

<<通了就長壽>>

图书基本信息

书名：<<通了就長壽>>

13位ISBN编号：9789862133354

10位ISBN编号：986213335X

出版时间：2012-5-1

出版时间：大塊文化

作者：[著]吳大真,[繪]小瓶仔

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>

## &lt;&lt;通了就長壽&gt;&gt;

## 內容概要

中醫養生的最高境界，就在於一個「通」字：經絡血脈要通達；運化排泄要通順；心情氣志要通暢。

一個「通」字，決定了我們的健康。

現在很多人一提到養生，就想到花錢補這補那的，其實這是沒有什麼效果的，而最不花錢、最有效的生活習慣，他們卻置之不理。

現為大陸養生節目「名嘴」的吳大真，把艱深的中醫學，融入日常生活的作息之中，少掉中醫古籍文言文的隔閡，整個兒的活靈活現的變得深入淺出，即便是平民百姓，若是有心注重健康，養生也一樣輕而易舉可以做到。

比方說，告訴大家一個泄怒的好辦法，並不是有怒火，壓抑起來就能夠解決問題，當要爆發脾氣的時候，轉身出去，到廁所去排一次小便。

中醫講人的氣是運行於血脈中的，是靠體液向上托著的，而小便時，可把一些多餘的體液排出於身體之外，這樣氣血自然要下落，來補充排出的液體的這個空間。

所以當小便完了之後，就給了自己一個充裕的時間，讓自己考慮這個事情應該怎麼做？

該不該發脾氣？

以小便制怒法，是從生理上調整了肝熱上沖的情況，使肝熱有一個下降的餘地。

看，果然馬上可以體驗，又實用的好辦法！

這本書最有意思之處，在於把複雜難懂的中醫學，變成口語易解易懂的生活養生書，之中穿插許多有趣的醫案小故事、俏皮的民俗俚語，好讀之外，重要的是不難做到。

例如：?自古以來女生為什麼一定要穿肚兜？

古代的孩子，可以不穿褲子，但同樣要穿肚兜，為什麼？

?胃，這個36.5 肉質小袋，其實頂性格的，有些人特別喜歡在吃飯時喝冷飲，對胃的傷害很大，因為喝了冷飲之後，胃沒感覺了；就像運動損傷的時候拿冰敷，一麻木就沒感覺一樣，在這種情況下，任你吃多少東西，都不會覺得飽。

?早飯還有一個稱呼叫「早點」，可是午飯、晚飯為什麼不叫中點或晚點呢？

?辟穀，不同尋常的「饑餓養生術」，為什麼可以幫忙瘦得很健康？

?陸地上跑的動物，肉基本上都是熱性的。

飛禽的熱性比陸地上跑更屬大熱，因為要是不動的話根本飛不起來，而且飛行的速度快，需要很大的體力。

水裏遊的生物，有愛動的有不愛動的，但因為水為寒涼之性，就決定了水裡生物80%都是寒性的，如：鱉、蟹.....只有很少數是熱性的，在水中始終不停遊動的都是熱性的，所以魚、蝦都是熱性的，而且要比飛禽還要熱。

?海鮮類食物長期浸泡在海水中，因此即使吃起來沒有鹹的感覺，但其性也屬於鹹味一類的食物，常食多吃是會傷腎的。

?綠色植物偏寒；偏紅植物偏熱。

因為綠色植物與地面近距離接觸，吸收地面濕氣，所以屬於偏寒的食物；偏紅的植物，如辣椒、胡椒、棗、石榴等，雖與地面接近生長，但果實能吸收較多的是陽光，所以是偏熱的。

水生植物偏寒；陸地食物屬性熱。

一些長在陸地中的食物，如花生、土豆、山藥、薑等，由於長期埋在土壤中，植物耐乾，所含水分較少，所以屬於性熱的食物。

?過食甜品，導致另外一種損傷，掉頭髮，為什麼？

?喝酒也要選時間？

用茶來解酒，使大量未分解的乙醛通過腎臟，反致使腎臟因受刺激而遭損害，想不到吧？

?很多人就會發現，八九點的時候，如果沒有什麼事情可做的話，就會昏昏欲睡，但是，一到十一點，就會清醒了，怎麼會這樣？

?夜晚十一點到凌晨兩點為褪黑激素分泌最旺盛的時段，關係著個人的免疫力強弱；在 西醫還沒發

## <<通了就長壽>>

現，中醫學早就列入養生術之中，究竟該怎麼養法？

?養生之道中有「三寒兩倒七分飽」的理念三寒兩倒七分飽」的理念，三寒指的是「倒春寒」、「五月寒」、和「秋寒」，說的是衣物的穿脫，兩倒，是指「練子午功睡子午覺」，這功夫不難練，即使剛開始睡不著，閉目養神也會有相當的效果喔。

?常熬夜的人就可以發現，一般熬過一兩點，到三四點鐘就最難熬，如果你已睡著，卻老在這時間，突然醒來或者是出現大汗淋漓的現象，那就是你身體不好的信號，最好趕快去看醫生。

