

<<健康靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康靠自己>>

13位ISBN编号：9787505725096

10位ISBN编号：7505725092

出版时间：2009-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：《家庭中医药》杂志编辑部 编

页数：309

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>

## <<健康靠自己>>

### 前言

现代医学传入中国以后，中国的传统医学改名为“国医”“中医”。随着中医的科学化、现代化，中医不断与现代医学接轨，试图以全世界都能接受的语言与外界沟通。医学的科普几乎都是现代医学的普及，到了今天，中国人反而对中医越来越陌生。

我们所追求的养生，何谓“生”？

如果把“生”字底下的这一横去掉的话，就是一个老黄牛的“牛”字。

下面是大地，保养生命要踏踏实实，要像老黄牛一样任劳任怨，埋头苦干，这样才能实现自己的长生愿望。

因为人要顶天立地，想要生存，就必须要求您脚踏实地，这也是一种阴阳高低的完美组合。

何为养生呢？

就是既要有高尚的思想，又要有脚踏实地的干和实干精神，只有这样我们每个人才能实现自己的人生愿望和目标。

本书从中医养生的角度，深入浅出地为广大百姓提供最简单、最轻松的治病心法，让类似头疼脑热、天热心烦、食欲不振等小问题都能通过生活中的养生之道来调理。

书中提供的治疗各种常见病、慢性病方法均由百万读者亲身验证，科学易行。

没有任何中医基础的您，也可立即上手，足不出户地为自己和亲人进行保养和治疗，让生命绵绵延长直到不老！

让我们带着修炼的虔诚，一同走进养生的智慧殿堂吧！

## <<健康靠自己>>

### 内容概要

本书从中医的角度，深入浅出地为广大百姓提供最简单、最轻松的治病心法，让类似头疼脑热、天热心烦、食欲不振等小问题都能通过生活中的养生之道来调理。

书中所提供的治疗各种常见病、慢性病的方法均由百万读者亲身验证，科学易行。

没有任何中医基础的您，也可以立刻上手，足不出户地为自己和亲人进行保养和治疗，让我们的生命在浓浓的亲情中延绵不老！

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一章 有求才有健康：每个人都是自己最好的医生

- 1.只有和谐的身体才能让我们活到120岁
- 2.保养人体的“十全大补药”就长在耳朵上
- 3.要相信食物有不可思议的治病功效
- 4.补足气血，手足比我们的爱人还要贴心
- 5.若要身体安，大穴常不干：神奇的养生灸
- 6.轻抚肚脐，涵养丹田的三分“中”气

## 第二章 养生重在天人相应：让我们的身心四季长春

- 1.春养生：春来暖洋洋，保肝保安康
- 2.夏养长：护佑我们心中升腾的暖阳
- 3.秋养收：让肺更顺畅自然地呼吸
- 4.冬养藏：将所有的肾精都藏到心底

## 第三章 人生无处不养生：在生活中养生，在养生中生活

- 1.人以谷为天：粗细相搭配，营养才合理
- 2.五脏“和谐”从五彩蔬果开始
- 3.要想身体棒，多吃肉还不如多吃豆
- 4.水是我们身体的百药之王
- 5.吃就吃最补的——让你年轻20岁的不老秘诀
- 6.每天“深睡眠”比喝鸡汤还补
- 7.以茶养生——与古人一起研习长生之道
- 8.别让内衣损害颈椎——简介“胸罩综合征”
- 9.如果身体老生病，一定要把居室的风水调整好
- 10.天天活在春日里——献给父母最好的“庭院”养生方

## 第四章 小病可以自己治：亲手抱住健康是自己的最大欢喜

- 1.把“寒气”出透——感冒的自然疗法
- 2.妙用“功夫”踢走“咳”——咳嗽、哮喘的自然疗法
- 3.对症用药才是平息腹中不安的无价之宝——腹泻的自然疗法
- 4.让每一天的例事轻松流畅——便秘的自然疗法
- 5.此愁“睡眠”有绝期——失眠的自然疗法
- 6.把“歪脖子”变成好心情——颈椎病的自然疗法
- 7.冷风中护好您的肩周——肩周炎的自然疗法
- 8.永远赶走清晨的“无名痛”——落枕的自然疗法
- 9.让有“痔”之士也无后“股”之忧——痔疮的自然疗法

