

<<和諧養生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<和諧養生大智慧>>

13位ISBN编号：9789868741638

10位ISBN编号：9868741637

出版时间：悅讀名品

作者：馮理達 著

页数：320

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>

## <<和諧養生大智慧>>

### 前言

解讀馮理達 有幸翻閱馮理達教授的《和諧養生大智慧》，餘伏案良久，誠為書中深入淺出的中醫智慧所吸引，願為之序。

馮理達教授她先後遊學於美國、前蘇聯，獲得免疫學博士。她在免疫學方面取得的突出成就，被英國劍橋大學名人傳記中心評為二十世紀世界五百名人和世界二千名傑出科學家之一。

這樣一位學貫中西、知古識今的學者，也是一位致力於推廣中醫文化的社會活動家。百忙之間依舊不遺餘力，編著六卷《健康健美長壽學》，將中醫養生學與現代生活緊密相連，提出了一套行之有效的養生方案。

而今，馮教授享盡天年，駕鶴而歸，她的真知灼見則留給了後人。

由陳玉琴教授整理出的這本《和諧養生大智慧》，就是馮理達教授數十年積澱的薄發之作。

馮教授言簡而意賅，從中醫養生文化這個側面論述了中國文化的精髓——和諧。

古人講究「天人合一」、「中庸之道」，所立足之處都是「和諧」。

宏觀上講，人與自然要共融共生，天人渾然一體。

從微觀現實出發，和諧生活要求人與人之間和睦相處、人與他的內心和諧統一。

這些都是中國人樸素而又異常深刻的道理，也是中醫養生文化的淵源。

「不至已病治未病」是中醫養生學的精妙之處，在疾病到來之前就靠日常養護將其消於無形，精在快人一步，妙在未雨綢繆。

和諧養生是這個中醫理念的最高哲學，以人為本，注重生命知識，保持身心和諧自然，才能「正氣存內，邪不可干」。

我們的文化典籍《黃帝內經》講「人與天地相參也」，馮理達教授立足於此進行衍發，詳述生命與自然的聯繫、生命「生、長、收、藏」的規律，既以人為本，又尊重自然的智慧。

這些理念說來玄妙，但是大道至簡，總能在平凡生活裡找到印證。

如「一方水土養一方人」的俗語裡就蘊藏著「天人合一」的智慧。

馮理達教授聯繫民俗來講解中醫養生文化，給人頗多驚喜。

教習養生之道，既要授之以魚，又要授之以漁。

立足中國文化，講解中醫養生的各種知識和理念，這是馮教授說「魚」。

而延伸到現實生活，提供可行可踐的養生方法，馮教授自然不會忘記說「漁」。

飲食之法、修心之法、呼吸之法、色彩療法……不一而足，甚至精細到各種防病治病的按摩方法，馮教授可謂是事無巨細地展示了中醫養生「行易」的特點。

這些小方法裡也都體現了和諧養生的大智慧：經絡按摩可安撫五臟六腑，臟腑和順才能帶來整個身體機能的正常運轉，人也才能達到由內而外的統一和諧；精神調養注重中正平和，人的內心與行為之間才不生罅隙……由此可見，中醫養生並非單純的防病祛病之法，亦是一套融合了中國和諧文化精髓的哲學。

余曾記馮教授言：「活不到應有的年齡，是自己的過錯。」

馮理達教授溫文而又不失果敢。

事實也的確如此，正是我們自己忽視了生命文化，深陷不健康生活方式的窠臼，才造成身體「內憂外患」，失去了平和中正之態，故而引發各種疾病，最終縮短了應有的壽長。

亡羊補牢，未為晚矣，參閱《和諧養生大智慧》有感。

## <<和諧養生大智慧>>

### 內容概要

健康長壽是人類孜孜以求的崇高境界，是人類文明生活的一個永恆主題，健康人人希冀，長壽人人追求，誰都想健康幸福地活到天年。

如今國運昌盛，民生日裕，廣大人民群眾對健康的追求日益迫切，因為人們越來越懂得，無法用金錢和權勢獲得的健康才是一切幸福的根基，沒有了健康一切都是空談。

可是很多人在日常生活中卻不由自主地忽視了如何獲得健康的方法，他們仍然通宵達旦地工作或娛樂，仍然肆無忌憚地喝酒和抽煙，仍然毫無顧忌地胡吃海喝……或許他們認為非常健康的生活方式根本上就是錯誤的，或許有些人對於那些振振有詞的養生保健方法失去信心，因為他們看了太多這樣的例子：有些人抽煙喝酒一輩子也能活到八九十歲；而有些人處處講究卻被百病纏身。

