

<<节能养生>>

图书基本信息

书名：<<节能养生>>

13位ISBN编号：9787504852649

10位ISBN编号：7504852643

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：杨力

页数：197

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>

<<节能养生>>

内容概要

生命节能主要包括静养生、慢养生和低温养生三大法宝。

节能养生的目的是保护阳气及阴精，避免不必要的损耗，从而维持阴阳平衡。

本书作者中国首席中医养生专家、央视百家讲坛主讲嘉宾杨力以通俗易懂的语言，为我们娓娓道来节能养生的方法。

<<节能养生>>

作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京周易研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医

<<节能养生>>

书籍目录

生命“矿藏”有限。

“节能”乃养生之本漫谈节能养生 人体三宝“精”“气”“神” 节能养生在国外 千奇百怪的长寿事
心跳慢下来吧 节能养生的三大要素及功效 节能并不绝对 历代养生家如何看节能养生依时而养：四
季变化与节能养生 春季节节能养生 夏季节节能养生 秋季节节能养生 冬季节节能养生依人而养：各类人群与
节能养生 儿童如何节能养生 青年人如何节能养生 中年人如何节能养生 老年人如何节能养生 女人如
何节能养生 孕妇如何节能养生 上班族如何节能养生 在家族如何节能养生依病而养：各种疾病与节能
养生 高血压患者的节能养生之法 冠心病患者的节能养生之法 中风患者的节能养生之法 肝炎患者的
节能养生之法 慢性肾炎患者的节能养生之法 风心病患者的节能养生之法 糖尿病患者的节能养生之法
脂肪肝患者的节能养生之法 颈椎病患者的节能养生之法依器而养：人体器官与节能养生 脑的节能养
生 肝的节能养生 胃的节能养生 心脏的节能养生 脾的节能养生 肾的节能养生 肺的节能养生依体而
养：各种体质与节能养生 ——八大体质节能养生方案 阴虚体质之节能养生方案 阳虚体质之节能养生
方案 气虚体质之节能养生方案 血虚体质之节能养生方案 阳盛体质之节能养生方案 血淤体质之节能
养生方案 痰湿体质之节能养生方案 气郁体质之节能养生方案依心而养：情绪欲望与节能养生 ——九
大心灵节能养生处方 修身养性 仁和谦温 淡泊宁静 少思寡欲 自然无为 宠辱不惊 乐观豁达 合人睦邻
驱散恐惧依乐而养：娱乐休闲与节能养生 ——节能养生十大攻略 书画养生 垂钓养生 收藏养生 瑜伽
养生 种花养生 音乐养生 下棋养生 太极养生 风筝养生 气功养生依食而养：低温食品与节能养生 水
生植物食疗与节能养生 越冬植物食疗与节能养生 菌类食疗与节能养生 冬果食疗与节能养生 地水食
疗与节能养生 低温动物食疗与节能养生依地而养：地理温度与节能养生 地理环境与节能养生 温度与
节能养生

<<节能养生>>

章节摘录

漫谈节能养生 养生，又被称之为保生、摄生等，意即保养生命之义。大家都知道一切的生物包括人类都是具有相对固定的寿命期限的，任何生物都有着自己生老病死的生命规律。

尽管我们不能强制性地通过改变自然规律去改变生命的期限，但是如果经过各种合理科学的调摄保养，增强了自身的体质，有效提高对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生，从而使人的生命活动过程经常处于一种阴阳协调、脏腑和谐、身心健康的最佳状态，那么延缓人体衰老，健康长寿的目标还是可以变成现实的。

作为现代人，高速的生活和工作节奏，繁重的日常事务，让我们无论是从精神上，还是体力上，都承受着比古人更大、更沉重韵压力，这无疑也会让我们比他们加倍地付出更多的精力。所以现代的人应该更重视呵护自己的身体，寻求一条适合自己的养生之道。

事实上，谈到养生，从古至今有着很多的流派和各式各样的养生方式。而现代的养生方式也是五花八门，气功、太极、按摩、瑜伽、食疗、推拿等养生方式各有千秋，难以尽说。

虽然可供我们选择的养生方法多种多样，但是正如古语所说：“万变不离其宗”，现代所流行的各种养生之法究其原理，无疑都是与中国传统养生之法一脉相承。

人体三宝“精”“气”“神” 在我国传统的养生理念中，以“道”、“佛”、“儒”为主流的三教都有着各自的养生长寿之道。

我国的中医学更是融合了各家所长，提出精、气、神是生命的根本，是维持人体整个生命活动的三大要素的观点。

所以传统医学认为，养生就是调养人的精气神，使之精充、气足、神全，从而延年益寿。

精、气、神是人体的三宝，也是养生保健的核心。

养生之道必须“法于阴阳，和于术数”、“起居有常”，意思就是说养生必须顺应自然，保护生机，遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间的转移和四时气候的改变而进行合理的调整。

“精”：中医理论中泛指人体内的一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精受之于父母，而后天之精则来源于饮食。

