第一图书网, tushu007.com

<<我的健康水DIY手册>>

图书基本信息

书名：<<我的健康水DIY手册>>

13位ISBN编号：9787307081291

10位ISBN编号：7307081296

出版时间：2010-11

出版时间：武汉大学出版社

作者：张纾难，於悦，朱丹　编著

页数：260

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

当听到人们用“水汪汪”“水灵灵”之类的辞藻来形容一个女孩子的时候，首先令人联想的是外表的姣好美丽，殊不知其深层次蕴含的却是健康的问题。
水之于人体健康的重要性不言而喻。
人类赖以生存的地球约70%的面积是水，而人的体重约60%是液体。
一般来说，人不吃饭可以活1个月，但不喝水最多仅能维持1周。
所以，从这个意义上看贾宝玉说得很对：“（女）人是水做的既然水如此重要，那么如何饮水，饮什么水，便成了更为重要的一个问题作为一名从医已满23年的临床医生，我实在不愿乘着“养生热”而“搭顺风车”，更不敢（自忖也没有资格）以所谓正本清源的面目来“布道”。
只是在平素受周遭亲朋好友所信任而频频被要求推荐用来保健养生疗疾的小处方。
日积月累，也算是略有心得。
为时有所闻“小方治大病”的反馈所鼓舞，更为“语不惊人死不休”的“养生专家”给百姓带来的困扰所忧虑。
加之机缘巧合地认识了於悦、朱丹、刘汝怡几位很有才华的作者、摄影师与编辑朋友等一干人，于是一被认可便可能冲动，于是一旦冲动便一步步地走到了如今这个境地——“被出书其实并非“得便宜卖乖”，我反倒是很珍惜能有这样一个机会。
希望借由此书向读者朋友传递这样一个信息：养生不复杂其实很简单，养生不“拧巴”其实很自然，养生不玄妙其实很科学

内容概要

简单却不枯燥；让生活充满情趣，充满健康，充满芳香；享受水的　　滋养，享受生命的阳光，享受人生的意义。

一杯在手，清香满怀。

喝出好皮肤，好身材，就喝出了真美丽。

喝出好精神，好气色，就喝出了真健康。

喝出好脾气，好情绪，就喝出了好人缘。

喝出好人缘，好关系，就喝出了好财富。

今天，你喝了没有?行动起来，选择属于你自己的健康水。

作者简介

张纾难，卫生部中日友好医院中医呼吸科主任医师、教授，研究生导师。
世界中医药学会联合会呼吸病专业委员会常务理事兼秘书长，中华中医药学会急诊分会常务委品兼副秘书长，中国医师协会养生专业委员会常务委员。
《现代临床医学》杂志常务编委，《中国全科医学》、《中国

书籍目录

第一部分　准备篇　一　了解自身的体质　二　了解病情和需求　三　了解中药饮片　四　准备饮片　五　准备杯子　六　准备水第二部分　养生驻颜篇　养生茶　容颜不华　乌发美发　减肥　增肥　明　目　丰　胸　解酒方第三部分　病症篇　一、全身症状　发　热　中　暑　糖尿病　虫证　疮　疖　淋巴结核　虚劳(体虚气弱)　阴血亏损　脾胃虚弱　瘙　痒　抑郁　出　汗　失　眠　二、头项症状　头　疼　头　晕　高血压　低血压　鼾　症　鼻窦炎　鼻　衄　口舌生疮　牙周炎　龋齿　咽　痛　声音嘶哑　梅核气　甲状腺肿大　呃逆(打嗝)　口　臭　……

