

<<中医养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<中医养生一点通>>

13位ISBN编号：9787509134375

10位ISBN编号：7509134374

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医

作者：欧红梅

页数：160

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>

## <<中医养生一点通>>

### 前言

前言 大多数人在年轻的时候不注意身体保健，到了晚年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针、住院来延续生命。

生活中也有许多人为自己制定了这样的人生规划，前半生挣钱，后半生享受生活。

这在逻辑上似乎合情合理，可是，现实往往事与愿违。

年轻的时候，为了追求金钱、物质以及人生的目标，拼命地透支健康，当他有了钱、有了时间想停下来享受生活的时候，却发现自己已经没有这个福气再去品味人生了，为什么？

因为健康一去不复返。

现实的情况在向世人敲响警钟，我们需要健康、需要美好的生活，而这一切都要从生活的点滴做起，时时处处不忘养护我们的身体，让健康永远伴随左右，这才是人生幸福的根基和源泉。

孩子养生，能快乐健康地成长，幸福一生；年轻人养生，能延缓衰老，享受健康，还能为工作和生活提供一个坚实的基础；老年人养生，能尽享天年，还能享受夕阳的美好。

养生好处如此之多，为什么依然有人不用它来“造福”自己呢？

许多人可能会说养生是高深莫测的事情，离现实生活太远。

事实上，现代人不懂得如何利用它，主要原因就在于以下两点：一是不懂得养生知识，二是知道养生知识却无暇去做。

解决了这两个难题，养生就变得轻而易举了。

本书就是针对上述两个难题编写的，力求让读者以最轻松的方式掌握中医养生理论和方法，并真正运用到生活中，真正让自己受益。

养生无捷径可走，其实质是按照正确的观念，从日常生活中的点滴做起。

本书提到的养生方法简单、便捷而有效，共有365个养生细节，内容涉及生活中的方方面面，可谓“小事见养生”。

本书分九章。

第1章对中医养生进行了总体介绍；第2章告诉人们如何补气养血；第3章介绍如何通过经络养生；第4章为四季养生，强调顺应时令；第5章分别讲解起居、运动和精神养生，从细微之处谈养生；第6章告诉读者如何用食物补养自己，即食补；第7章讲温度对人体的影响以及如何提高免疫力；第8章根据不同年龄、不同性别提供合适的养生方法；第9章讲如何远离疾病，以及中药在养生中的妙用。

作者编写本书，力求汇集古今中医养生精华，注重养生知识的实用可读性。

如果您很忙，那么我们建议您每天读一两个养生常识，只要您细心关注生活细节，健康、快乐就会伴您左右。

相信这365个最有效、最简单、实用的养生细节将会给您的人生带来更多的幸福和精彩！

书中如有不足和疏漏，请广大读者不吝指教。

祝您身体健康，万事如意！

## <<中医养生一点通>>

### 内容概要

随着社会的进步，生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，并渴望获得有关养生方面的知识。

本书介绍了中医养生，补气养血，经络养生，四季养生，起居、运动和精神养生，食补养生，如何提高自身免疫力，不同年龄、不同性别养生，远离疾病以及中药在养生中的妙用等九个方面，共365个养生细节，内容涉及生活中的方方面面，是一本汇集了古今中医养生精华的实用手册。

