第一图书网, tushu007.com

<<扶正祛邪保健康>>

图书基本信息

书名：<<扶正祛邪保健康>>

13位ISBN编号：9787501986620

10位ISBN编号：7501986622

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：田贵华

页数：199

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

内容概要

扶正气，祛邪气，是中医养生、治病的重要思想和手段。
人体正气足，则抵抗力强，从而少生病或者不生病；邪气重，则疾病丛生。
本书从扶正驱邪的独特角度入手，立足于中医养生治病的理论，告诉大家如何通过饮食、经络穴位、生活细节等简易手段扶正气驱邪气，从而养出好身体。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

田贵华，北京中医药大学博士，长期从事中医按摩、推拿、针灸学的研究，有深厚的理论功底和实践经验，精通相关领域知识。
2008年北京奥运会期间，作为国内中医志愿者代表为中外贵宾、媒体记者做推拿按摩保健，其精湛的技艺和深厚的学识赢得了广泛赞誉。

<<扶正祛邪保健康>>

书籍目录

第一章　关于疾病起源的思考：百病皆从邪起
　何为正气 何为邪气
　内养正气、外慎邪气为健康之本
　调动自愈力，提升免疫力
　扶正与祛邪并重为要
　现代人为什么动不动就生病
第二章　扶正先扶阳，补足真阳百病消
　阳气的重要性堪比太阳
　肾为一身之阳，扶阳先补肾
　扶阳补虚，离不开生姜
　晒晒后背，补补阳气
　激活督脉，阳气自然会升发
　动一动，阳气就能升发
　春季扶阳养阳正当时
　阳气是怎么被我们损耗的
第三章　补气补血补津液，强壮一身正气
　气血十足，邪气不敢入侵
　正气足百病无，各种气怎么补
　血出点问题都不是小事
　补气血，先要调养好脾胃
　常喝补益气血的“红稻米粥”
　活血补血，就找血海穴
　晚上泡泡脚，补血活血最简单
　是什么动了你的气血
第四章　五脏六腑护卫好，就不怕邪气的侵袭
　心与小肠相表里，要养就一起养
　肝胆相照，养肝护胆为最好
　向脾胃要回你的健康
　肺与大肠有关联，也要一起养
　肾与膀胱关系大，辨证养护最安全
第五章　利用好人体的大药——十二正经
　经络畅通，邪气自然不敢侵
　常敲胆经有利于胆汁分泌
　强壮肾经以调动身体的巨大能量
　胃经——多气多血的勇士
　想要生气勃勃还得按摩小肠经
　畅通大肠经，即可百邪不侵
　打通脾经为给人体充电
　心脏和情志方面的邪就找心经
　保护心脏先保护好心包经
　肺经是调治呼吸的通天大脉
　肝经通畅心情自然好
　排出内外邪都得请膀胱经帮忙
　保护好体内的大总管三焦经
第六章　喜有度怒有节，调节七情制内邪

第一图书网, tushu007.com

七情可以成邪致内伤
以情胜情法治疗情志内邪
养生就是让自己开心
不眼红不攀比，不要自己气自己
为什么说“笑一笑，十年少”
做一个真实的人、纯粹的人
没心没肺的人健康又长寿
养生就要心平气和、装聋作哑
第七章　寒邪风邪易致病，做好防护才安全
寒邪是现代人很多病的病根
寒邪最喜欢侵袭人体的哪些部位
桂枝汤——仲景群芳之魁
测试有没有寒邪在身
祛外寒、内寒的食物各有哪些
寒从脚底起，祛寒先暖脚
缓解压力也会让身体暖和
不良的生活习惯才为罪魁祸首
风为百病之长，不得不防
第八章　夏季多暑湿，湿邪暑邪一起除
六淫害人，湿邪不可不祛
细数那些祛湿的食物
真正祛湿，还得注意生活习惯
“暑湿”来袭，解暑祛湿少不了
藿香正气，你吃对了吗
第九章　无火又无燥——祛火祛燥清福来
到底什么是“火邪”
心火上炎，怎么去心火
总压不住火，该降降肝火了
胃火最易犯，应该怎么办
过不上肺火的生活
肾上火多由虚所致
燥邪是怎么伤人的
汤汤水水除秋燥
第十章　邪气入侵有警示，读懂身体的求救信号
看舌诊病
观手知健康
身体好不好，面色告诉你
头发可察疾病的影子
看人中，识健康
观唇了解健康指数
解读足上的健康密码
通过眼睛看健康
身体求救的其他信号

