，是孩子的長高密笈?中藥開脾方，幫助兒童長高長壯改善鼻過敏與氣喘?夏日「三伏貼」，冬日「三九貼」?中醫治療過敏性鼻炎，老少有別?中醫治療過敏性鼻炎的四個叮嚀?中醫治療氣喘的五帖著名方劑介紹?改善氣喘兒，培原固本，補益中氣改善異位性皮膚炎?中藥內服外洗，改善異位性皮膚炎?準媽媽用心，寶寶遠離異位性皮膚炎?清熱祛風邪，讓蕁麻疹不再癢癢癢第四章　溫柔呵護－－婦女疾病防治擺脫月事煩惱?善用中藥、不食冰品，好朋友來不痛了?中醫調理，解決月經量稀少、經期縮短?中醫多方並用，可治療子宮內膜異位症孕不孕有關係?習慣性流產，中藥保胎防病幫幫忙?中醫人工週期調經法，改善體質，治療不孕?藍田難種玉，藉中醫調理輔助提高受孕機會?中藥優生養胎法，準媽媽很健康、寶寶順產憂鬱與更年期?心病要心藥醫，更需要用中藥來解肝氣鬱結?中醫分類治療，改善更年期四大症狀瘦身心法與茶包?瘦身六大心法，減去贅肉，找回健康?消脂茶DIY，輕鬆去油又瘦身第五章　彩色人生－－中壯年疾病防治現代文明病?注意身體出現5大警訊，善待你的身體?腰痠背痛是百病先兆，中醫改善有撇步?不用藥的保肝5秘訣，好好照顧你的肝?治脂肪肝，中藥依體質處方用藥有良效?中藥食補，可改善高脂血症、預防中風?活血化瘀中藥，降膽固醇、防動脈硬化?中藥降尿酸，飲食加運動，痛風不再發惱人小病痛?區分寒熱、辯證論治，中醫治咳有撇步?急慢性或化療併發腹瀉，中醫各有妙方?男女老少便秘症狀各不同，中藥可改善?不同原因頭痛，中藥加穴位按摩來止痛?火氣大、口乾舌燥加口臭，需中醫處方?嘴破與免疫失調有關，用中藥清熱瀉火?熬夜傷肝或失眠，中醫分清虛實助安眠第六章　老當益壯－－銀髮族疾病防治糖尿病與高血壓?糖尿病的中醫診治與提醒病患須知?中醫師的10帖處方，讓血壓不作怪?中藥針灸合作無間，高血壓不再煩惱神經骨骼與關節?藥補加食補，骨強筋健防止骨質疏鬆?中藥補肝腎，加速骨折癒合縮短病程?常用中藥方，改善氣血循環、骨刺麻痛?益氣活血中藥，有效減輕坐骨神經痛?黃金三角療法，中西醫改善膝關節痛防癌與抗癌輔助?中西醫合治並施，癌症治療新趨勢?對抗放化療副作用，中藥幫你顧元氣?平衡免疫系統，比提高免疫力更重要