?「三十而娶，二十而嫁，晚婚最健康」，這是真的！

?月亮怎麼會被尊奉為生育之神，並與「七」這個數字有著神秘而微妙的關係？

?臉上不同位置的痘痘，是在反映出體內不同的五臟問題，不是光治痘痘這麼簡單。

?皮膚的好壞，怎麼跟呼吸扯上了關係？

?陰虛、陽虛，原來一個字就能破解？

<<通了就長壽>>

作者簡介

吳大真

北京中醫藥大學碩士班導師

北京前同濟醫院院長

中國保健養生協會會長

1942年生，畢業於北京中醫藥大學，師承中醫泰斗秦伯未先生，對中醫學有精湛的造詣，為大陸57家電視台熱門養生節目講師。

## &lt;&lt;通了就長壽&gt;&gt;

## 書籍目錄

序又是一年冬至日 / 吳大真 自序第一講 習性養生：改變不良習慣，就能遠離疾病 穿衣戴帽的養生露的不是性感，是疾病 / 穿衣需要「厚此薄彼」 / 穿衣當「入鄉隨俗」 飲食有節怎麼節 健康潛藏於飲食節制 / 食不言，寢不語，收斂心神 / 少食是一帖良方 / 生冷不嘗，身體必強 / 早食宜早，晚食不宜遲 識「食悟」者為俊傑 藥療不如食療 / 寒者熱之，熱者寒之 / 熱燥涼靜，可辨食物五性 七味調和最重要 七味偏嗜，疾病將至 / 四季七味，各有側重 / 南甜北鹹，東辣西酸 / 素食，並非人人都適宜 壺中有乾坤，養生也養病 勸君少進一杯酒 / 飲酒要選對時間，避開早上與晚間 / 健康飲酒，就飲米酒 睡得香，壽而康 夜不眠，傷肝膽 / 睡好「子午覺」，精力充沛一整天 / 五臟不和入眠難 謹防「房勞」過度 縱慾絕慾皆不可取 / 健康節慾 / 三十而娶，二十而嫁，晚婚最健康 第二講 生態養生：健康來自原生態 道家自然養生啟示順應自然天人合一 / 辟穀，不同尋常的「饑餓養生術」 / 呼吸吐納，擷取大自然能量 養生跟著月亮走 月亮盈虧影響人體健康 / 月缺無光時，當補氣養血 / 月圓漲潮時，注意宣洩自己的情緒 養生跟著太陽走 萬物生長靠太陽，陽虛就用陽光補 / 十二時辰的分段養護養生法 / 二十四節氣的「二至、四立」養生法 第三講 體質養生：根據體質養生不生病 陽虛體質火力不足 陽虛體質的自我判斷與危害 / 戒掉不良生活習慣 / 二湯二粥，溫脾暖腎補心陽 陰虛體質火力過旺 容易上火，小心陰虛 / 不上火，從「節用」開始 / 海參改善陰虛的太沖穴與海參百合羹 氣虛體質有氣無力 攬鏡自照觀氣色 / 改掉過勞習慣，拒絕氣虛同行 / 調補脾胃，自然中氣十足 其他常見體質 血虛體質，黃芪當歸羊肉湯調補氣血，健康自然來 / 雙花西米露解氣鬱，氣順鬱自消 / 痰濕體質昏昏欲睡，芡實蓮子苡仁湯 / 當歸田七烏雞湯，活血化瘀改善瘀血體質 第四講 順時養生：四季該如何養生 春養肝正當時春三月養肝，「放」即是養 / 懷春而不傷春，別讓抑鬱網心 / 早春養生，捂捂更健康 夏養心是關鍵 夏日回避太陽不可取 / 炎炎盛夏，中暑走開 / 寒證，夏季是治療陽虛證的絕佳時機 秋養生無外其志 收斂神氣，不外散精氣神，就是「無外其志」 / 燥邪是皮膚的最大敵人 / 護「肺」把好第一關，護鼻 冬養生，無擾乎陽 擾動陽氣是冬季養生大忌 / 讓哮喘患者安然過冬 / 春暈秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月 第五講 情志養生：學會做自己的心理按摩師 笑治百病，過喜心受損 喜為心志，不妨用喜治 / 大喜過望，樂極生悲 / 以恐勝喜，安定心神 怒生百病，制怒能長生 暴跳如雷當心氣血逆亂 / 生悶氣小心肝氣鬱結 / 何必忍無可忍 其他常見的情志病 原來只不過是虛驚一場 / 用喜療悲 / 激怒法，使憂思得到緩解 第六講 上班族養生 久坐傷骨風池穴，治療頸椎病首選 / 棗泥山藥糕，清除落枕困擾 過度用眼白朮陳皮豬肚湯，祛除眼袋不用愁 / 桑菊茶，眼睛不再乾澀 / 黑豆枸杞湯，祛除黑眼圈 皮膚問題 香菇燉雞，祛除黃褐斑 / 枇杷銀耳粥，除痘有良效 / 馬齒莧炭灰，可治療臍炎

<<通了就長壽>>

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>