章节摘录

现代人为什么动不动就生病　　不知大家发现没有，现在的人往往弱不禁风，不是感冒发烧，就是头晕、乏力，十个人有六个亚健康，而且还会有更重的病找上门来，癌症、中风、脑出血、心梗……总之，我们身边危机四伏。
这到底是为什么呢？
其实，很简单，就是人们的正气虚在先，给邪气以可乘之机，正所谓“邪之所凑、其气必虚”。只要正气足了，你的身体处于一种阴阳平衡的状态，即使邪气来侵，即使环境气候异常，你也不会得病。
可是现代人是怎么一种情况呢？
吃的不是方便面、汉堡包，就是打了激素催起来的猪羊肉，喝的不是可乐、雪碧，就是加了各种糖精的果汁饮料，睡觉不是一两点，就是三四点，精神不是紧张、焦虑，就是郁闷、烦躁……　　这么折腾身体，正气能不虚吗？
疾病能不找上你吗？
就拿情绪来说吧，不同的情绪变化对内脏有不同的影响，中医上讲，大怒则伤肝，大喜则伤心，忧思则伤脾，悲伤则伤肺，惊恐则伤肾，有的人得了肝癌，为什么，就是因为平时动不动就生气，大动肝火，伤了肝气，让致癌因子有了可乘之机。
中医中有“精神内守，病安从来”，说的是只要精神好了，病邪就没有机会找上你。
再比如现代人吃东西，常常吃了羊肉、牛肉，跟着就喝冰镇饮料或啤酒，其实这是错误的吃法，这样不仅会导致肥胖，还会导致身体气血的亏虚。
我们打个比方，炉子里添加的木柴、煤块等燃料都是干燥的，炉子才能燃烧起来，如果添加的木柴、煤块是湿的，炉子就不可能燃烧，这些燃料就会堆积在炉膛里。
我们吃的牛羊肉应该能转化成能量，并供给我们人体所需，但如果吃完了牛羊肉再喝寒凉的饮料，这些食物就会变成“湿”的燃料，不但不能燃烧，还会变成脂肪、赘肉，堆积在体内。
更重要的是由于人体不能吸收足够的能量，还会导致气、血、肾的亏虚，身体虚了，自然容易得病，高血压、高血脂等疾病就会来了。
说到底，除了有些人天生正气就虚，身体就弱，容易得病之外，绝大多数的人还是因为生活习惯的问题使得自己的身体变虚了，不是动不动就得病，就是未老先衰，正如《黄帝内经》的这句话：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”　　所以为了我们有个健康的身体，就不要肆意妄为，毫无节制地挥霍了，任意透支自己的身体早晚是要还的。
我身边有这么一位女士，怀孕了，可是为了能多赚点钱，就一直坚持上班，有时候还会加班，平时还喜欢吃凉皮和煎饼果子，快过年的时候，工作繁忙，压力很大，不知休息坚持工作，结果到了产前两个月得了妊娠高血压，住了一个月的院，把孩子提前一个月“剖”出来了，不仅花去了一年的工资和奖金，还让孩子早出生一个月。
举这个例子要说明的是，任何以健康为代价的投资都是赔本的买卖。
要想不生病，就得守护我们的正气，只有正气十足的人，才能化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤，祛百病，即使偶尔摄入一些有害物质，也可以通过气化功能将其排出体外。
人体就好比一棵大树，正气就是树根，身体就是树干和树叶，根强则枝繁叶茂，根弱则枝叶枯黄。
同　　样的道理，正气足了，身体才能硬朗、结实，才能抵御各种疾病；正气不足，身体就会灾病不断。
所以，养生首先要做的就是养正气，把正气养好了，我们的身体就不会得病。
春季扶阳养阳正当时　　几乎每一个人都喜欢春天，因为春天万物复苏，万象更新、生机盎然，正如《黄帝内经》里面所说：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣……意思是说，春回大地，冰雪消融，自然界的阳气开始升发，沉睡的大地开始复苏，世界上的万物都呈现出欣欣向荣的景象。
中医讲，人是大自然的产物，人体的变化与天地是相应的，也就是说我们的人体会随着大自然变

