第一图书网, tushu007.com

<<中国式养生>>

图书基本信息

书名：<<中国式养生>>

13位ISBN编号：9787561345023

10位ISBN编号：756134502X

出版时间：2009-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：高濂　著，张智元　审定

页数：248

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

前言

随着生活水平的提高，人们安居乐业，衣食无忧，但是由于生活节奏的加快，心理压力的加大，很多疾病的侵入与形成也随之大踏步地向前迈进。
正所谓“身体是革命的本钱”，现代人越来越重视自己身体的健康情况，纷纷寻求益寿延年的养生之道。
但是，有些时候，一些人会陷入一个健康误区，认为只要有了医疗保障、多吃些补品，再做些运动，健康问题也就解决了。
事实上，只要我们观察一下身边的人，就会发现越来越多的人处于亚健康状态，是因为他们没有医疗保障？
还是没钱买补品？
都不是，因为他们不懂得科学养生。
其实，中华民族长久以来就是一个非常讲究养生的民族。
养生学的起源与发展在我国已有四千多年的历史，而“养生”这个在当今十分热门的名词最早出现于赃子·内篇》之中。
早在茹毛饮血，钻木取火的原始时代，我们的祖先为了在大自然中更好的生存繁衍，在与天斗、与地斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，通过长期的摸索，逐渐认识到人体生命活动的一些规律，提出了一些防病保健、强身健体的理论和方法，并加以实践应用，流传至今。
发展到后来，人们便将这种自觉的、保健延年的活动叫做。
养生”。
再后来，人们将保健延年的实践加以理论归础上，增加了理论的归纳和提高，创立出了一整套实用、适用的理论，人们将其称为养生之道。
经过长期地实践和不断的完善、充实，后人们将偏于养生保健方面的理论方法发展为养性、摄生、道生、保生等；把侧重于老年人益寿延年的方面划分为寿老、寿亲、养老、寿世等。
这样一来，就基本反映出了养生的主要轮廓。
因此，你若问：“何谓养生？
”回答就是：“保养生命。
”　　通常来说，人类从出生到死亡，都要经过长、壮、老、衰四个阶段。
在这四个阶段中，我们免不了会生病或者遇到一些不测，但是，为了让自己能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），我们就必须讲究“养生”。
养生的目的在于让人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中——前提是我们的身体是健康无病的——并应具备对外界环境的适应能力，以及情感的自我调节能力。
要注意生活与工作环境的调适，饮食与营养的调和，劳动与休息的适度，情志与道德修养的和谐，以及运动与健身，预防与治疗等方面。

内容概要

随着生活水平的提高，人们安居乐业，衣食无忧，但是由于生活节奏的加快，心理压力的加大，很多疾病的侵入与形成也随之大踏步地向前迈进。
正所谓“身体是革命的本钱”，现代人越来越重视自己身体的健康情况，纷纷寻求益寿延年的养生之道。
但是，有些时候，一些人会陷入一个健康误区，认为只要有了医疗保障、多吃些补品，再做些运动，健康问题也就解决了。
事实上，只要我们观察一下身边的人，就会发现越来越多的人处于亚健康状态，是因为他们没有医疗保障？
还是没钱买补品？
都不是，因为他们不懂得科学养生。
　其实，中华民族长久以来就是一个非常讲究养生的民族。
养生学的起源与发展在我国已有四千多年的历史，而“养生”这个在当今十分热门的名词最早出现于《庄子·内篇》之中。
　可以说疾病对以上这四类人是情有独钟的。
它们无孔不入、来势凶猛。
但我们不应被它吓倒，只要我们在日常生活中了解一些防病治病的知识，懂得科学的养生之道，改掉不良生活习惯，就可以把疾病拒之门外。
　我们每个人都希望自己能够健康长寿，这也是从古至今人们的追求，对于今天的人们来说也是提高生活质量和品质的必要条件。
但是，它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。
只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对人体的各个方面，采取多种健身措施，持之以恒地进行调摄，才能达到目的。
　中国自古就有“病三分医，七分养”方能除其根强其身的说法，朋友们，请珍惜自己的身体和生命，让我们科学的养生吧！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