本书内容通俗易懂，生活中易学易用，养生方法便捷有效，适合大众阅读参考。

## 书籍目录

第1章 将中医养生进行到底 第一节 中医养生能让人尽享天年 1 中医是如何认识人的生老病死的  
2 养生能有效让人远离疾病 3 人离不开空气, 养生离不开中医 4 中医养生能根治某些疾病 5  
挖掘人体内的金矿——自愈力 第二节 中医养生的要点指南 6 中医养生到底是怎么回事 7  
从庖丁解牛的故事认识养生的生理基础 8 养生的关键就是养精、气、神 9 养生只有坚持不懈,  
才能真正益寿延年 10 现代人必须树立四大中医养生观 11 必须了解的七大中医养生术第2章 养  
好“气血”这个生命之源 第一节 气血缘何是人的生命之源 12 认识你身体里的气和血 13 气  
血不足, 五脏就闹饥荒 第二节 如何养好气血 14 认识五种气血水平和病谱 15 气血最需要温  
暖的呵护 16 把握自我气血走势是养好气血的前提 17 “过劳”人群的气血能量储存法 18 全民  
皆用的补气血套餐第3章 用好人体内的命脉—经络 第一节 探秘经络和脏腑 19 经络是气血在  
体内运行的通道 20 中医说“命悬于天”不是迷信 21 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” 22  
从心脏病会引起腹痛说“心腹之患” 23 肾与膀胱相表里 24 中医如何解释“肝胆相照” 25  
病人膏肓, 神医也摇头 26 为什么任督二脉通则百脉皆通 第二节 因天之序——到什么时辰做什  
么事 27 胆经当令, 安心睡眠养阳气 28 要想肝脏好, 丑时睡个安稳觉 29 肺经值班, 需要深度  
睡眠 30 大肠经值班, 轻松排便 31 胃经当令, 吃好早饭补营养 32 脾经当令, 帮助消化 33  
心经值班, 午睡一刻值千金 34 善待小肠经, 心脏没毛病 35 膀胱经当令, 利用好你的学习时机  
36 肾经当令, 保住肾精至关重要 37 为什么说心包经是“救命的稻草” 38 三焦经当令, 性爱  
的黄金时刻 .....第4章 四季有更替, 养生有时令第5章 日常小事藏道理, 养生需要重点滴第6章  
做自己的食补保健医生第7章 温度决定生老病死第8章 不同人群有不同的养生方案第9章 如何让疾  
病对你“敬而远之” 后记

## 章节摘录

第1章 将中医养生进行到底 第一节 中医养生能让人尽享天年 1 中医是如何认识人的生老病死的 中医养生学说博大精深，它是以中国古代哲学为指导，吸收继承了医学、各门养生学的精华，并对两者进行融合，从而形成的一种具有创新意义的学说。

中医养生学是中华民族集体经验和智慧的结晶，被广泛运用于人们的日常生活，成为人们养生保健的良师益友。

那么，中医是如何认识人的生老病死的呢？ 中医认为，生命是养生的基础，如果没有生命，生命的维持和延续也就无从谈起。

要达到养生的目的，首先要充分认识生命，并把握生命的规律。

生命源于宇宙，是宇宙中的天地日月创造了生命，尤其是太阳和地球，对生命的形成发挥着关键性的作用。

生命维持和延续的条件包括顺应环境，阴阳协调，气血旺盛，以及精、神等。

生命是气运动的形式，是气不断聚集、分散、离合的过程。

任何生命都是有始有终的，人的生老病死是人生命的自然规律，到现在为止，还没有人能抵挡住衰老的步伐，更没有人能拒绝死亡的到来。

但是，每个人的衰老都是不一样的，不同人的衰老时间、衰老时的状态也是不一样的，有些人是随着生理功能的自然退化而衰老，有的人则是未老先衰，这种衰老是由于各种因素的影响导致身体出现病态而引起的。

衰老不可避免，但是如果注意养生，就可以让衰老来得迟一些。

中医认为生病的原因主要有以下几种，外染六邪，内伤七情，痰饮和瘀血，饮食、疲劳等。

正常情况下，人身体里的气血处于平衡运行状态，这是生命延续的条件。

当人体气尽血竭时，人的生命就终结了。

因此，平时要注意养生，多为自己储存一点气血，这样才能延年益寿。

2 养生能有效让人远离疾病 中医的精髓在于“不治已病治未病”，这是提醒人们在疾病还没有发生的时候就应该注意身体的保养。

如果等疾病发生了再去治疗，就像战斗已经开始才去制造武器，为时晚矣。

举个简单的例子，如果得了肝病，首先不是去治疗肝，而是弄清楚肝病产生的原因。

中医认为水生木，水是肾，木是肝，肝病在很大程度上是由肾精不足造成的，所以我们要先把肾水固摄住，肾精充足，肝病自然消失。

还有一点就是木克土，如果患有肝病，可能还会伤及脾脏，因为脾是土。

.....

<<中医养生一点通>>

编辑推荐

中医养生讲究顺应自然规律、社会规律，天地人一体，综合调养；讲究通过激发、调动人体生命的潜能来保持身体的健康；讲究未病先治；讲究已病防变

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>