第一图书网, tushu007.com

<<警世箴言>>

图书基本信息

书名：<<警世箴言>>

13位ISBN编号：9787535768049

10位ISBN编号：7535768040

出版时间：2011-10

出版时间：湖南科技

作者：潘远根

页数：266

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

该为你的健康做点事了别去干扰你生命系统的调度莫忽略你身体的预警系统，别透支你的能量信用卡别与生活方式玩命别老是乜着眼睛看中医，莫对医学奢望得太多别让“亚健康”画地为牢，小心吃出的麻烦别把胆固醇不当营养。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

潘远根，土家族汉子，湖南中医药大学教授，1949年出生在湘西边陲龙山。
自1970年到湖南中医学院读大学后，就一直呆在这里再没有挪动过。
一方面是热衷于这门国学，一方面也说明我这人并没有大能耐，充其量也就是一个中医而已。
不过，脑子倒是没有安分过，老是想着一些中医的问题，老思考着现代～些越来越离谱的“保健”概念，总觉得我们这一代人不应该在健康的误区里生活，老想着把中医的养生、治疗思想普及到大家的生活中。
最近几本小书的出版或许会推出我对中医学的独特理解。

第一图书网, tushu007.com

<<警世箴言>>

书籍目录

别辜负大地母亲的恩惠
小心自然界的惩罚
自然界和我们的健康
健康营养新观念
健康和健康的生活
垃圾不是宝贝
别让“人造”的东西危害孩子
别“爱”坏了孩子
该为你的健康做点事
别干扰生命系统的调度
莫忽略你身体的预警系统
别废弃你身体的修复系统
别透支你的能量“信用卡”
别受“科学概念”忽悠
别让“亚健康”画地为牢
警惕“西病东迁”
别与生活方式玩命
读书别忘了读《黄帝内经》
别乜着眼睛看中医
做人别不懂中医的基本道理
莫对医学奢望过多
警惕药源性疾病的威胁
别被“创造”的疾病误导
小心抗生素的危害
生“病”别忙着吃药
治病别伤了正气
别把胆固醇不当营养
别淡看了饮食“补益精气”
小心吃出的麻烦
别拿杂粮不当饭
别奢望能用补充剂代替平衡膳食
别用快餐+维生素糊弄健康
莫把维生素变成“危身素”
莫在饮食上做太“精致”的文章
吃得好未必营养好
别对今天的食物太挑剔
对奶制品要重新审视
别把肥胖不当回事
小心减肥减出麻烦
不要刻意追求老来瘦

章节摘录

所以，人体的阴阳气血作为能量系统，也像电脑的电能供应一样，只有不足，没有过多，充满的时候只表现为运行正常，运行时间延长。
当不足的时候，这才表现出一系列的不正常状态。
衡量能量不足有3个层次，第一个层次是以气血为主的不足。
气虚时我们的感觉有全身疲倦乏力，觉得气不够用，少气懒言，语声低沉，稍动就气短气促，容易出汗，头晕心悸，食欲不振，自汗，脱肛，子宫下垂，胃下垂等。
这属于身体功能减退，要调整饮食结构，多进行身体锻炼，促进身体功能恢复。
中医治法和药膳调理是用人参、黄芪、党参等补气。
血虚时我们会有面色萎黄苍白，口唇爪甲淡白，头晕眼花，心悸乏力，失眠多梦，大便干燥，妇女月经失调、量少色淡等。
属于饮食精微不足，要调理饮食，加强锻炼。
中医治疗和药膳调理都强调补血，常用当归、阿胶、熟地黄、桑椹子等。
这一层次的能量不足属于基础原料问题，是血不够滋润脏腑组织，气不够机体功能使用。
第二个层次是气血虚的进一步发展，影响到人体的能量供应，就成为阴虚阳虚了。
阳虚又叫火衰，总属于热能不够，除有气虚的感觉外，还有平时怕冷，四肢不温，喜欢热饮，体温常偏低，腰酸腿软，阳痿早泄，小腹冷痛，乏力，小便不利等。
中医治法和药膳调理就强调补充热能，用红参、鹿茸、杜仲、肉桂等补阳来处理。
……

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