## 第五章 三分治病七分养：谁都可以不出门就祛除慢性病

- 1.胃的不安脾来解决——慢性胃病的保养方法
- 2.到大自然中洗涤肺气吧——肺炎的保养方法
- 3.绝不让贼风乘“虚”而入——中风的保养方法
- 4.何须再用“忍”字诀——关节痛的保养方法
- 5.把所有的浊气往下引——痛风的保养方法
- 6.坚持就是最大的胜利——高血压的保养方法
- 7.全面疏通血液的排毒管道——高血脂的保养方法
- 8.不必再为“吃啥”愁——糖尿病的保养方法
- 9.保肝大药永远与您不离不弃——肝炎的保养方法
- 10.自己就是最好的医生——癌症的保养方法

## <<健康靠自己>>

### 第六章 药补不如神补：内心焕发的良善才是健康长寿的正途

- 1.养神为先必获大寿
  - 2.病由心生，只有心药才是心病痊愈的良方
  - 3.豁达幽默本是一味不花钱的养生灵丹
  - 4.没事找事也是一种长生之“乐”
  - 5.要把养生落到实处上——中年人的保养之道
  - 6.从贾母、刘姥姥长寿看如何高效生活
  - 7.“理直”不如“气和”，让我们天天活在幸福的糊涂里
  - 8.做一个世间俗人——像任继愈先生一样养神增寿、生生不息
- 附录1 十大中医饮食长寿真诀
- 附录2 最适合中国人的强骨健骨方

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 有求才有健康：每个人都是自己最好的医生1.只有和谐的身体才能让我们活到120岁人们在养生中，要合于自然界的法度规则，在一年四季、一天四时里的阴阳变化中，控制饮食，生活有规律，劳逸要适度，按社会和自然规律注意养生保健，达到神经、循环、消化等八大系统功能平衡，以享尽天年。

罗结的“顺其自然”养生法山东·杜昌宏中国在南北朝时，北魏有位大将军名叫罗结，他享年120岁。据史载，他是中国军事史上罕见的长寿将军。

长寿的“秘诀”何在？

一个非常重要的因素是得益于“顺其自然”养生法。

罗结出生于晋及十六国的代国（今山西省北部）。

107岁那年，太武帝命他为三十六曹兵马大元帅。

此时，罗结尽管已过“期颐”之年龄，但仍然身强力壮、耳聪目明、思路敏捷、精爽不衰。

太武帝见罗结身体如此之好颇为惊奇，很想知道其中的奥妙。

有一天，太武帝早朝结束后，特地请罗结留下，两人对酌畅谈。

太武帝问：“大将军年岁几何？”

罗结回答：“未将今年107岁。”

“安都镇大将罗斤是卿何人？”

答曰：“乃未将长子，刚过80岁生日。”

“安东将军罗伊利，是大将军第几个儿子？”

答曰：“罗伊利是未将的孙子，已到‘花甲之年’了。”

太武帝听后，大为惊讶，感慨道：“大将军之家，乃是将门之家，又是高寿之家。

可庆可贺。

朕想知道，大将军的长寿秘诀。

罗结笑笑说：“未将从来不讲究长寿之道，不过有意栽花花不发，无意插柳柳成阴罢了。”

太武帝欣喜地说：“大将军所言极是，世上许多美事，人们顺其自然，即不欲而得；相反，如果人们过分地追求它，反而得不到手。”

罗结拍手叫好道：“陛下英明！”

您用‘顺其自然’四个字，概括了一个大道理。

未将多年来，饮食有节，起居有常，作息有时，清心寡欲，少说多做，无忧无虑……这大概就是陛下说的‘顺其自然’之意吧？”