所以就還是順其自然，聽天由命吧！

其實，不管是養生觀念，還是養生方法，我們都可能存在某種誤區，我們的身體其實是有靈性的，它自己有喜怒哀樂，有盛有衰，能盡其所能保持最佳的狀態。

說實在的，人體自身對於我們的健康來說實在是個大功臣，當我們吃進含有毒素的東西時，它要調動身體的衛士，將毒素抗擊到底；當我們的身體的能量即將耗盡，但我們還要疲於奔命的時候，它要調動身體的陽氣，來維持工作的有效繼續；當我們違背身體的規律行事的時候，它還要備受屈辱和苦惱，盡力維持正常的生理功能。

但是，什麼都講究一個「度」，當我們過度「使用」身體的時候，身體也會支撐不住，從而讓疾病有可乘之機，到那時我們已經沒有後悔的話語權了，只能備受疾病的折磨。

不過，即使病魔纏身，身體還在努力維護著我們，所以這個時候我們要做的是要與身體合力作戰將疾病殺於無形。

就像得了癌症的人，有些人活不了幾天，而有些人卻能帶癌長壽，這是為什麼呢？

答案其實很簡單，只要我們好好地養護身體，讓身體內部和外界環境達到一種和諧的狀態，好好與身體合作，我們就能快快樂樂地活到天年。

在這裡要告訴大家一種理念，即和諧養生的理念，我們要想得到健康很容易，只要讓身體內部和身體與外界環境達到一種和諧的狀態，按照身體自身的運行規律行事，按照自然規律行事，就能健康和長壽。

只要我們身體的「正氣足」，將邪氣置於死地是非常容易的事情，而這一切的關鍵在於身體整體的和諧。

馮理達教授在繼承前人優秀遺產的基礎上，立足科學的前沿，充分利用最新醫學研究成果，提出和諧養生的理念，包括人體內部各個臟器的和諧，與大自然的和諧，與宇宙的和諧，與社會的和諧，讓讀者豁然開朗，找到金錢和權勢無法得到的健康、長壽途徑，獲得人生最大的幸福和事業成功的保證。