高濂，著名中医研究者。
从事医务工作多年，主要从事中医药典籍研究及传统养生的研究。
凭借多年的亲身实践，提出了一系列行之有效的保健延年之道。

<<中国式养生>>

书籍目录

前言　中医里的养生智慧第一章　察言观色知健康　眩晕，不一定是脑袋出了问题　“面部之王”也有困扰　舌头为何是“心之苗”　眼睛——透视疾病的窗口　耳朵泄漏出来的秘密　“看脸色”背后的健康情况　别把眉毛不当器官　口中有异味，得到脏腑里找原因　小小发丝，大大系统　指甲可以告诉你的……　辨“指纹”识小儿疾病第二章　修身养性促健康　养生从“精、气、神”开始　气血畅通延年益寿　不敢长寿就是不敢生活　养生贵在静心　生气——人类发病的第一原因　选对灭火器，再来“降火”　养生最高境界——顺其自然　中医养脑有新方　乐极为何生悲　心理健康重在养德　十二时辰与养生的微妙联系第三章　找对病因赢健康　梦是身体有话要说　更年期综合症其实很好治　神经不可衰弱下去　老年人为何说话颠三倒四　别给颈椎太大压力　高血压的“幕后黑手”　糖尿病——21世纪的灾难　治肝需养肝　眼皮跳，究竟是福还是祸　对付亚健康，中医倒有好办法　胃痛，光荣，为了工作!　小儿咳嗽，家长着急　孩子为何经常发烧第四章　吃好美食换健康　抗癌最佳菜——红薯　茄子好吃更是药　土豆——长在土里的“第二面包”　色、香、味俱佳的西红柿　玉米胜黄金，常吃健身心　“黄金豆”里的“脑黄金”　菜中之王——菠菜　大蒜里的魔力　良药佳果落花生　药食同源之萝卜与生姜　豆豉可防脑血栓和老年痴呆　饭后的最佳搭配“伴侣”第五章　简单生活乐健康 睡眠好，精神好 赖床未必是享福 热水泡泡脚，胜过吃补药 健康饮水 饭后常做的那几件事 酒茶相对是非多 早餐吃好，远离烦恼 30岁男人的“肠道危机” 千万别给眼睛乱补水 “春捂秋冻”不要过了头后记

章节摘录

第一章　察言观色知健康　　眩晕，不一定是脑袋出了问题　　前段时间，有一位40岁左右、神经恍惚的女病人来找我看病，她说自己患了一种怪病，时不时就会眩晕一两秒钟，之后倒没什么感觉，一切正常。
她说她去过一家有名的医院，在那里做了一个脑血流检查，结果没有任何问题。
但是大夫说她很可能是心脏早搏，建议她去检查一下心脏。
这位妇女检查了心脏，但结果仍然是正常。
她去找大夫问究竟，大夫有些不耐烦，告诉她：“你看，所有检查都是正常，你根本就没有病，你一定是心理有问题，要不去看一看精神科？
”这位妇女听到这话很生气，也很无奈，于是她找到我。
我先给她把了脉，发现她肝火旺，我说：“你最近是不是感觉口苦啊？
”她说：“是呀！
可不口苦嘛。
”我说：“噢，你没什么大问题，只是有些肝风。
”于是我给她开了一个极其简单、方便的方子。
几天之后，这位妇女就又一次来找我，说她的头晕病好了，对我表示感谢。
　　或许大家会感到奇怪，头晕与肝有什么关系呢？
其实头晕，在西医的治疗方法中，首先是检查头部的供血问题，然后再查一查心脏，如果经过这两项检查，一切正常，而仍然头晕的话，那么根据西医的临床经验，基本上就没有什么治疗的办法了。
但是，对于中医来说，中医会另辟蹊径。
根据《内经》上的记载“诸风掉眩，皆属于肝”，如果脑供血和心脏都正常，那么出现短暂的晕眩现象很可能是肝出了问题，而肝与胆相连，肝热转移到胆，胆热上升，病人就会感觉口苦。
　　在我们体内的五脏中，同其他四脏一样，中医所指的“肝”的范畴比西医要广得多，除了那具肝脏外，中医里提到的肝更多的是指人的植物神经系统。
因此，我们可以想象肝对呼吸、循环、消化、内分泌和睡眠等平时不用我们操心的生理活动是至关重要的。
　　在中医理论中，肝主要负责藏血和疏泄。
它就像一个物流中心，负责管理身体各种物质的流通及运输。
所谓疏泄，即对气、血和水这些资源流通的管理。
情绪、睡眠、饮食甚至药物等，均会影响肝的疏泄功能。
如果一个人的肝火旺、肝阳上亢，那么他就会出现头晕、失眠、口干、耳鸣、眼睛干涩、头痛，甚至肝炎等一系列的病变。
　　所以，在日常生活中，我们要注意调节情志、保持心情舒畅，这对肝脏的养生保健最为重要。
　　情志养生保健：中医理论认为肝“在志为怒”，所以七情中的“怒”与肝的关系最为密切。
如果肝的疏泄失常，则可导致情志失常，从而出现急躁易怒、心烦失眠或抑郁寡欢、情绪低沉等症状；而导致肝的疏泄失常的最关键一点就是大怒，常常伴有心烦易怒、面红目赤，甚至吐血、不省人事等症状。
所有，再日常生活中，我们应该时刻注意调节情志，化解心中的不良情绪，使自己保持一个好心情，这样有益于肝的养生保健。
　　顺时养生保健：中医理论认为“肝属木”，“喜条达而恶抑郁”，“肝与春气相应”。
也就是说，肝脏是与自然界中春季生长之气相呼应，保持柔和舒畅、升发条达的状态，控制好自己的情绪，既不要过于激奋，也不要低沉抑郁，使情感世界保持在一种平和的状态中，则对肝的养生保健极为有利。
春季既是肝养生保健的最好季节，也是肝病易于发生的季节，所以在春季更应注意肝的养生保健。
春季来临时，要顺应自然界的变化，使自己的身心充分地放松，抛弃一切烦恼和杂念，让自己有一种融于大自然中蓬勃生长的感觉，对养肝护肝防止肝病有很好的效果。