接着，罗结又讲述了他如何“顺其自然”的若干事例。

在讲到饮食时，罗结说：“未将饮食从不挑剔，五谷杂粮、瓜果梨桃、粗茶淡饭，无所不吃，更喜猎物、野菜和野果。

未将还常常以醋代酒。

当然，爱吃的食物，从不多吃，更不曾过量。

说起起居，罗结说：“未将起居，总是未雨绸缪，先寒而衣，先热而解，也从不睡懒觉。”

又说：“未将从少年起就喜锻炼体魄，百年来总是持之以恒，操练不辍。”

说到这里，罗结微微一笑：“还有一件，难于启齿。”

太武帝爽快地说：“大将军有话尽讲，朕定会替卿保密。”

罗结说：“未将从来不曾迷恋女色，许多好心朋友，给我介绍美女小妾，都被未将一一拒绝。”

我与夫人亲密无间，但房事从不放纵。”

太武帝哈哈大笑：“朕不如卿，朕不如卿也。”

罗结110岁时辞官归乡，住在朝廷为其修建的罗侯城中。

其间，朝中臣吏登门请教“长寿经”者不断，直到罗结120岁无病而终。

（编辑舒晓奋）人要怎样才算顺应了“天地之气”北京·萧笛古人认为，人和自然界的天地万物之间，存在着一种既神秘又不言而喻的普遍联系，在哲学上称为“天人合一”，在中医学中被称为“人与

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

天地相参”。

中医的元典《黄帝内经》中就明确提到：“人与天地相参也，与日月相应也。”

进入现代社会后，中医的这种与西方完全不同的哲学理念被称为“整体观念”。

所谓“人与天地相参”强调的正是人与自然界是统一的整体。

这种统一关系体现在传统养生文化中：第一，人与自然万物有着共同的构成物质。

《内经》所说的“人以天地之气生，四时之法成”——人“以天地之气生”，是说人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存；“四时之法成”，是说人们还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。

《内经》还说：“生之本，本于阴阳。”

人体与自然界是息息相通的，生命的本源，就是天地阴阳的变化。

无论是自然界，还是人，都以阴阳为根本。

天地自然孕育了生命，并提供生命存活生长的物质基础。

第二，人体的生理过程与自然界的运动变化存在同步关系。

《内经》提出：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”

并且，《内经》对一年四季的起居规律有着详细的论述：“春三月……夜卧早起。

夏三月……夜卧早起。

秋三月……早卧早起。

冬三月……早卧晚起，必待阳光。

意思是说在春季的三个月和夏季的三个月中，要睡得晚，起得早；秋季的三个月就要睡得早，起得早；而在冬季的三个月中就应该睡得早，起得晚，一定要等到太阳升起来以后再起床。

人体的五脏生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

不单是一年就是一天当中也有阴阳消长的变化，与人体的生理也有着密切的关联，了解这一点就会收到良好的养生效果。

第三，人体与自然万物同受阴阳法则的制约。

人的生命活动，要顺应自然界的阴阳消长，还要保持体内的阴阳平衡。

如《内经》中所说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”

考察中国养生文化史可以发现，“天人相应”的观念几乎渗透到了其中的每一个角落。

人体内的阴阳像天地间的日月水火一样，天地不可没有白昼和黑夜，自然不可没有水火，但二者都是平衡的，不能一方偏盛，必须维持相对平衡状态，才能生机勃勃，否则就会发生疾病。

《内经》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

这就是说，人们在养生中，要合于自然界的法度规则，在一年四季、一天四时里的阴阳变化中，控制饮食，生活有规律，劳逸要适度，按社会和自然规律注意养生保健，达到神经、循环、消化等八大系统功能平衡，以享尽天年。

中医学不仅把“人与天地相参”运用于养生之中，还运用到治疗的理法方药各个阶段。

如感冒这样一个简单的疾病，中医在各个季节开的处方是不相同的。

对于来自东南西北不同地域的病人，中医的处方也会不同。

（编辑李国坤）“看天吃饭”有益健康重庆·树海一年四季，天气、气候不同，饮食也须有所差异。

《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气爽，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”

