

<<中国人必知的120条养生老经验>>

图书基本信息

书名：<<中国人必知的120条养生老经验>>

13位ISBN编号：9787508053448

10位ISBN编号：7508053443

出版时间：2009-11

出版时间：华夏

作者：赵一//魏清素

页数：243

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>

<<中国人必知的120条养生老经验>>

前言

中医养生文化历史悠久。

“养生”一词最早见于《庄子》，所谓“生”，生命、生存、生长之意；所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意。

“养生”总体上说，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

在漫长的历史传承中，中医养生形成了一些基本原则，比如，协调阴阳原则，畅通经络原则，葆精裕气原则，综合调养原则等。

其中，“上工治未病”是中国传统医学中的一条重要治疗原则。

古代人们把医生分为上、中、下三等，“上工”就是高明的医生；“未病”是指尚未形成或刚刚萌发的疾病。

“治未病”实际上是中国自古一直坚持的以预防为主的养生原则。

对于老百姓来说，防病优于治病，在日常生活中懂得养护、调理自己的身体，是最高生活智慧。

而中医养生几千年的发展为今人积累、保留了大量非常珍贵、实用、有效的养生方法和技巧，这些老经验是我们日常调养身心最好的医师。

西汉产生的养生著作《黄帝内经》首次专门从医学角度探讨了养生问题。

其中就“无病早防”就记述有“食饮有节，起居有常，不妄作劳”等养生防病的要诀。

如果这些都做到了，则“合于道”，“合于道”的人活到100岁还“动作不衰”。

可见，病魔对于无病早防者来说，也就无可奈何了。

<<中国人必知的120条养生老经验>>

内容概要

本书集传统中医养生保健经验之大成，荟萃了《黄帝内经》《本草纲目》《伤寒论》等中医经典的养生精华，凝聚了李时珍、孙思邈、华佗、朱丹溪等古代名医的养生智慧，是每一个中国人健身养生、防治疾病、延年益寿的身体调养宝典。

练鸟功、学蛙泳能轻松防治颈椎病“睡前一盆汤”，热水泡脚有讲究养肺有诀窍，《黄帝内经》教您闭气法呵护膀胱，男士排尿时的小动作有大功效滋肝补肾去火气，枸杞自有神力排毒大战，从清除体内“三浊”开始每天敲胆经300下，忧虑、恐嗅全没了老年人的无价之宝—金鸡独立防治老寒腿，就从干洗腿、揉腿肚开始……

<<中国人必知的120条养生老经验>>

书籍目录

前言 学会调养，人人都能活到天年

第一章 健康一线牵，从头到脚的养生智慧

1. 头部常见病症的自我防治
2. 五官保养——五官清明，身体康健
3. 颈部保养，养好人体最脆弱的交通要道
4. 拥有健康双肩的几个好办法
5. 呵护乳房，享受专属于女人的性感美丽
6. 安抚腹部，抚慰五脏六腑之宫城
7. 肾在腰，健腰就是在养肾
8. 手的智慧：知健康，善养生
9. 拥有结实的双腿才是长寿的必要保证
10. 养脚，养护人体的“第二心脏”

第二章 调理脏腑，让我们的身体固若金汤

1. 心为君王，君安人体才健康
2. 保证肝功能正常是重中之重
3. 糖尿病、啤酒肚是脾脏功能变弱的重要信号
4. “命悬于天”，就是命悬于肺
5. 少年白发、牙齿松动是肾亏的表现
6. 壮“胆”，保护人体阳气生发的起点和动力
7. 调摄胃气，防病治病的根本
8. 大肠为传道之官，小肠为受盛之官
9. 呵护膀胱，驱除体内之毒
10. 调动运化人体元气的三焦

第三章 补足气血，身体自然风平浪静

1. “气”和“血”对人体有什么意义
2. 我们的气血，跟自然界的树是一样的
3. 病痛是血气水平升降的结果
4. 气血淤滞是人体衰老的主要原因
5. 十招教你测试自己的气血是否充足
6. 让气血畅行无阻的养生方式：导引
7. 养生的根本就是常留一份气血能量给自己
8. 越细碎的食物越补气血
9. 山药薏米芡实粥：养好脾胃才能为气血开路
10. 补气养血的十全大补汤
11. 气虚体质者宜重“五养”
12. 血虚调养“五部曲”
13. 远离气血养生的四个误区