环境养生保健：现代人的生活和工作环境都要比以往优越，但你所处的环境是否有利于身心的保健呢？
宽敞舒适的环境，不仅让我们感到身心愉悦，更与养生保健有着密切的关系。
当然，居住在蓝天白云之下，青山绿水之间，是最理想的事情。
但现代的都市人多不具备这样良好的条件，大多居住在人口密集，交通拥挤，污染严重的地方。
所以，在城市中居住的人，可以多到居住地附近的公园去活动，那里有花有草有水有树，视野开阔，环境优美，空气新鲜，对健康有益。
有便利条件的中老年人，也可以多到有山有水有湖泊有树林的郊区去旅游，踏青、登山、游泳、垂钓、采摘、漫步都是较好的运动方式。
在居室内或阳台上种植一些美丽的观赏植物，也对改善环境、清洁空气有好处，有利于身心健康。
因为，满目的绿色会给人带来舒畅，朝气蓬勃的好心情，对肝脏的养生保健很有利。
现代研究表明，绿色有稳定人情绪的作用，还能够调节血压，保持人体血压的正常。
另外，我想提醒在冬春季节有眩晕病史的患者，要特别注意调节情绪，避免劳累，加强锻炼，饮食上以清淡易消化为主，保证充足的睡眠。
但也不要太贪睡，因睡眠过多也容易诱发眩晕。
所以，当你感到头晕时，不要武断地认为你的脑袋出了问题，更不要用力地敲打你的脑袋。
这样做不仅不能缓解病症，反而会引发其他病症。
“面部之王”也有困扰　　鼻子，人体健康的预报员，它忠实地担负着调湿调温、过滤空气、灭菌杀“敌”等功能，它外与自然界相通，内与很多重要器官相连接，既是人体新陈代谢的重要器官，又能防止致病微生物、灰尘的侵入。
所以我经常把鼻子称作是人体的“健康卫士”。
其实鼻子还有一个小名，叫“面王”，中医理论中提到“上诊于鼻，下验于腹”。
由于它位于面部的正中央，根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。
所以，鼻子及四周的皮肤色泽最能反映五脏六腑的疾病。
由此可见它在面部望诊中的价值也是颇大的。
鼻子不仅是呼吸通道中的嗅觉器官，而且还是诊断疾病、治疗疾病的途径。
利用鼻子进行疾病的诊断，在我国已经有悠久的历史了。
古典医学文献中就有望鼻的色泽、形态、动态；闻鼻息、鼻吗、鼻臭；问鼻的嗅觉、鼻塞、鼻痒、鼻酸、鼻痛等多方面的诊断疾病的方法。
经过多年的临床经验，我发现，鼻子在预报脾胃疾病方面尤其准确。
病人出现恶心呕吐或者腹泻之前，鼻子上会冒汗或者是鼻尖颜色发生改变。
去年冬天的一个早上，我乘坐300路公交车到政法大学办事。
当时正是上班的高峰期，车里人很多，空气不是很好。
我旁边站着一个20多岁的“上班族”。
她身上的香水味与车里干燥、污浊的空气混合在一起后，让人闻着不是很舒服。
这时我发现身边这个上班族的面色煞白，鼻子上有细小的汗珠，还时不时地用手捂着嘴。
最初我以为是因为车里有些闷，不过后来我仔细看了下她的症状，感觉她八成是晕车了。
于是赶紧给她让了座。
她身体紧缩，勉强地说了声“谢谢”后立刻把嘴巴捂住了，努力不让自己吐出来。
这时我确定了自己的判断，赶紧给她按摩内关穴和合谷穴。
大概过了五六分钟，她开始放松下来。
由此，我想提醒那些有晕车史的朋友，如果感觉自己鼻子冒汗，就得提前做好准备。
所以说，当我们的这位“健康卫士”出现情况时，它首先会给我们一些暗示，如果你是一个细心的主人，那么你不会否知道它的这番“苦心”。
从鼻子的颜色变化上看，我们可以大致推断出它所反映的一些疾病。
如果鼻子的色泽十分鲜明，这是有“留饮”的征兆，说明脾胃阳虚、失于运化、津液凝滞。
说得通俗些就是，这个人的脾胃消化功能不好，水汽滞留在胸膈，导致四肢关节疼痛。