具体来说，如何做到“看天吃饭”呢？

这里不妨根据气象要素的具体指标，将天气、气候分为几个类型，再列出对应的较佳饮食及其搭配。

湿润偏热天气（空气湿度高于60%，气温在20～30℃）我国许多地方的春季具有这种天气特征。

在这种天气下，人体的新陈代谢较为活跃，适宜食用葱、麦、枣、花生等食物。

同时还要适当补充维生素B族，多吃一些新鲜蔬菜，如笋、菠菜、芹菜、芥菜等。

古人认为“春发散，宜食酸以收敛”，所以春季要注意用酸调味。

特别值得一提的是，春天里的韭菜以它独有的清香鲜美，成为千家万户的佐餐佳品，而韭菜的营养则

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

可以与一些肉食相媲美。

湿润高温天气（空气湿度高于60%，气温高于30℃）这其实就是我们夏季的天气特征。

此时，人居于天地气交之中，湿热交蒸，食欲普遍下降，消化能力减弱。

故夏季饮食应侧重健脾、消暑、化湿，菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳，可适当选择具有鲜味和辛香的食物，但不可太过。

由于气温高，故不可过多食冷饮，以免伤胃、耗损脾阳；要注意饮食卫生，变质腐败的食物不可进食，避免引发胃肠疾病。

干燥偏寒天气（空气湿度低于40%，气温在5℃ - 20℃之间）依据我国季风气候的规律，我国北方的秋季和南方的冬季，大都具有这样的天气特征。

在干燥偏寒天气下，易犯肺伤津，引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等燥症。

宜少食辣椒、大葱、酒等燥热食物，而应多吃一些湿润并具有温热性质的食物，如芝麻、糯米、萝卜、番茄、豆腐、菱角、银耳、鸭肉、梨、柿、青果等。

多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆以及多吃水果等，以润肺生津，养阴清燥。

干燥寒冷天气（空气湿度低于40%，气温低于5℃）这种天气在北方持续的时间较长，宜多吃一些热量较高的食物。

我国冬天的饮食习惯是以多食蛋禽类、肉类等热量多的食物为主，而烹调多半采用烧、焖、炖等方法，其中以“冬令火锅”最受青睐，经久不衰。

然而，在干燥寒冷天气下，也必须注意饮食平衡，尤其要注意多食蔬菜，同时还要适当吃一些“热性水果”，如橘、柑、荔枝、山楂等。

其他适宜天气（空气湿度50%左右，气温20℃左右）。

此时，可供选择和搭配的食品较多，应以中性的食品为主，兼顾个人的饮食爱好。

（编辑舒晓奋）



## <<健康靠自己>>

### 媒体关注与评论

“久病成良医”。

作为一个患者，我对看病难、难治病、病难好早已深有体会。

然而，没有哪个人的病是真正由医生根治的，往往是通过治疗后回家慢慢调养好的。

而这本教我们调养身心的好书，告诉我们自己的身体自己做主，在生活中祛病延年。

——山东读者 杨祖成 这是一本朴素无华却又真诚无比的书，没有虚浮冗长的吹捧，没有刻意晦涩的医理，更没有繁复乏味的说教，而都是真正的养生保健之道。

相信我们能在这种和谐的氛围中越活命越长，活过天年。

——安徽读者谢艳 我刚刚将自己在本书中所学到的保健知识和方法，与朋友中分享了一点，在短短的一星期内，就有10位朋友请我帮忙购买这本书和它的第二册。

这确实是一本“实用至上”的居家保健好书，我相信，当越来越多的朋友阅读与分享此书时，将会有更多的朋友和他们的家人身体都变得更加健康！

——广西读者汪宾

<<健康靠自己>>

编辑推荐

《家庭中医药养生精华录1:健康靠自己》由中国友谊出版公司出版。

<<健康靠自己>>

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>