化而变化，春天到了，万物复苏，那我们的人体也开始复苏，阳气也随之向上生发，阴气开始潜伏，适宜早睡早起，以养脏气。
俗话说的好，一年之计在于春，当然这也需要阳气做后盾，所以春季一定要好好养养我们身体中的阳气，这也是中医一直所倡导的“春夏养阳，秋冬养阴”，如果在春天你没有养好阳气，那你一年都没有什么劲头，精神也不会太好，所以要做好春季养阳工作，为一年的健康打下基础。
　　那么到底在这个美丽的春季怎么养阳呢？
首先在吃的方面，要多吃一些温补阳气的食物，最好的选择就是韭菜，韭菜性温，最能温暖身体，温补阳气，而且春天的韭菜也最好吃，不是有这么一句话吗，“韭菜春食香，夏食臭”，可以用韭菜包饺子，也可以跟鸡蛋或瘦肉炒着吃，但要注意一点，就是由于韭菜不易消化，所以一次不能吃得太多，隔三差五吃一顿就行了，而且火力壮的人也要少吃，因为身体本来就有火，再吃点温暖身体的食物，这不是火上浇油吗？
　　除了韭菜，还有两种食物最宜补阳，就是大蒜和葱，这两种食物不仅是补养阳气的好选择，而且还具有很强的杀菌作用，对于细菌引起的感冒有一定的防治作用。
北方人喜欢吃大葱蘸酱，他们这样的吃法看起来很爽，很过瘾，你不妨试一下。
其实，葱和大蒜的吃法有很多，生吃熟吃都可以，吃完了如果有葱味或蒜味，喝杯牛奶或者吃个生花生米都可以祛除这种讨厌的味道。
　　说完了吃，我们再来说一下睡眠，在高质量睡眠的状态下，体内会出现“四自”功能，即自我建设，自我改造，自我完善，自我修复，其实就是修养生息的过程，尤其是在春季，如果有个好的睡眠，非常有助于养阳气。
有句古诗曰“春眠不觉晓”，意思是春天的觉总是不够睡，白天也时常觉得昏昏欲睡，精神不振，为了克服“春困”的困扰，需要我们一定要睡好子午觉。
　　子时是一天开始的时间，为晚上11时到凌晨1时。
中医认为，这是人体阴气最盛、阳气最弱的时候，“阳气尽则卧”，这个时候就要休息了，睡眠质量也最高。
而午时，即中午11时到下午1时，则是人体阳气最盛、阴气最弱的时候，“阴气尽则寐”，这个时候最好也休息一下。
中医的养生理论告诉我们，子时和午时都是阴阳交替之时，这时候休息尤其是熟睡，有利于滋阴养阳、强身健体。
要睡好子午觉，必须晚上11点之前就上床休息，中午11点到下午1点之间，再忙也要眯一会，这样有助于养护阳气。
　　除了吃好睡好，还得要心情好，因为肝属木，与春相应，主升发，喜畅达疏泄而恶抑郁，如果不注意调养情绪，肝气就会郁滞不畅，导致肝病、精神病以及心脑血管疾病的发生。
所以春季要保持心情舒畅，不要跟人较劲、斗气，多考虑一下你的肝，别让肝因为自己而遭罪，如果你老生气，肝支撑不住了，肝病自然会找上你，你还有好日子过吗？
　　春天是个升发、复苏的季节，此时也让我们的身体跟春天一起升发和复苏吧，好好养一养我们的阳气，只要把身体的阳气养好了，我们这一年都会有好身体、好气色和好运气。
　　小贴士　　1．春季要多吃一些温补阳气的食物，最好的选择就是韭菜，可以用韭菜包饺子，也可以跟鸡蛋或瘦肉炒着吃。
　　2．除了韭菜，还有两种食物最宜补阳，就是大蒜和葱，这两种食物不仅是补养阳气的好选择，而且还具有很强的杀菌作用。
　　3．为了克服“春困”，要睡好子（晚上11时到凌晨1时）午（中午11时到下午1时）觉。
　　4．春季要保持心情舒畅，保养肝脏。
　　……

编辑推荐

内养正气，外慎邪气，健康长寿很简单。
扶正气的七大窍门。
祛邪气的六大妙方。

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