章节摘录

插图：为了让身体更健康，为了让饮水更有情趣，我们也要选对杯子，选对材质。
可以用来冲泡饮片和花草茶的杯具，最好是：玻璃杯、水晶杯、紫砂杯、瓷质杯、石头杯、竹木杯等。
玻璃杯：喝水首选玻璃杯。
在所有材质的杯子里，玻璃杯是最健康的。
玻璃杯浑身通透，看着药材和花草在玻璃器皿里慢慢地盛开，上下漂浮，是一种视觉享受。
玻璃杯不含化学物质，不必担心有害物质会被喝进肚里去。
玻璃表面光滑，容易清洗，细菌和污垢不易孳生。
用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。
瓷质杯：陶瓷杯子易于清洁，对人体无害。
瓷分为陶瓷和搪瓷。
陶瓷是陶器和瓷器的总称。
中国是陶器和瓷器的故乡。
中国瓷器的精美是无与伦比的。
青花、斗彩、釉里红、粉彩（也叫古彩）、新彩、唐三彩，不一而足，美不胜收。
陶瓷材料的成分主要是氧化硅、氧化铝、氧化钾、氧化钠、氧化钙、氧化镁、氧化铁、氧化钛等。
瓷器杯子在生活中非常常见，有些瓷杯就是黏土本身的白色，没有花纹，没有图案，干干净净，返璞归真；有些瓷杯体现了几千年文化和艺术的底蕴，一杯在手，仿佛看到盛唐的繁华，宋朝的婉约。
我们也提倡使用搪瓷杯子，搪瓷碗搪瓷杯在我们小时候是常见的器皿，不仅用来喝水，大号杯子还用来吃饭装菜，上班的父母会用搪瓷杯子带饭菜去单位。
那时候我们不叫它杯子，叫它搪瓷缸。
搪瓷杯经过上千度的高温搪化后制成，不含铅等有害物质，可以放心使用。
但是搪瓷器皿如果因磕碰而被碰掉瓷釉，裸露出里面的铁等金属，就不要再使用了。
紫砂杯或壶：紫砂是陶的一种，是“化腐朽为神奇”的代表。
紫砂泥原料主要分为紫泥、绿泥和红泥三种，俗称“富贵土”。
“人间珠玉安足取，何如荆溪一丸土”、“土与黄金争价，世日趋华”，可见紫砂泥的价值。

后记

2010年元旦，我大病一场，剧烈咳嗽引起胸膜粘连，疼痛持续了将近三个月。
休养期间，我在想，如果做一本养生书来服务读者，服务许许多多像我这样需要保健的众生，岂不是一件积德行善的事情？
于是就诞生了这本书最初的构思。
我不是学医出身，策划案出来后的第一个想法是：必须和一位医学专家合作，以保证本书的科学性、实用性、操作性，只有这样，才是对生命负责的做法。
人的生命是最可贵的，中草药也好，花草茶也好，平日的饮食也好，从来就没有一味草药或食物是全民皆适合的灵丹妙药。
那种天下众人皆可食用、一年四季皆可食用的食品或药品是不存在的。
人的体质不同，生理和心理的需求不同，个体差异非常大，每个人对自己的身体负责的前提，是吃对东西，喝对东西。
我体质偏寒，几乎不吃绿豆加工的食物，即便是在酷暑，也几乎不喝绿豆汤，很少吃冰激凌等冷饮。
我的很多同事喜欢喝苦丁茶，认为去火，但是喝久了反而满嘴起泡，舌苔发白，肚子不舒服，就是因为苦丁茶寒气太大，对于阴虚体寒的女性其实是不适合的，苦丁导致寒气加重，虚火上炎，我说她们“喝错了东西”。
举几个例子，就是为了再次提醒读者朋友，一定要了解自己的体质，了解自己的需求，不要道听途说，不要迷信包治百病的仙丹的存在，更不要选择那些吃了喝了反倒让自己身体越来越差的药材、花草和食物。

编辑推荐

《我的健康水DIY手册》：养生就是这么简单，生活就是这么美丽。
无需排队排号——中日医院中医教育张纾维，积累20年经验，教你如何选择及使用养颜的331种健康水！
一杯水是一味禅。
一杯水是一个故事。
一杯水里有人生，有健康，有爱情，有亲情。
一杯水里有天地，有远古，有阴阳，有五行。

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