

<<不生病的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787204097593

10位ISBN编号：7204097599

出版时间：2009-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：南山老人

页数：228

字数：250000

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>

## <<不生病的养生智慧>>

### 前言

如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。如何健康养生？

这是我们每个人都应该重视的问题。

可惜，有很多人虽然知道健康养生的重要性，却不知道从何入手。

为此，编者特别编辑出版了这一套面向广大老百姓的《健康养生秘典》。

《健康养生秘典》是一套总结了我国历代医学名家和养生专家在防病及养生方面的宝贵经验与心得的丛书。

该丛书全面、系统、通俗易懂地阐明了防病养生的医学原理、原则和方法。

它面向一般大众，行文亲切易读、内容实用丰富，能让普通读者能很快了解健康的真谛，给生活增添快乐。

该丛书的作者有的是享有盛誉、长年工作在教学、科研和临床第一线的医学名家，有的是在秉承家学和前辈精髓的基础上进行发扬光大的一代良医，有的是久病成医的潜修医学之士，有的是亲尝山野百草之后以修养身心为人生追求的“得道高人”。

尽管自古盛行“医道不外传”，但在该丛书中，他们把自己防病养生方面的独到秘籍详尽无遗地奉献给广大众生，以期减轻世人的身心病苦，增进世人的健康快乐，这种精神确实令人敬仰。

在此对他们表示深深的谢意和敬意！

《健康养生秘典》系列丛书，目的是帮助普通大众积极预防疾病、尽早消除潜藏在肌体中的病因，做到未病先防，小病自医，实现强身健体和延年益寿的预期效果。

希望大家在平时更多地关注健康和养生，而不是等到有了病才来关注它。

另外，我们还需说明，如果自己的身心不是“未病”的状态，而是急病、重病和趋于复杂的疑难症，那么这时候还是要及时到医院相应的部门确诊治疗。

“急病到医院，未病自己防”，这样才能确保自己的身心健康，这正是该丛书所倡导的科学、理性的养生保健之理念和方法。

我们恳请各界有志于传授健康养生之道的同仁们和读者大众踊跃为该丛书提出各种有益的意见和建议，让我们每一个人都能够更加健康、快乐的享受美好的人生。

同时，本丛书由于时间仓促、编者能力有限，难免存在一些问题和不足，希望读者朋友提出自己宝贵的意见。

## <<不生病的养生智慧>>

### 内容概要

错误的饮食观念让我们每天吃进大量的非健康致病毒害物质，“你，就是你所吃食物的产品！”“服毒”怎么能不生病呢？

只有严格控制酸性食物的摄入，从源头上堵住促成酸性体质的条件，并且改掉生活中的不良恶习，养成健康的饮食习惯，这才是远离酸性体质达到人体酸碱平衡的有效途径。

如果我们希望身体健康、抵抗力强、远离疾病，那就要多摄取碱性食品，因为碱性食品会创造我们的好体质。

真正的健康之道是了解疾病的预防，防患于未然。

即使已经是病患在身，也应该了解患病的前因后果，才是明智之举，才不致于白生病、白受折磨、白花钱，在教训中汲取经验、明了宇宙人生的真相，坏事也能变成好事，从此若能拥有健康、快乐、幸福的生活，亦是人生一大幸事。

## &lt;&lt;不生病的养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一份轰动性的营养报告第二章 疾病是我们吃出来的 健康和疾病都是吃出来的 长期错误的饮食导致体质衰变 到底吃什么才健康 疾病的真正原因是食物慢性中毒 生食排毒法 生食排毒养生方 一日三餐吃什么 让你的生命更美丽第三章 预防癌症, 从餐桌入手 癌症是怎么来的 肉食与癌症有正相关 素食是如何防癌的 素食——癌症的克星 第四章 错误的饮食会导致衰变 防止形成酸性体质 酸性体质的主要体现 食物是最好的药物 吃素不会营养不足 素食不会导致体力差 儿童也适合吃素吗? 为什么“美国最聪明的儿童”成为素食者 素食让老人更加长寿第五章 顺应天时的健康饮食 随顺自然就是最好的方法 夏三月时令果蔬养疗食谱 冬三月时令果蔬养疗食谱 你要知道的营养常识 食物归类参考 食物调配的原则 合理营养是健康的硬道理 酸、碱性食物的比较 你是酸性体质吗? 第六章 素食, 让你的身体更健康 素食: 健康最有力的保证 素食对我们身体的好处 素食是祛病延年的良方 吃素的十大好处 素食者骨质更硬朗 清淡素食可以长寿 素食全面改善消化问题 素食同样补钙 午餐多吃素食可防犯困 吃素少患肾病、痛风、关节炎 要想身体好素食“三宝”不可少 甘薯是防癌的最佳食物 素食也可以“冬补”奇!

