

<<养生不求医>>

图书基本信息

书名：<<养生不求医>>

13位ISBN编号：9787506457453

10位ISBN编号：7506457458

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：金和

页数：285

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;养生不求医&gt;&gt;

## 前言

中国人自古就崇尚“学会养生，百病不扰”的观念。随着生活水平的提高和健康意识的增强，现代人越来越重视预防疾病，把养生保健放在日常生活的重要位置上。

养生一词最早见于《庄子》。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。

所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。

总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的科学理论和办法。

中华养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境，调整体力，抗御疾病，防治疾病的需要。

养生是中华民族的瑰宝，养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。

早在茹毛饮血、钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。

发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。

以后，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳，称之为“养生之道”。

经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面发展为养性、摄生、道生、保生等；在侧重老年延年益寿方面又衍生出寿老、寿亲、养老、寿世等。

这样就基本反映了养生的主要轮廓。

因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思。

古代养生家曾提出了养生的两个要点，那就是一要“养正性”，二要“顺自然”。

所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。

因为中医学认为：构成人体及促进人体生长发育的基本物质是精、气、神，三者以脏腑为中心，通过神的支配，经络的疏通来实现生命活动。

因此，古代养生家历来将精、气、神列为人身之“三宝”，是养生的关键。

“养正性”就在于怎样去调节、制约这三者之间的生理环节，使之不偏不倚，以保持人体相对的阴平阳秘。

“顺自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围外界环境。尤其在对待外界事物的影响方面（如地位、职称、工资、住房等），要有自我控制、调适情绪的能力。

中医认为：思不宜久，虑不宜过。  
不为身外之物扰动心神。

所谓情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。

一般来说，人从出生到死亡，要经过长、壮、老、衰四个阶段。

在这四个阶段中，人人都免不了要生病或遇到其他不测，为使人类都能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），就须要讲究“养生”。

“养生”要求人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中（即身体健康无病），并应具备对外界环境的适应能力以及情感自我调节能力。

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。

总之，健康长寿既是人们的愿望，也是当今时代与工作的需要。

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。

随着生活水平和文化水平的不断提高，经过这么多年的宣传，讲究养生的人逐渐多起来了，这无

## <<养生不求医>>

疑是一个好事情。

实践证明，讲究养生和不讲究养生，其效果大不一样，甚至会有天壤之别。

但是，正如有的养生学家所言，养生的主张林林总总，养生的观点汗牛充栋，人们怎样才能从浩如烟海的养生道理中找到最简单又行之有效的方法来呢？

本书针对预防疾病应该注意的各种各样的问题，详尽列举了最简单、最有效的养生保健秘诀和方法。

其内容十分广泛，实用性和操作性极强。

它包括科学饮食养生法、美容美肤养生法和中医调理养生法等八个大的方面。

只要你在平时遵循这些秘诀和方法，就能远离疾病，健健康康地享受生活的每一天。

## <<养生不求医>>

### 内容概要

中国人自古就崇尚“学会养生，百病不扰”的观念。随着生活水平的提高和健康意识的增强，现代人越来越重视预防疾病，把养生保健放在日常生活的重要位置上。

本书针对预防疾病应该注意的各种各样的问题，详尽列举了简单、有效的养生保健秘诀和方法，内容十分广泛，实用性和操作性极强，包括科学饮食养生法、美容护肤养生法和中医调理养生法等八个大的方面。