如果鼻头发青，这说明肝的脏色出现了，是“肝木乘脾土”的表现，而且一般会伴有腹痛。
通俗点解释就是，肝属木，脾属土，肝气疏泄太过，横逆冲犯脾胃，结果就影响了脾胃的消化功能。
这时候就要用一些泻肝胆、补脾胃的药。
如果鼻尖微微发黑，这说明身体里有水汽。
这个症状是“肾水反侮脾土”的表现。
本来是土克水，结果（肾）水反过来压制住了（脾）土，水气肆虐，以致肾的脏色出现在脸上。
如果鼻子发黄，这说明胸内有寒气，脾的脏色出现在了脸上。
这样的人体内中阳不足，脾胃失于运化，吃下去的冷食或者凉性食物积聚在脾胃，这些寒气上升又影响到了胸阳，所以寒气就滞留在脏腑中。
如果鼻子发黄，但光泽明润，那就可以放宽心了，这说明“脾气来复”，是即将康复的好兆头。
另外，我常看到一些朋友不自觉地将自己粗大的手指伸到鼻孔中，使劲地乱挖一气，或者胡乱拔自己的鼻毛、剪鼻毛，这都是不良的生活习惯。
这样做虽然能得到一时的清爽，但会使鼻毛和鼻黏膜受损而直接影响到鼻子的过滤功能，从而引起鼻腔内细菌感染，还可能引起颅内和耳的疾病。
作为脸部海拔最高的鼻子，是很需要我们的保护和照料的。
通常情况下，我常建议我的病人做一些鼻子“按摩操”。
其中有一节是预防伤风感冒、打喷嚏、鼻痒的，叫做摩擦鼻子。
方法很简单，将两个拇指外侧相互摩擦，在有热感时，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右。
接着按摩鼻翼两侧的迎香穴15-20次。
……

媒体关注与评论

中国文化之“道”只有落实到“人”的层面才有意义。
我们一定要听从自己内心的声音，相信自己的自愈力是很重要的方面。
——著名中医学者　曲黎敏　　情感变化会影响心脏搏动，影响血液循环。
所以懂得养生的人，要有良好的心理状态。
——著名国学大师　文怀沙　　我的养生格言就是“养心八珍汤”——慈爱心一片，好心肠二寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常在，老实适量，奉献不拘，回报不求。
另外还有一首诗也可以作为格言，那就是：天天微笑容颜俏，七分八分人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。
——著名健康教育专家　洪昭光　　在我国，京剧、陶瓷等都是流芳千古的艺术，但“中医药”却被忽视。
其实，中医药才是我国少有的原创科学，是中国“第五大发明”。
对于很多疾病，简单、方便、灵验、价廉的中医都能解决，不一定要花大钱看西医。
——著名中医学家　邓铁涛　　做人嘛，我有四点：一身正气、两袖清风、三餐温饱、四大皆空。
同时做人有三乐：知足常乐、助人为乐、自得其乐。
——中国科学院院士　裘法祖

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