

<<一日养生法>>

图书基本信息

书名：<<一日养生法>>

13位ISBN编号：9787507530209

10位ISBN编号：7507530205

出版时间：2010-1

出版时间：赖清旭 华文出版社 (2010-01出版)

作者：赖清旭

页数：244

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>

<<一日养生法>>

前言

## <<一日养生法>>

### 内容概要

《一日养生法》的作者中国时报、自由时报、联合报健康医药版专栏作家，作者行医多年，因不忍许多人的后半辈子都在与疾病缠斗，更深知即时养生的重要！不花大钱、易懂易执行的——《一日养生法》即为作者多年研究中医养生疗病的智慧，并融合现代免疫学的心得分享，不仅常让诊间病友猜不透其实际年龄，亦惊讶赞叹其气色红润，养生有道。因而作者期盼读者也能从日常生活中轻松达到养生之效用，进而拥有健康的身心。

<<一日养生法>>

作者简介

赖清旭，学历：北京中医药大学中医博士，台大医学院免疫学硕士，中国医药大学中医学士。

经历：台北市宏恩医院中医部主任。

，现职：新生中医诊所院长。

资历：中华传统医学会会员，台湾中医临床医学会会员。

作品：中国时报、自由时报、联合报健康医药版专栏作家，有自己的网站，同时被患者奉为“神手佛心”，参加台湾电视《生活好事儿》的座谈节目。

李智照片：武国忠照片：

<<一日养生法>>

书籍目录

## &lt;&lt;一日养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

强精固肾 指男生在上小号时踮起脚尖，咬紧牙关，全程不可放松。

这个方法源自中国古代，但却是在日本被发扬光大。

日本在明治维新时，政府为了要强国强种，便规定全国男子在上小号时要踮起脚尖，并且还将国内的男用小便池高度都加高了，让男人不得不照着规定来做。

这个方法对日本的国力增长是否真有帮助，我们不得而知，但是其立意却是着眼于这个方法类似“提肛法”，经常做提肛的动作可以强精固肾，使精关固密而不漏失精气。

肾是先天之本，肾气固则精气旺，肾又与免疫系统密切相关，肾气足则机体抗病力强，人自然就不易生病而长寿健康了。

“咬牙踮脚”强精固肾 肾是先天之本，肾气固则精气旺，肾又与免疫系统密切相关，肾气足则机体抗病力强，人自然就不易生病而长寿健康了。

中药转骨方，是孩子的长高密笈 我就以中医的理论，来分析介绍所谓的“中医转骨方”。

转骨药方的目的，在促进生长发育，让青少年能茁壮成长，第二性征能顺利成熟丰满。

中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本，人的成长与发育，一则与先天的遗传有关系，一则与后天营养有关系，所以要发育良好，第一步就是将脾肾顾好；此外，中医又说，肾主骨，肝主筋，筋骨强壮，自然能使骨骼发育、长成高大壮硕。

转骨药服用的时机，男生应该在喉结长出、变声之后，女生则在初经之后；过早服用转骨药并不适当，甚至恐有「揠苗助长」的反效果。

另外，有人说女生在月经来之后就不会长高了，其实不然。

只要在人体骨骼的生长板愈合之前，都有长高的机会，而生长板愈合的时间约在十六至十八岁左右，所以，在此之前服用转骨药方，「亡羊补牢，犹未晚矣」，多仍有长高的机会。

中医人工周期调经法，改善体质，治疗不孕 四到五对就有一对不孕 不孕症在现代社会发生的比率约在百分之二十左右，也就是每四到五对夫妻之中就有一对有不孕的困扰。

造成不孕的原因男女都有，但最常见的仍以女性因素居多，并且以月经问题引起不易受孕及受精卵不易着床最为常见。

因为月经不调所造成的不孕，则调理其月经，月经顺则容易受孕，所以古代医书《万氏女科》说：「女人无子，多因经候不调。」

所以「调经种子」乃是治疗不孕症的第一重要法则。

中医在治疗不孕症时仍有必要参考基础体温表，我们可以从这张表中分辨有无正常的排卵，并了解患者的体质。

体质在不孕症的发生与治疗里占有相当重要的角色，有许多人去施行人工受孕手术仍不能成功怀孕，其原因就是因为体质的关系。

体质不理想，即使作了试管婴儿都不容易着床。

造成不孕的因素有很多，现代医学发达，多数的问题都能以人工生殖技术克服，但是三十五岁以上的不孕妇女最大的难关，往往在于卵巢功能退化，滤泡发育不良，造成卵子质量不佳且数目稀少，即使以药物刺激都只能取到一、两个小小的卵子，甚至根本没有。