乾隆治便秘竟然用红薯 芹菜是降压良药 前列腺炎患者多吃苹果汁 爱迪生为何吃素 赵朴初的“养生信” 五谷杂粮是最好的补药第七章 素食, 让女人更美丽 女人的美丽是吃出来的 吃素等于爱美丽 素食, 使女人更漂亮 素食明星们的保养秘方 粗粮吃出细腻光亮肌肤 巧吃山药营养又塑身 冬吃柚子帮助女人健体养颜 木瓜滋润: 争做完美女人 素食让女人皮肤更美丽 为什么素食是减肥良药 吃出曼妙的小蛮腰 瘦身祛脂的蔬菜 轻松美白的十种爽脆蔬菜 菠菜: 养颜美肤功效需知 吃素如何让皮肤光滑 豆腐吃出完美翘臀 海藻——女性的健康食品 6种素食瘦身 姜培琳: 不吃肉的女人生活有滋味 世上最聪明的素食女人第八章 漫谈瑜伽饮食 瑜伽修行者的饮食主张, 奇特的饮食法 神奇的断食 瑜伽断食法 适合瑜伽练习者食用的饮食元素 如何安排练习瑜伽前的饮食 世界最古老的医学提倡的简易姜汤作法 瑜伽饮食: 培养良好的饮食习惯第九章 最美味的素食菜谱第十章 名人与素食 素食名人录 名人谈素食

## &lt;&lt;不生病的养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

阴阳是生命之源世界上的一切事物都是在不断地运动变化，新生和消亡。

而事物之所以能够运动发展变化，根源就在于事物本身存在着相互对立统一的阴阳两方。

正如《素问·阴阳应象大论》所说“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。

这就清楚地说明，无论是自然界，还是人，都必须以阴阳为根本，简言之：阴阳是生命之源。

《素问·四气调神大论》里也说“夫四时阴阳者，万物之根本也”；四时，即春、夏、秋、冬四季。一年四时寒热温凉的变化，是由于一年中阴阳消长所形成的，故称“四时阴阳”。

而四时阴阳是万物的根本和终始，是人类生命活动的本源。

所以，不管是自然界的万事万物也好，还是人体也好，必须要顺应自然界阴阳消长的规律。

其根本原因，就是自然界的阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰，人体必须适应大自然的消长变化，才能维持生命活动。

人体的生命活动，又是以体内脏腑阴阳气血为依据的，脏腑阴阳气血平衡，人体才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。

这就是《素问·生气通天论》中“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”的理论。

从中医养生学看来，人体本身就是一个阴阳对立的统一体，由于阴阳之气的相互作用，推动了生命的运动和变化。

但阴阳二气之中是以阳气为主导的。

如《素问·生气通天论》里又说：“凡阴阳之要，阳密乃固”。

即是说，人体生命以阳气为主导。

若阳气充盛，则人体生机盎然，否则生意凋残，折寿损年。

正如张景岳说：“天之大宝，只此一丸红日，人之大宝，只此一息真阳”。

《素问·生气通天论》里明确指出：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”

不难看出，衰老是由于阳气耗损所致，而重视维护阳气，就能推迟衰老。

与此同时，《黄帝内经》里又指出阴精与天年的密切关系，如“阴精所奉其人寿”、“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”。

从这点来看，衰老又是阴气日减的结果，可见，阳气和阴血的不足，两者都是导致衰老的根本原因，但二者又不可截然分开，因为保全阳气有助于化生阴精，聚存阴精亦有益于护养阳气。

精气是生命的核心中医认为，精气不仅是人体生活的核心，而且是宇宙间万事万物的本源，即世界是由“精气”产生的。

具体地说，精气是一种极微极细的构成万物的物质元素。

如《管子·内业篇》说：机物之精，化则为生。

下生五谷，列星上为；流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人，是故名气。

”即是说，精气是一切物质现象和精神现象的本源。

在《庄子

## <<不生病的养生智慧>>

### 编辑推荐

《不生病的养生智慧》全面、系统、通俗易懂地阐明了防病养生的医学原理、原则和方法。它面向一般大众，行文亲切易读、内容实用丰富，能让普通读者能很快了解健康的真谛，给生活增添快乐。

人们问题在生病之后才去治病，却很少有人想到在生病之前去防病。

防病于未然，才是最正确的养生之道。

不管是自然界的万事万物也好，还是人体也好，必须要顺应自然界阴阳消长的规律。

我们自己的身体，可以说就是一台最精密的机器，了解这台机器的功能，知道如何使用这台机器，是创造高效率的先决条件，是得到一生幸福的先决条件。

身体健康、延年益寿的关键，是在于人们是否能够懂得养生之道。

人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰力，从而达到延年益寿的目的。

人为什么会生病？

原因在于我们的身体出现了问题，给疾病提供了有机可乘的环境，具体来说：疾病的发生关系到正气和邪气两个方面。

给国人最好的中医养生手册——《不生病的养生智慧》治病不如防病，自己就是最好的医生，改变你的观念和生活方式，就能获得健康，找到了疾病的根源，就能送疾病上路，从根子上修复中国人的健康之本，·每个人都有不生病的权利，要想不生病，就要懂得防病。

·最好的医生是你自己，改变观念，就能改变你的身体。

·懂得养生之道，就不用和医生和药物打交道，就能尽享健康的快乐。

来自民间的健康智慧，秘传百年的养生秘籍，中国优秀健康图书，人体是最好的药库，自己是最好的医生，食物是最好的药物，健康是最大的财富。

全国十大健康报刊、全国十大健康网站鼎力推荐。

<<不生病的养生智慧>>

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>