第一图书网, tushu007.com

<<寒气何来.中医驱寒养生秘法>>

图书基本信息

书名：<<寒气何来.中医驱寒养生秘法>>

13位ISBN编号：9787509157145

10位ISBN编号：7509157145

出版时间：2012-11

出版时间：人民军医出版社

作者：李显波

页数：161

字数：159000

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

内容概要

科学研究证明，疾病都与“寒气”有关，若体温下降1℃，机体免疫力也会相应降低。
可以说：寒气是万病之始。
那么，寒气何来呢？
比如，天热吃冷的食物、运动量不够使得身体热能不足、吹空调等，都容易使机体处于冷的状态，长此以往，易引起各种慢性肠胃病、肥胖……甚至癌症。
本书将从饮食、运动、经络、情志等方面入手，教会大家“保持身体温热”的方法，调动起自身强大的生命力，让健康快乐与您同在！

书籍目录

第一讲 寒气是万病之源
正气PK寒邪，胜者决定身体情况
寒气重创免疫力
长痘痘说明你脾胃虚寒
月经不调，祸起寒气
寒气让娇嫩的脏腑受伤
乳腺增生，多是寒气惹的祸
寒气，让你的不舒服莫名其妙
面色无华，寒气内伏
寒气让血液不再清洁
莫名炎症困扰低温人群
肾虚，寒气在作祟
体寒的人更易疲劳
颈椎受寒病痛生
寒气冻坏人体内外
寒气让你饮食无味
第二讲 寒气从哪里来
营养不足或过剩使体内生寒
暴露太多，寒气近身
寒侵腿脚易如反掌
寒从口入病自生
饮水过多，又冷又毒
高热量、高蛋白带来的寒气
补品依赖让体温走下坡路
止痛药大伤阳气
老年人慎用“ 败火药 ”
久坐不动寒气来
体温过低生抑郁
第三讲 有效提高体温的饮食秘方
少吃一点，活力四射
薏米红豆汤，早餐掌中宝
升温佳饮——姜红茶
健康新理念——“ 小型节食 ”
第四讲 保持愉快，让好心情温暖好身体
笑，强健你的免疫力
欢唱激活免疫力
淡定，放松紧绷的神经
行为异常的女人不开心
阳气太弱，孤独来袭
快乐心情，强健心脏
第五讲 积极做运动，身体暖洋洋
肌肉有力量，身体热乎乎
太阳浴——上帝帮你升体温
大肚婆，懒与寒气共缠身
轻松走一走，火力自然有

脚跟走路肾自强
赤脚接触地，体健寿岁延
多踩鹅卵石，健康多起来
第六讲 热身驱寒特效疗法
洗洗睡，体温慢慢升
热水泡脚，自能防寒
按摩足部穴位，祛寒立竿见影
护神阙，拒寒邪
敲胆经升体温，垃圾快速排
女性艾灸，体寒不再有
坐姿端正，命门放松
拉筋，快速升温必杀技
如何远离“空调综合征”
动足趾，健胃祛体寒
颈椎保健神穴——后溪穴
踢打腿肚预防老寒腿
下蹲运动升体温
五禽戏，让您长命百岁

章节摘录

每个人都希望有个健康的身体。
但毋庸置疑，每个人一生中都要受到疾病的困扰与侵袭。
那么，是什么在决定我们的身体状况呢？
_言以蔽之，是正气与寒邪的斗争。
什么是正气？
中医学认为，正气是一个人生命活动的基础，是生命的自然推动力。
正气是指人体内具有的抗病、祛邪、调节、修复等一系列作用。
正气通过在体内不停地运行而推动人体生长发育，并调节五脏六腑功能的正常运作，同时又能抵抗和祛除外来邪气，修复人体自身的损伤。
因此，人们又将正气称为“阳气”。
老百姓常说“寒气透心凉”，什么又是寒气呢？
寒气是中医特有的词汇，是指人体受寒时体内产生的某种东西，它是一种阴邪，具有凝滞的特点，就像是冬天的寒冷能让水结冰，并使温度下降一样。
寒气能够使气血凝滞，进而形成肿块，人体许多疾病都与此有关。
正气护卫人体健康，寒邪伤害人体健康，正邪的胜负便决定了身体能否健康。
中医学认为，正气就如同自然界的太阳一样重要，万物生长靠太阳，太阳是地球上一切生命的能量之源，太阳的光和热让自然界生机盎然、蓬勃发展；同样，人体也离不开正气的温煦，人的生命活动也离不开正气的护卫与推动。
当人体正气旺盛时，心脏便　　拥有强大的生命力，能持续有力地跳动，供给人体足够的血液和氧气。
这样，脾胃也就有了保证正常工作的强大动力，自然就能吃嘛嘛香。
营养摄入充分，人体的神经系统也会变得反应灵敏且抗压力强，能使人的工作效率倍增，躺在床上也不再担心辗转反侧、孤枕难眠了。
肝、肾能够高效率地将那些危害身体健康的有毒物质及时排泄出去，给人以年轻的肌肤和健康的体魄，并能延缓人体衰老。
与此同时，人体的抗病能力会成倍地增加，能顽强地抵御外界病邪的损害，尤其是寒邪的侵害，即使偶尔有外界寒邪的侵袭，人体正气也会将它及时祛除出人体，并能够逐渐恢复正常。
由此可见，正气充盛，自然生命力强健、活力四射，人自然能健康长寿。
……

编辑推荐

《寒气何来：中医驱寒养生秘法》是一本让你明了大量疾病产生根源的中医科普书，一本让你从此不再受寒的家庭保养指南书，一本让你轻松战胜疾病的特效秘方书。

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