善用中药不食冰品，好朋友来不痛了 月经来腰酸小腹疼痛，是许多女人难以承受的痛，从年轻的少女到产后的妇女，皆有相同的困扰。

因为经痛的罹病比例相当普遍，有些小姐甚至以为月经痛是天经地义的事，是每个女人每个月应当承担的苦难，这真是一个不幸的误解！

事实是：经痛是不正常的，是应当治疗，而且是可以治疗的疾病。

中医治疗痛经的历史悠久，其病机首见于二千多年前的医典《内经》，而《诸病源候论》中也详述「妇人经来腹痛，多由于劳伤气血以致体虚，受风寒之气客于胞脉，损伤冲任经络。」

后世医家总结痛经的理论，认为其致病原因主要为「不荣则痛」及「不通则痛」两种。

1. 严禁吃冰：想要将经痛的毛病治好，第一步就是要跟冰品说bye-bye，不仅是冰水、冷饮、冰淇淋等冰品应该禁绝，凡是从冰箱拿出的食物水果，也都要退冰后才能吃。

## &lt;&lt;一日养生法&gt;&gt;

2.仰卧起坐：每天睡觉前做十至二十下，持之以恒，目的是增加骨盆腔的血流量，改善小腹的血液循环。

因为不是要练腹肌，所以不求多，每一下确实做，长久下来会很有效喔！

3.热敷肚脐：洗完澡睡觉前躺在床上，用热敷袋放在肚子上，盖住肚脐，敷二十至三十分钟，每天敷，有温中暖胃的作用，可以改善肠胃功能，促进蠕动，对于手脚冰冷、有便秘习惯的女性朋友也有帮助。

4.针灸止痛：当生理期来已经开始腹痛时，可以寻求中医师协助，以针灸方式来止痛。

针灸加上远红外线的照射，可以温暖腹部，改善骨盆腔气血循环，使血流畅通，有效缓解腹痛不适，这样一来就不用再吃止痛药了。

章节节选： 中药转骨方，是孩子的长高密笈 春天转骨更有效 春天是万物滋养生长的季节，在中医五行理论里，春天属木，木主肝，肝藏血，所以在初春时节，肝胆经脉气血充沛活耀，此时的调补最有利于生精血，化津气，因此人体的生长发育会特别旺盛而快速，对于青春期要“转大人”的青少年来讲，此时若能给予适当的中药调补，其帮助会比在其他季节来得更有效而显著。

转骨药方的目的“转大人”，又俗称“转骨”，时机约在男女第二性征出现之际，也就是青春期这段期间。

虽然中医典籍中并没有“转骨”这个名词，但是在民间流传的医书里却有许多记载。

民间习用的转骨方药可以说是琳琅满目，最常见的例如：九层塔、狗尾草、川七等，甚至运功散、行气散都有人用，更有许多号称“祖传秘方”的偏方在口耳相传。

这些药方的助长效果众说纷纭，因此对于殷切期盼子女成长发育的家长们造成莫大的困扰，深怕吃错药反而带来反效果。

因此，我就以中医的理论，来分析介绍所谓的“中医转骨方”。

转骨药方的目的，在促进生长发育，让青少年能茁壮成长，第二性征能顺利成熟丰满。

中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本，人的成长与发育，一则与先天的遗传有关系，一则与后天营养有关系，所以要发育良好，第一步就是将脾肾顾好；此外，中医又说，肾主骨，肝主筋，筋骨强壮，自然能使骨骼发育、长成高大壮硕。

