

<<生命在我不在天>>

图书基本信息

书名：<<生命在我不在天>>

13位ISBN编号：9787502371494

10位ISBN编号：7502371494

出版时间：2013-9

出版时间：科技文献出版社

作者：胡维勤

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>

<<生命在我不在天>>

内容概要

本书是80岁名医胡维勤讲述行医50余年来治病、救命、养生经验的精华之作。书中，作者详细介绍了自创的呼吸静心法、大笑平心法、六步消除情绪病等等宝贵的养生良方。作者特别表明，养生保健并不需要复杂的过程或者昂贵的饮食，通过坚持几种简单的方法，同样可以保持身体健康。

“我在中南海工作期间照顾的几位老领导，由于早年日理万机，身体透支，晚年都重疾缠身，可是因为保养得宜，他们中寿命最短的一位也活到了87岁。

可见，生命在我不在天，延缓衰老健康长寿不是神话，它是绝对可以实现的事情。

”（作者语）

<<生命在我不在天>>

作者简介

胡维勤，男，生于1934年，浙江人金华人，毕业于上海第二医科大学。北京电视台养生堂、广东卫视、宁夏卫视、云南卫视等特邀健康嘉宾。红墙名医，师从于著名内科专家乐文昭教授（国内四大名医之一）和北京协和医院中医科著名老中医祝湛于教授学习中医。

从医50多年，曾为多位中央领导长期做养生保健工作，积累了比较丰富的中医养生保健经验，对各种疑难杂症中老年病征的中西医结合治疗也有丰富临床经验，并取得了明显的效果。主要擅长糖尿病、保健、消除亚健康、冠心病以及老年病等等。

<<生命在我不在天>>

书籍目录

序：生命是养出来的

第一章 红墙内的行医札记

1. 调养得当，带病延年——某中央老首长糖尿病治疗札记
2. 中西医结合，得显奇效——老首长枕大神经炎治疗札记
3. 急病从速，救命第一——某领导人脑梗急救札记
4. 发现疑点，深究到底——某领导癌症发现札记
5. 给历史人物保健，也是保护历史——给清末某皇室成员治疗感冒
6. 器重源自勤学苦练——与恩师乐文照先生二事

第二章 健康理念超前，生命长度可延

1. 身体健康，才能拥有事业、家庭和财富
2. 身体是一部汽车，需要经常保养维护
3. 越简单，越长寿
4. 保养五脏有方，延缓衰老有效
5. 给足身体血和气，是给健康打地基

第三章 保持心态平衡，就能益寿延年

1. 过份要强，身体不好
2. 烦心事多胸口堵，顺气秘方六字言
3. 悲伤恐惧和忧虑，平复心灵三字诀
4. 呼风唤雨是有时，“四忘”平稳度落差
5. 我一直使用的随身宝——呼吸静心法
6. 如果林黛玉能经常听听相声
7. 经常大笑，疾病吓跑——大笑平心法
8. 主宰生命做骑师，六步消除情绪病
9. 用“五乐法”找乐儿，调节心理真快乐
10. 工作繁忙开车斗气，一穴解决“焦虑症”、“路怒症”

第四章 生命在于有氧运动

1. 百利无一害的绝佳保健方法——有氧运动
2. 有氧运动抓“三宝”，身体健康跑不了
3. 选择适合自己的运动，避免“越动越伤”
4. 四季养生，辨季施炼
5. “居家运动法”，只需生活的点滴时间
6. 有氧运动绝配，助我80多岁精力充沛
7. 不重视注意事项，好事也会变坏事
8. 有氧运动中出现不适的应对方法

第五章 病能吃出来，就能吃回去

1. 药补不如食补
2. 早餐不可少，合理更重要
3. “盘子”越多身体越健康
4. 每餐留一口，活到九十九
5. 先喝汤后吃饭，苗条又健康
6. 主食粗细常搭配，皮肤光洁不便秘
7. 要想身体好，荤素配合不可少
8. 你若细嚼慢咽，许你益寿延年
9. 科学吃零食，越吃越健康
10. 低糖少盐，医生得闲

<<生命在我不在天>>

11. 人不同吃法就不同，只选适合你的食物
12. 五色食物吃对了延年益寿，吃错了就是给身体找病

第六章 戒烟限酒，增寿十年

1. 戒烟限酒，去火减毒
2. 一生不抽烟，肺癌不沾边
3. 爱家，就别让家人吸“二手烟”
4. 按摩阳溪穴，戒烟不犯瘾
5. 饮酒欢歌把好度，五类慢疾悠着点
6. 酒疗，古老的中医养生治病方法
7. 药酒虽好，也要知道使用方法和禁忌
8. 红墙内的珍贵酒疗方

第七章 有规律的生活，无疾病的烦扰

1. 起居有常顺天意，菩萨也会来帮你
2. 西洋参五味子茶，对治疲劳综合症
3. 随心所欲吃喝无益，疾病侵袭后悔无用
4. 劳逸结合是养生之法，更是治国之道
5. 过度运动是在伤“气”，合理控制才能减肥
6. 清晨拍手是养生补气延年益寿的绝佳方法
7. 半夜醒来无法睡，咽津养生法补血
8. 动后大汗怎么办，正确穿衣这里看
9. 健康长寿的诀窍——人生三宝

第八章 吃得好不如睡得好

1. 睡眠足又好，疾病不来找
2. 没事使劲睡，这样也不对
3. 盗天地之生机，为我所用
4. 想要睡好又睡足，睡前养生有八法
5. 合理补觉有两法，避免越睡越累
6. 红墙内的珍贵助眠经验方

第九章 多喝水，内外皆美

1. 水是人体的清道夫
2. 矿泉水，世界上最好的水
3. 蜂蜜水，老年人的牛奶
4. 茶水，中国人的长寿饮料
5. 茶疗，古老的中医智慧
6. 红墙内的珍贵茶疗方

第十章 适度保健，事半功倍

1. 滥补不如不补
2. 大白菜帮子，补充钙和磷
3. 要想体能恢复快，选抗氧化保健药
4. 对症适量中成药，增加免疫有奇效

第十一章 体质分得清，长寿梦成真

1. 分清体质，制定个性化养生调理方案
2. 平和体质健康派，恬淡自守人人爱
3. 阳虚体质用食补，助阳生火小偏方
4. 养生套餐用得好，阳盛体质不烦恼
5. 益气补脾养生法，气虚体质不必怕
6. 痰湿体质易肥胖，对症治疗药膳粥

<<生命在我不在天>>

7. 湿热体质养肝胆，按摩膀胱不偷懒
8. 阴虚体质假漂亮，益气养阴不一样
9. 血瘀体质警惕癌，活血化瘀慢慢来
10. 用好花茶枳壳酒，气郁体质不再有

附录一 体质快速测试

附录二 红墙里的养生小偏方

1. 预防便秘的“三薯”
2. 健脾消食的木瓜
3. 治疗紧张、头痛的大蒜水
4. 解春困的酸梅汤
5. 治疗腿抽筋的桑葚汤

<<生命在我不在天>>

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>