只要你在平时遵循这些秘诀和方法，就能远离疾病，健健康康地享受生活的每一天。

## &lt;&lt;养生不求医&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 科学饮食养生法 1. 营养学家建议应该多吃的七种食物 2. 许多中国人九大不良饮食习惯 3. 素食者如何“均衡营养” 4. 八种疾病与晚餐不当有关 5. 防癌饮食的十大铁规则 6. 慎食巧克力 7. 一天中到底应该吃多少水果蔬菜 8. “少吃饭多吃菜”不利健康 9. 鲜奶、酸奶、豆奶该如何取舍 10. 十一种情况下的人最好别吃辣 11. 哪些疾病患者不宜喝牛奶 12. 食用豆腐有讲究 13. 如何科学地食用鸡蛋 14. 人的肤色可以反映饮食问题 15. 十二个流传甚广的片面饮食观 16. 怎样泡方便面才能吃出健康来 17. 怎样喝汤既营养又不发胖 18. 吃烧烤不致癌有绝招 19. 男人必吃牛肉的八大理由 20. 健康人服维生素有害无益 21. 松花蛋可能会引起食物中毒 22. 鸡汤虽美却非人人适合 23. 各种食用油都有什么营养特点 24. 不同的鱼有不同的营养价值 25. 不适宜喝可乐的七大人 26. 维生素不能多服,多服可致病 27. 芹菜的妙用 28. 营养美味话草莓,酸甜可口伴初夏 29. 多吃“单腿”食物有利身体健康 30. 病人一定要吃的几种水果 31. 会伤害大脑的五大类食物 32. 生熟番茄一起吃才是正道 33. 上班族该喝的四杯茶 34. 最物美价廉的降血脂食物 35. 营养健康的十五种美味零食 36. 日常饮食决定是否“性”福美满 37. 让人变笨的十二种食物 38. “百益之果”——木瓜 39. 红薯是最健康的蔬菜 40. 科学认识马铃薯的营养价值 41. 常饮浓茶害处多 42. 蔬菜吃得过多的四大害处 43. 十种食品不宜生吃 44. 九种不良习惯正在伤害你的。
- 肾 45. 十大不宜多吃的食品 46. 红葡萄酒的保健价值 47. 十种食物是不能空腹吃的 48. 九道解酒令不可不知 49. 黄豆保健价值新发现 50. 千万别吃易导致中毒的食物 51. 大蒜是天然食疗的多面手 52. 香蕉的九大价值 53. 靓丽“小人参”——胡萝卜 54. 男子不可百日无“姜” 55. 一天十个枣,天天身体好 56. 四类人吃菜时不要放蒜 57. 不要忽视豆芽的保健功效 58. 吃什么可以“下火” 59. 蜂王浆的六大功效 60. “干果之王”——花生 61. 六种食物搭配容易致病 62. 腌制食品并非都有毒 63. 食醋的神奇功效
- 第二章 美容护肤养生法 1. 红润好脸色的十招速成法则 2. 使秀发闪亮顺畅的小窍门 3. 根据痘痘位置剖析身体健康情况 4. 问题肌肤原来是吃出来的祸 5. 七种物质使女人变老 6. 食物中隐藏美容护肤的高手 7. 九个只需一分钟的美白法 8. 常吃哪些食物会使皮肤变黑或变白 9. 哪些水果熬夜时吃能养颜 10. 正确选用化妆水 11. 让你前功尽弃的几大美容细节 12. 你比别人老在哪里 13. 保养女人最易衰老部位 14. 晚霜不一定人人需要 15. 女性电脑族不能不喝的养颜品 16. 警惕,衰老杀手就在你身边 17. 十大最天然美白法 18. 十个洗脸禁区偷偷毁了你的容 19. 十种天然排毒美容食品 20. 五种靓汤喝掉脸上斑点 21. 黑眼圈杀手——黑木耳滚猪肝汤 22. 三种蛋可以帮助女人养颜 23. 什么食物可以减少皱纹 24. 七类女性更需要喝汤养颜 25. 古今最有效的十个祛斑偏方 26. 天然菊花美容功效百科全书 27. 性爱——女人养颜好工具 28. 怀孕妈妈应该怎么护肤
- 第三章 减肥瘦身养生法 1. 十二种食物刮去身体多余油脂 2. 吃出瘦人体质 3. 七种平民食物减肥效果出众 4. 十种食物让你睡得香不长肉 5. 防止肥胖的四种茶饮 6. 简单几招圆你瘦腰减腹梦 7. 减肥必戒的七种美食 8. 自检你瘦不下来的十个原因 9. 清新凉拌菜,有助于消脂 10. 理想的饮品是水 11. 减肥必读十二招帮你抵制饥饿 12. 健康减肥养成“一至六”饮食习惯 13. 四种吃饭好方法 14. 这样喝酸奶减肥又丰胸 15. 红茶+生姜——冬日瘦身秘方
- 第四章 中医调理养生法 1. 哪些病适合中医调理 2. 中国人的九种体质及其调养 3. 亚健康状态有什么表现 4. 七种面相提示疾病来袭 5. 看头发解读身体健康密码 6. 由“唇情”望诊健康状况 7. 舌头吐露了你的健康密码 8. 指甲是观察健康的窗口 9. 口味异常是脏腑病变吗 10. 男士养生重在补肾 11. 男人保健滋阴比壮阳重要 12. 十大宝贝滋阴补血又保肾 13. 中药毒性最大三味药 14. 睡觉流口水可能是脾虚 15. 手脚冰冷的罪魁祸首 16. 补肾对女人同样重要 17. 慢性咽炎巧用药茶疗 18. 三款“果补”让你房事不尴尬 19. 男性不育找准原因再治疗 20. 食用海鲜壮阳补肾 21. 壮阳食物知多少 22. 泻火食物也会使人败“性” 23. 治女子性欲低下的药膳 24. 女性一生离不开的好草药 25. 冬虫夏草其实很普通 26. 心血管病的良药——山楂 27. 山药补身药用价值高……
- 第五章 运动健身养生法 第六章 心理健康养生法 第七章 老人健康养生法 第八章 育儿保健养生法