常用的中药材转骨药方中常会用到以下五大类药材：1.行气益气药：如人参、黄耆补中益气，陈皮、木香行气顺气，合用则元气充沛，气行顺畅。

2.养血活血药：如当归、川芎、熟地、白芍，能补血养血，使阴血充足，津液饱满。

3.补益肝肾药：如菟丝子、仙灵脾、肉苁蓉、巴戟天，能养肝血、益肾气，使内分泌旺盛，帮助第二性征发育。

4.健脾和胃药：茯苓、白术能健脾利湿，调整肠胃功能，使消化吸收良好，营养就能顺利供给身体生长。

5.坚筋壮骨药：如牛七、续断、骨碎补、补骨脂这些中药材中，锌、锰的含量都很高，能加速骨骼细胞分裂，促进骨骼生长。

以上这些药方经过专业中医师把脉问诊之后，依个人寒热体质酌予加减，多能达到大补气血和筋骨之效，自然能帮助青少年转骨发育。

转骨药服用的时机，男生应该在喉结长出、变声之后，女生则在初经之后；过早服用转骨药并不适当，甚至恐有“揠苗助长”的反效果。

另外，有人说女生在月经来之后就不会长高了，其实不然。

只要在人体骨骼的生长板愈合之前，都有长高的机会，而生长板愈合的时间约在十六至十八岁左右，所以，在此之前服用转骨药方，“亡羊补牢，犹未晚矣”，多仍有长高的机会。

除了服用中药来帮助小孩成长之外，平时生活也要注意以下几点：1.鼓励小孩均衡摄取各类食物，以利吸收各种营养素。

2.不要偏食，各种蔬菜、水果都吃，不可偏废。

3.多吃含有维生素A、C、D及钙、锌的食物，如深色蔬菜、小鱼干、蛤蚧等。

4.避免饮用茶叶、咖啡、酒精等刺激性饮料。

5.足够的运动量，多跳多动，如打篮球、跳绳、游泳，都有帮助长高的作用。

## &lt;&lt;一日养生法&gt;&gt;

6.充分的休息，保持良好的生活习惯，早睡早起，每天应尽量睡足八至十小时以上。

长高与移民成正比？

！

在国外听到许多例子，原先在国内身高体重发育不是很理想的国中学龄少年，其父母亲身高也不高，但是在移民美国、加拿大或是澳洲、纽西兰之后，都在短期内迅速长高许多，身高并且都超越父母亲的水平，令人惊叹！

探究其成因，许多人将它归因于国外饮食内容的差异，以及没有升学压力之故。

于是就有人说，如果父母亲都不高而小孩想要长很高的话，移民就对了！

其实，想要长高不一定要移民，临床上许多案例显示，只要在适当的时期给予适当的刺激，在国内一样可以突破身高遗传的限制，长到令人满意的高度。

这个所谓的“适当的时期”，就是转骨期；“适当的刺激”就是转骨中药，再加上充分的营养摄取及运动。

生长发育特别提醒1.避免过量补品：青春期之前不宜服用过量人参、鹿茸、花粉、蜂王乳、胎盘素等补品，因为这些药物含有荷尔蒙成分，会让女孩月经提早来潮，男孩提前长阴毛，造成性早熟，并使软骨提前闭合，反而会长不高，这就是所谓的“揠苗助长”，爱之适足以害之。

所以家长们千万不要任意到中药房配成分不明的转骨药给在念小学的小孩吃，以免产生不良的副作用，甚至造成遗憾。

2.及时调理：如果本身的遗传条件比较差，亦即父母亲的身高都不高，就可以在骨龄十四岁以前对症下药，进行增高之调理，若错过了此时机，到了十九、二十岁仍身材矮小，发育落后，这时就已经难以补救了。

3.把握春夏季节：在一年之中，春天及夏天的身高成长幅度最大也最快，冬天长得最慢，这种现象符合中医理论「春生、夏长、秋收、冬藏」，所以可以利用春天及暑假时让小孩有充足的营养，充分的睡眠，以及足量的运动，以促进长骨干的软骨细胞增殖与长高。

中药开脾方，帮助儿童长高长壮陈妈妈说：“我的儿子跟女儿都念幼儿园，两个都瘦瘦小小，而且胃口都超差的，吃饭又是慢吞吞，一碗饭从热的吃到变成冰的，每天吃饭就像是要他的命一样，软硬兼施到最后仍然还是没有用，养到这样的小孩真的是很没有成就感，我该怎么办呢？”

”像陈妈妈这样的困扰，相信许多父母亲都心有戚戚焉。

在儿童成长的过程中，饮食是件很重要的大事。

有人说：“婴儿只要睡觉就会长大。

”但是我们观察发现，喜欢吃、愿意吃、而且吃得快的小朋友通常长得又快又壮；反之食欲差、吃得慢、吃得少的儿童，就显得瘦小，而且成长指数多半落后于同年纪的小朋友。

补脾是治疗一切疾病的根本要怎样让小朋友既爱吃饭又长得好呢？

除了营养的要求，菜色、花样多变化以外，最根本的就是要让儿童有食欲，这就是中医讲的“开脾胃”。

中医理论主张，脾主运化，胃主受纳，脾胃专主人体的消化吸收作用，功能正常，自然就会想吃、吃得下，而且吸收好，因此中医自古对于调理脾胃就相当重视，甚至有一派中医学家主张强调：“补脾是治疗一切疾病的根本。”

”【四神汤—最平实有效的开脾方】由山药、薏仁、芡实、莲子四味药所组成，煮的时候常加入猪肠（就是所谓的粉肠）作药引，食用时再滴几滴米酒，口感味道皆佳，是最受小孩子欢迎的食补药膳。

经常服用，不仅能健胃整肠、促进消化吸收的功能，还能提高血球吞噬能力，增强人体抗病力。



<<一日养生法>>

媒体关注与评论

仙学传人，著名中医师武国忠、李智隆重推荐！

中国台北市中医师公会名誉理事长 陈旺全、台湾大学免疫学博士 孙安迪、北京中医药大学副校长 王庆国 隆重推荐。

<<一日养生法>>

编辑推荐

<<一日养生法>>

名人推荐

原版书在台湾荣登“金石堂”畅销榜！

出版三周狂销4,000本，就人口而言，台湾和北京大小相当，也就可以理解为在“北京”出版三周狂销4000册，作者有自己的网站，同时被患者奉为“神手佛心”，参加台湾电视《生活好事儿》的座谈节目，中国时报、自由时报、联合报健康医药版专栏作家。

<<一日养生法>>

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>