第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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干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!

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

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