

<<王凤岐带您走出养生误区>>

图书基本信息

书名：<<王凤岐带您走出养生误区>>

13位ISBN编号：9787122099563

10位ISBN编号：7122099563

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王凤岐

页数：198

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>

## <<王凤岐带您走出养生误区>>

### 前言

当前人们谈论最多的话题。  
就是健康、长寿、养生“大概六七十岁的人可能还记得”有病都吃681...“防病要打公鸡血”“以及”  
“保健要喝红茶菌”的事。  
那是缺乏理性的时代产物。  
如今。  
随着社会的进步。  
经济、科技的发展，人们理性的提高。  
大众对于健康的渴望和认识有了更高的要求。  
在热潮之下。  
难免“急不择路”，走进一些误区。  
我深信，随着科学的医药知识的普及和提高。  
人们会把健康掌握在自己的手中。  
我学习中医已经50年了，对于健康、长寿与养生小有心得。  
我认为。  
用达观的心态对待人生。  
好好活着就是健康，只有健康的长寿才有意义。  
人人都应当懂得养生。  
但不要贪生，对于众多的养生方法一定要“量体裁衣”，切记不可“刻舟求剑”。  
以上便是本书的核心观点。  
谬误之处敬请读者批评指正。

## <<王凤岐带您走出养生误区>>

### 内容概要

本书是中医内科专家、主任医师王凤岐教授近千场养生讲座内容精选。

内容涵盖衣食住行等日常生活中常见的养生误区。

作者以多年的临床经验给时下一些养生保健热点问题赋予新的解读，不仅令人耳目一新，而且剖析了当前养生热潮中值得人们反思和重视的一些健康问题。

既有高屋建瓴的养生大道，也与具体病症的解说剖析和养生方法指导。

近年来，王凤岐教授多次受邀举力咯类养生科普讲座，并做客中央电视台《健康早班车》、北京电视台《养生堂》等全国多家电视台进行养生类节目讲奎和访谈，深受观众的欢迎!

## <<王凤岐带您走出养生误区>>

### 作者简介

王凤岐，中医内科专家、主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

国家中医药管理局原办公室主任，卫生部中医司教育处原处长，世界针灸联合会司库、世界骨伤联合会总监、国家中医药管理局中药炮制与配制工考试认证鉴定站站长。

从事中医药事业及临床50多年，曾任

## <<王凤岐带您走出养生误区>>

### 书籍目录

第一章 顺应自然才是养生的大道 四季养生，各有各的“补品” 春天，一款神仙粥让您远离感冒的袭击 夏天要消暑，西瓜才是最好的食品 秋天，养生以润燥为贵 冬天养生，御寒是重点 候鸟式养生，别让阳气在奔波中损耗 养生当顺应自然规律 水土不服，候鸟式养生的另一陷阱 羊肉串加冰啤酒，冰火交融有隐患 四季养生果，水果怎样吃最健康第二章 药食虽同源，但各有专攻；食能养人，药乃治病 食疗有用也有限，治病不能单靠食疗 食物不等同于药物，各有侧重点 生病不等同于养生，得从药物入手 要想疾病“斩草除根”，食疗断后是良方 对疾病，不可“赶尽杀绝” 新药，到底还是药还是毒 .....第三章 衣食住行里的养生陷阱第四章 养生要因人而异，男女老少各有不同第五章 孩子才是未来的希望，宝宝的中医保养第六章 老理儿照样能养生，民俗中也有养生经第七章 养生也要与时俱进，透过中医看现代人的养生观第八章 看清疾病的真面目，让我们跟疾病说拜拜附录 二十四节气养生食谱

## <<王凤岐带您走出养生误区>>

### 章节摘录

常言道，一年之计在于春，春是四季的开端，也是“生”的开始。

正如《黄帝内经·素问》中记载的那样：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。

”早春二月，虽然春寒料峭、乍暖还寒，但和煦的阳光、泛绿的草地无不向我们昭示着春天的来临。为什么树叶草木都在此时发芽，就是因为这时的阳气是向外发散的，草木获得了能量，自然就会抽枝发芽。

但是，春天也是易于发病的季节。

这时蛰伏了一冬的细菌、病毒等致病微生物们也蠢蠢欲动起来了，开始在人们不曾注意的地方向人体伸出了“魔爪”，因此民间也有“百草回芽，旧病萌发”的说法。

像慢性气管炎、过敏性鼻炎、感冒这些“老朋友”随时都会来拜访。

春天养生，关键就在于防范这些疾病。

就拿感冒来说，天气忽冷忽热，很容易让人感冒。

这个时候，来点预防感冒的食疗小方子比服用任何补品都好。

中医认为，春天的感冒大多与风邪入体有关。

您想啊，好不容易把冬天过完了，大家都换上了单薄的春装，天气突然一冷，自然很容易让风邪侵入体内引起感冒。

感冒了，大家首先想到的就是吃药。

其实，有些食物的疗效并不比药物差，比如说神仙粥。

为什么叫神仙粥呢？

就是因为它解除风寒感冒的效果非常好，因此才得了这个美誉。

说“神”，其实也不神，这粥里面的三味食材，即糯米、葱白和生姜都是最普通不过的。

为什么这三味食材一组合就成“神仙粥”了呢？

我们知道，糯米、葱白以及生姜均性温，能温暖被风寒侵袭的身体；此外，葱白和生姜还有发散的功效，能把“淘气”的风寒驱逐出人体。

<<王凤岐带您走出养生误区>>

编辑推荐

趣谈民俗中的养生经典 与您侃侃养生那些事儿 王凤岐中医之家总干事,北京太申祥和太医馆馆长北京中医药大学附属东方医院知名专家 北京电视台《养生堂》主讲嘉宾 中央电视台《健康早班车》养生专家 河北电视台、陕西电视台、天津电视台等养生栏目主讲嘉宾。

<<王凤岐带您走出养生误区>>

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>