## &lt;&lt;养生不求医&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 科学饮食养生法 中国人早就提出：“民以食为天”。可见，饮食在中国人生活中的地位何等重要。

但是，“病从口入”，如果你饮食无度，胡吃海塞，就会招来一身的疾病。本章就告诉你怎样吃才合理，怎样吃才健康。

1. 营养学家建议应该多吃的七种食物 没有让人永葆健康的药物，但却有让人越吃越健康的食物。

目前，来自美国的10余位营养学家联合在美国网络医学博士网站上提出，有7种食物，能够让我们越吃越年轻，越吃越健康。

(1) 奶制品 奶制品中低脂酸奶最佳，它富含钙质、多种维生素、蛋白质和钾元素等。除此之外，酸奶中的益生菌更有助于保持体内菌群平衡。

如果不喜欢酸奶，脱脂牛奶和奶酪也是不错的选择。

奶制品几乎包含了人体所需要的所有营养素，各种营养素之间的比例搭配也合理。

(2) 鸡蛋 每天早晨吃一个鸡蛋，不仅不会增加胆固醇，还会让人在一整天内摄入更少的热量，不知不觉减轻体重。

鸡蛋提供了高质量的蛋白质，此外还含有12种维生素和矿物质，其中B族维生素对改善人脑记忆有帮助。

(3) 坚果 高纤维、高蛋白、有益心脏且抗衰老，这些都是坚果类食物的优点。但由于其过高的脂肪含量，适量食用是关键。

专家认为，不论是杏仁、花生，还是核桃、榛子，每天食用不超过半两最佳。

(4) 猕猴桃 被称为“水果之王”的猕猴桃含有高密度的营养素。

一个猕猴桃就能保证你全天所需的维生素C，此外它还提供了丰富的维生素A以及植物纤维和钾元素。猕猴桃食用起来也很方便，用刀切成两半，拿勺子像舀冰淇淋一样，就能尽情享用了。

(5) 豆类 多吃豆类对心脏有好处，它所含有的不可溶性纤维能够有效降低胆固醇，另一些可溶性纤维则有助于清理体内垃圾。

此外，豆类食物还含有蛋白质、碳水化合物、镁和钾等。

专家建议，每周食用豆类食物至少要在3次以上。

(6) 西兰花 西兰花既好吃又常见，含有维生素A、维生素C以及有益于骨骼生长的维生素K。就连一般情况下只存在于胡萝卜、橙子等黄色植物中的胡萝卜素，在西兰花中也大量存在。

(7) 水果干 菠萝干、杏干等很多水果干只是在制作过程中滤去了水分而已，水果中所含的维生素等有益元素都被大量地保留了下来。

除了含有丰富的维生素之外，水果干里还含有大量的铁、钾等矿物质，而水果干中含有的糖分也比普通水果中的糖分低，不易使人体发胖，是一种很好的零食。

2. 许多中国人九大不良饮食习惯 中国菜一直是我们的骄傲，但不得不说有些菜肴的

## <<养生不求医>>

### 编辑推荐

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。  
所谓生，就是生命、生存、长生的意思；所谓养，就是保养、调养、补养的意思。  
总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保生养命、健康精神、增进智慧、延长寿命的科学理论和  
方法。

但是，正如有的养生学家所言，养生的主张林林总总，养生的观点汗牛充栋，人们怎样才能从浩如烟  
海的养生道理中找到最简单又行之有效的方法来呢？

别烦恼，快来看看这本家庭健康必备读物。

它内容权威、全面、系统、实用、有效，绝对能助你解决这一问题。

家庭健康必备 权威全面系统实用有效 养生是最好的医生，养生决定健康



<<养生不求医>>

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>