章节摘录

簡單有效的一日養生法　　在這份「一日養生法」中，我將養生分成四個時段，分別是早晨、白天、晚間與睡前，根據各個養生法的屬性與原理，配合人體經絡氣血運行的時辰特性，將這些方法分別安排在最適合的時段。
每個時段中都有幾個選項，讀者可以依照自己的時間多寡與能力，來選擇實行。
時間多，就多做幾樣；時間少，就選擇自認為最輕鬆的來做就可以了。
此外，你不必擔心多做、少做的效果差異，關於這一點，我已經先替你考慮過了，即使你只做一項，只要持之以恆，一樣會有意想不到的效果的。
所以，讓我們開始了！
晨間養生法：早晨養生最佳時段：上午五點至九點　　在中醫經絡理論中，氣血循行在卯時（上午五點至七點）走到大腸經，辰時（上午七點至九點）走到胃經，大腸與胃分屬手足的陽明經，中醫經典認為「陽明常多氣多血」，這兩個經絡氣血豐盛，氣血行至此時，正是人體機能最活躍的時段，因此不管是思維活動或是免疫功能，都在這個時段處於暢旺狀態，甚至人體內的類固醇濃度都在此時達到高點。
此外，腸胃總管人體的消化吸收與營養補給功能，也就是人體後天生機的來源，古人說「一日之計在於晨」，指的也是這個時段。
太早活動並不宜　　有的老人習慣早睡早起，三、四點就起床跑到公園去運動，其實這個時段正是肺經休息的時候，容易引發呼吸系統的疾病，如氣喘、咳嗽等，老人多肺氣虛弱，所以太早活動並不適宜；而許多年輕夜貓族晚睡晚起，起床清醒時已經日上三竿，於是將早餐及午餐合併解決，這又錯過了腸胃經絡功能的高峰期，對於人體的生機活力補給是一大損失。
所以，在對的時間做對的事，才能事半功倍，養生也是一樣。
床上做「叩齒吞津功」五十至一百下　　繼續平躺在床上，將四肢放鬆，開始作【叩齒吞津功】五十至一百下。
【叩齒吞津功】　　這個方法包含兩個部分：「叩齒」與「吞津」，源自於唐代名醫孫思邈的《備急千金藥方》一書，書中記載：「調氣之時則仰臥床——數數叩齒，飲玉漿，引氣從鼻入腹——閉口以心中數，能至千則去仙不遠矣。
」　　「叩齒」：可以疏通上下顎的經絡，包含任脈、督脈、胃經、大腸經等，也能強化臉頰肌肉，使面頰豐潤緊實而不下垂，又能幫助保持頭腦清醒，加強腸胃吸收功能，預防牙齦退化、牙周病等牙齒疾病。
「飲玉漿」：就是吞津，也就是將自然分泌的唾液吞下。
唾液中含有許多消化酵素、營養成分及抗體，如唾液澱粉酶、白蛋白、免疫球蛋白及溶菌酶等，可以改善腸胃的消化吸收功能，提升人體抗病能力。
方法　　先把嘴張大，再用力的咬合上下齒列，讓齒列相互撞擊而發出聲響（圖1-3）。
注意不要用力過度，以免損傷到牙根或咬傷牙齦。
同時在叩齒過程中自然流出的唾液，則先在口中漱口幾次，再徐徐嚥下。
◆鏡前做「梳頭功」一百至兩百下　　盥洗後離開浴室之前，拿把梳子站在鏡子前，開始作【梳頭功】一百至二百下。
【梳頭功】　　中醫理論中，頭是諸陽之會，督脈、足太陽經、足少陽經及足陽明經這幾條貫穿全身上下的經絡，都經過頭皮；而人體最重要的穴位之一——百會穴（圖1-4），也在頭頂處；加上中醫美容的穴位幾乎都集中在頭部及臉上，對頭頂的穴位施以刺激，便能達到調整這些經絡氣血的目的，並改善頭部血液循環，刺激大腦皮層，使頭腦清醒，長期並能治療白頭髮、掉髮、頭痛等症狀。
方法　　1.梳子的選擇：選擇一把圓頭的木梳子，從額頭的髮根開始向後輕輕的梳，梳到後頸的髮根及髮稍，右手梳中間及右半邊頭皮，左手梳中間及左半邊頭皮（圖1-5），各梳一百至二百下。
注意不要使用尖頭的鐵梳或塑膠梳，以免傷害頭皮。
2.梳頭的力道：梳頭的力道，剛開始輕，之後可以逐漸加重，但以「不痛」為原則。
無論是男女老少、長髮短髮、甚或光頭都可以做這項梳頭功，因為梳頭的目的是要疏理經絡，故人人

皆可為之。

我長期持續在早晨洗完臉後梳頭一百下，時間已經長達十多年，即使再忙也堅持不中斷，因此深深體會到梳頭功的妙處。

梳完頭後會感到神清氣爽，精神振奮，彷彿全身的細胞都活絡了起來，因此從來不會有晨起倦怠、昏沉的問題。

媒体关注与评论

賴清旭醫師是我的博士研究生，他來到北京中醫藥大學學習時已從事臨床工作多年，積累了極豐富的臨床經驗，在診務繁忙之際，仍能砌而不捨，進入本校繼續深造，對中醫專業精益求精之精神，實屬難能可貴。

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