我们认为“精”不仅是构成人体的基本要素，是生命之源，而且还是主宰人体的整个生长、发育、生殖和衰老过程的主导力量，是人体各种机能活动的物质基础。

“气”：是维持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。

气乃精之所化，精为气之本。

可以说气既是物质的代称，也是功能的表现，是生命活动的原动力。

同时现代科学研究也表明，“气”可能就是免疫力形成的物质基础。

“神”：指人体生命活动及其外在表现的总称，是对精神、思维活动以及脏腑精、气、血、津液活动外在表现的高度概括。

包括神、魂、魄、意、志、喜、怒、思、忧、恐等内容。

这里我们所说的神，主要指人体的精神思维活动，是神志和生命活动的外观。

中医学认为有精则有神，神是五脏六腑、先后天精气与人体最高主宰活动的具体表现。

而养神的首要任务是能够心胸宽广，经常保持愉快的精神状态。

“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”。

精和气是使神充沛的物质基础，精、气的充盈或匮乏对神有着直接的影响。

同时，精、气、神三者是不可分割的一个整体，它们相互依存，存则俱存，亡则俱亡。

因此，善养生者必须时刻保养精气，使精气神能够保持一种协调统一的状态。

正所谓精充、气足、神全，则身康体健；精亏、气虚、神耗则形弱体衰。

虽然在理论上讲精气神是可以在一定程度上调养和恢复的，但是就实际情况来讲，人的一生的精力是有限的，如果过度地消耗生命中的精气，那么必然会导致衰老的提前降临。

<<节能养生>>

一个人的生命是有限的，就好比是一根燃烧着的蜡烛，也如一盏点亮的油灯，从出生开始就点燃了生命之火，然后一点点地燃烧，越燃越旺，而当油尽灯枯，蜡尽烛灭时，生命就必然走到了尽头。所以说人的能量就跟油灯里的油一样，消耗的越快，熄灭的越早。

因此，我们提倡现代人养生要节能，只有节能养生才能让养生效果达到既精力充沛又能长寿的最高境界，从而体现生命的最高价值。

节能养生在国外 在国外也有类似的科研成果。

一位名叫鲁布涅尔的生物学家通过种族比较进行研究，发现所有的哺乳动物成长结束之后，在其生命持续的过程中，每1千克体重，大体上都需要消耗等量的能量，而每个哺乳动物的能量平均为45772焦，如果把这些能量都消耗尽的话，那么动物就自然死去。

此外，由于每种动物的种族和身体构造的差异，其具有的热能也是不相同的。

根据鲁布涅尔的研究，他还计算出人的总能量大约为173388焦，比所有哺乳动物的平均能量要多4倍，所以我们可以说人体的生物物质结构较其他动物来说不仅要坚实得多，而且更富于生命的活力。

另外鲁布涅尔还对5种驯养的哺乳动物进行了比较，结果发现代谢活动比较低的，也就是比较“静”的动物寿命更长久。

像小老鼠一分钟也不停地活动，寿命大概只有3年时间；而大象总是慢吞吞的，可它的寿命可达70年以上。

乌龟当然就更不用说了，长命百岁的比比皆是。

一些习性恬静的鹦鹉可活到8岁以上，而与之大小相似，但习性躁动不安的同种鸟类鸚鵡只能活4年左右。

而其中一组关于蝙蝠和老鼠的对比最为直观地为我们揭示了能量消耗观点的科学性。

尽管蝙蝠和老鼠的外形和体重都极其相似，但就二者的平均寿命而言，差别却可称得上天壤之别。

正常情况下，一只蝙蝠的寿命大概是10多年，而老鼠却只能活3年左右，其差别竟达5倍。

那么，是什么原因导致二者的寿命会有如此大的差别呢？

生物学家认为这是和其体内的能量消耗多少密不可分的。

大家都知道，老鼠生性好动，其生活习性是不分昼夜都在活动；而蝙蝠一天中大部分时间都会躲在洞隙中，只在晚上出来飞翔几小时，而且一到冬季就完全停止了活动。

正由于蝙蝠一生有3/4的时间处于休眠状态，所以其代谢率很低，寿命显著增长；而老鼠的代谢率要远远高于蝙蝠，其寿命自然也就比蝙蝠短暂得多了。

这两种动物因活动方式不同而引起的寿命长短的差别，给人们寿命的研究带来了新的启示：“能量消耗的多少与代谢率的高低密切相关”。

由此能量消耗与寿命的关系也渐渐的引起了人们的重视。

除此之外，无数的事例都证明，静、慢、低温是延缓生命衰老的重要因素。

比如说鱼类等动物的体温和活动量会随着环境温度的降低而降低，此时这些动物就会变得相对“静”起来，其能量消耗减少，寿命也相应地大大延长了。

<<节能养生>>

编辑推荐

随着四季的变化，节能养生应该有什么变化吗？
不同的人群，节能养生有什么不一样吗？
患有不同疾病的人，对节能养生有什么不同要求吗？
人体器官与节能养生有什么关系呢？
不同体质的人适宜采用何种节能养生方案？
情绪欲望、娱乐休闲、地理温度与节能养生有什么关联呢？
低温食品与节能养生也有关系？
.....阅读本书，了解更多的节能养生知识。

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>