本書將馮理達教授生前關於和諧養生大智慧的理念和方法，特別是精華進行了整理，集中反映了馮理達教授和諧養生的理念。

希望《和諧養生大智慧》真正造福於人類。

<<和諧養生大智慧>>

作者簡介

陳玉琴，中醫學院畢業，經常研究養生之道，熱愛生活，料理著香草園，喜愛花草植物。

## &lt;&lt;和諧養生大智慧&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一篇 健康始自不盛不衰，和諧源於持之有度第一章 長久的生命力，始自不盛不衰的人體氣機身體失和源自「偏盛偏衰」維持好身體「大環境」，就不怕「壞人」作亂到底是誰干擾了身體的和諧和諧養生--不治已病治未病的最高哲學與亞健康絕緣有利於身體的和諧第二章 學會傾聽身體「不和諧的雜音」舌頭是疾病的窗口出汗多未必是好事，謹防六種病手指的形態預示某種疾病的可能令人難堪的黑眼圈或許是疾病的徵兆口中有異味大多是因為臟腑出了問題眉毛也能反映五臟六腑的盛衰耳朵顏色出現異常預示著某種疾病第三章 不盈不滿，健康講求持之有度不依規矩不成方圓，健康也要「循規蹈矩」老年人飲食學螞蟻：節制、節律、節忌運動養生三要點：量、質、巧家居環境也要合度盲目進補，過猶不及第二篇 和諧之態並非靜若死水，而是在動態裡達到均衡第四章 生命隨自然起承轉合，健康在循環中達到和諧圓滿順時而養，生命自有「生、長、收、藏」的定律調攝陰陽，要隨四季流轉變換一年之計在於春，春季就要養好生機夏季重宣洩，適度「放縱」以待秋收穫之季，備好「能量」好過冬寒冷冬季降低能量消耗是關鍵一覺閉眠百病消，睡眠也要跟著季節走一天就是小四季，每日養生也「按時」民間養生智慧：養生需順應二十四節氣第五章 開放視野，觀察宇宙萬物對人體健康的影響地磁線：睡眠方位的最佳指向月亮的盈虧變化與養生保健有著奇妙的關係人體自有的氣場影響著我們整個生命人只有跟著太陽走，才能找到內在的力量為什麼溫帶最適合人類生存細說溫度、濕度與人體健康氣象的變化到底是怎麼影響人體健康的警惕「無影無形」的電磁波第三篇 「內和」是健康之本，養生要順應本性第六章 趨利避害是人之本性，健康應求諸於己人體健康的尺規--身體感受五臟風調雨順，才能收穫健康之果氣血充足人體才能正常運轉生命的根本在於五臟六腑之宮城--腹部一呼一吸中蘊涵的張弛養生之道第七章 開啟體內的天然藥材庫--人體自有「大藥」和諧是治國之道，也是養生之道身體裡住著個神醫--人體本身有自愈力有些小病對我們的健康是有好處的我們的身體裡有上藥三品：精、氣、神讓身體自行解決可怕的兩種骨病讓機體內部的交通順暢起來常敲兩大長壽穴位--足三里和湧泉穴神闕穴是返老還童、起死回生的大藥第八章 打造黃金免疫力--抱怨疾病不如提升免疫力我們身體的「哨兵」：淋巴結、闌尾、扁桃體等充足的睡眠是身體最好的補藥去汗排濁，身體清爽健康才有保障足底按摩--最有效的免疫力提升法全方位增強人體免疫力就找白茯苓多接觸有生命力的東西，你的生命力也會變強增強免疫力十三招第九章 健康長壽的精神共性--永保一顆中正平和之心喜怒哀樂皆性情，有苦有樂才是真人生七情事關五內，過喜過悲皆不宜事業和家庭和平共處：事業向左，家庭向右讓人歡喜讓人憂的「情感週期」心理平衡法--情緒的克制與宣洩人老要服老，凡事要順應不要對抗第四篇 體會「和而不同」的境界局部差異構成整體大和諧第十章 食物多種多樣，健康要講究食法五穀雜糧--我們生命力的源泉研究「想吃的」與「該吃的」大自然什麼時候給你什麼就吃什麼想吃什麼就是身體需要什麼很多疑難雜症或許是因為吃得太「好」若要小兒安，三分饑和寒效仿古人的一日兩餐制飲食習慣要注意八宜和八忌第一大補之物--粥追根溯源：廣東人為什麼愛喝湯亞健康人這樣吃最健康第十一章 體質各有不同，養生要「對症施治」體質是先天稟賦與後天養成的結合陽虛體質養生：溫化水濕，暢通氣血陰虛體質養生：鎮靜安神，少食辛辣氣虛體質養生：多做運動，忌冷抑熱氣鬱體質養生：七情平和，適補肝血痰濕體質養生：遠離冷氣，口味清淡濕熱體質養生：疏肝利膽，清熱祛濕淤血體質養生：活血化淤，忌食寒涼第五篇 在中國文化視野裡趣談和諧養生第十二章 小動作孕育大健康--最簡單的日常養生法先醒心後醒眼的老年保健之道大腦疲勞隨「手」就可以解決保養身體元氣的吞津大法境由心造，換個髮型換個心情按一按耳朵就能治百病捶背可行氣活血、舒經通絡鬱悶時拍拍胸脯，來個雙手合十延緩衰老，每天捏捏腋窩保護脊椎貴在平時原來大小便也可以養生人到老年，眼睛、耳朵、腿腳要特護飯前喝一碗肉湯，潤腸助消化熱氣騰騰的薑紅茶為身體保暖健康就這麼簡單，每天只需半小時

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>