

<<健康何来>>

图书基本信息

书名：<<健康何来>>

13位ISBN编号：9787811201666

10位ISBN编号：7811201666

出版时间：2008-2

出版时间：汕头大学出版社

作者：赵广娜 编

页数：286

字数：200000

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>

<<健康何来>>

内容概要

本书融合了中国上下五千年女性养生的方法，集中了70余位古今医学名家的养生经验，给现代女性最具体、最实用的健康提醒。

为了增强可读性与趣味性，让中医更好地为广大读者服务，编者运用了大量有趣的故事、生动的事例以及各种形象的比喻。

此外本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。

同时本书还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

<<健康何来>>

书籍目录

第一讲·气血养生——气血充盈的女人更健美 朱丹溪：气血冲和，则百病不生 张景岳：天有三宝日月星，人有三宝精气神 王肯堂：气血旺则毛发荣，气血失则毛发枯 朱南孙：血，以奉养身，莫贵于此 杨力：女性气虚重“五养” 杨力：女性血虚调养“五部曲” 《神农本草经》：“圣药”阿胶是女人补血的良药 陈修园：常吃南瓜补血又排毒第二讲·经络养生——经络通，无疾一身轻 黄帝：经络可以决生死、治百病 杨力：揭开经络预测疾病之谜 皇甫谧：通则不痛，痛则不通 皇甫谧：针灸能治病，也能进补 杨力：经络按摩，养颜健身第三讲·平衡阴阳——要做平衡美人 黄帝：人生有形，不离阴阳 杨力：阴阳失衡是导致女性疾病的根源 朱丹溪：“上火”意味着身体阴阳失衡 杨力：亚健康是轻度阴阳失衡 杨力：女性阳虚调养谨记“五纲要” 章真如：女性阴虚调养坚持“五步走”第四讲·五脏六腑——健康美丽由内而外第五讲·精神养生——好心情是女人健康的守护神第六讲·四季养生——顺应自然，天人合一第七讲·聪明饮食——会吃的女人美如花第八讲·良好睡眠——用心打造“睡美人”第九讲·细节保养——细节多一点，健康多一分第十讲·疾病防治——健康第一步，防患于未然第十一讲·美容瘦身——会“养”的女人美如画第十二讲·延缓衰老——永葆十八岁的容颜第十三讲·特殊时期——特别的爱给特别的你第十四讲·运动保健——因为运动，所以健康第十五讲·职业健康——办公室女人的养生方案附录 历代医典与名医概述

<<健康何来>>

章节摘录

张景岳 天有三宝日月星，人有三宝精气神：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

——张景岳 中医学把人体最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为它们是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

精，泛指人体一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理，常常有“肾精”之称。

“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰着人体的整个生长、发育、生殖、衰老过程。

气，是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。

气在人体内有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养等重要职能。

“人之有生，全赖此气。”

“气能周流不息，如环无端，人体则健康无病。”

故古人说：“气是溺年药。”

现代实验研究亦表明，“气”可能是免疫力形成的物质基础。

故气不可耗，不可滞，滞耗则多病。

神，是指人体的一系列精神意识、思维活动，为心（相当于现代医学的大脑）所主。

心为人的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气充足则身强，神气涣散则身弱。

故《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣。”

因此，清心寡欲以养神，人体就能保持健康，益寿延年。

白居易诗云：“忧极心劳血气衰，未到三十生白发。”

这是神耗而早衰的真实写照。

经常保持精神愉快，心胸宽广，是养神的首务。

精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。

精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体，存则俱存，亡则俱亡。

张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

明代著名医学家陈继儒在《养生肤语》中也指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”

<<健康何来>>

编辑推荐

《健康何来70位名中医给女人的健康提醒》还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

<<健康何来>>

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>