第四章 滋阴补阳，保持阴阳平衡最长寿

1. 阴阳不平衡，人就会生病
2. 出汗，帮你检测自己是否阴阳平衡
3. 运动可以生阳，静坐可以生阴
4. 让阴阳平衡的补排方案
5. 拐好中年阴阳失衡这道弯
6. 滋阴就是滋养身体里的阴液
7. 熟知食物的四气五味是养阴的关键
8. 掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病的入侵
9. 补阴，吃早饭就像沐浴贵如油的春雨
10. 控制性生活，减少对元精的损耗
11. 我们的生命依赖于阳气的温煦
12. 晒太阳就是最好的养阳方式

第五章 排除毒素，享受清福一身轻松

1. 肿、热、痛、烦，都是上火的表现
2. 祛除体内虚火，泥鳅是不错的选择
3. 消胃火灭口臭，试试萝卜和生姜
4. 郁闷、烦躁，去心火苦瓜是味良药
5. 内分泌失调，找五谷杂粮来解决
6. 牙疼有何难，花椒立刻缓
7. 滋肝补肾去火气，枸杞自有神力
8. 银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它
9. 三招让你清爽享受炎炎夏日
10. 毒素积累的过程就是人衰老的过程
11. 排毒大战，从清除体内“三浊”开始
12. 全身排毒保健的三大方式
13. 膳食、饮水、运动：清肠通便三重奏
14. 居家简易运动，轻松排出毒素
15. 早盐晚蜜，最适合女性的排毒养生法
16. 腹式呼吸法，调动身体能量排毒的效果最好
17. 郁就大声喊，悲就放声哭，排出心理毒素

第六章 疏通经络，保持健康就在弹指间

1. 经络是人体的医魂，可决生死，处百病
2. 经络是脏腑和五官的镜子
3. 经络是预测疾病的最佳选择
4. 认识你身上的经络地图
5. 按摩经络时一定要“因时之序”
6. 经络养生常用的三大方法
7. 祛病养身的十大名穴
8. 十种常见疾病的经穴疗法
9. 与人体生命息息相关的涌泉穴
10. 人中：救治晕倒的英雄
11. 百会穴：调节大脑功能的要穴
12. 气海穴：人体性命之祖
13. 不同季节有不同的保健穴位
14. 经穴疗法注意事项
15. 让经络正常工作，就要让胃肠时刻保持清洁

第七章 暖体妙法，必能行动轻便、耳聪目明

1. 温度决定人体的健康
2. 让血液流动起来的是温度
3. 体内寒湿重，人就容易上火
4. 动脉硬化，是体温降低的结果
5. 体温降低要为抑郁症负责
6. 阻断寒气入侵的五条通路
7. 按摩是祛除体内寒气的有效方法
8. 让身体快速变暖的灵丹——姜红茶
9. 减少寒气入侵，五项必修
10. 老年人疾病的克星——金鸡独立
11. 警惕早醒、避免过早锻炼
12. 好好养育我们的根——腿脚
13. 怀揣“九心”益健康
14. 暖背，冬天将不再难熬
15. 老年人睡眠有学问，掌握好睡眠方法可益寿
16. 动起来才能离疾病远一点儿

第八章 驻颜真经，从内到外魅力永不减

1. 让颈部只展示魅力，不泄露年龄

第九章 益心宁神，不生病的情绪调节法

第十章 药食同源，食物是最好的灵丹妙药

第十一章 水是良药，学会喝水健康有保证

第十二章 四季养生，调养体内的“生、长、收、藏”

第十三章 长寿有道，像名医、名人那样养生

<<中国人必知的120条养生老经验>>

章节摘录

插图：持久性目眩常伴有头晕、恶心、呕吐、耳鸣和出汗等一系列症状，不容忽视。

因为这很可能是脑血管疾病发作的征兆。

针对这些常见的眼部问题，我们应该在日常生活中多注意以下几点，保养好自己的眼睛。

转眼。

经常转眼睛有提高视神经灵活性、增强视力和减少眼疾的功效。

方法：先左右，后上下，各转十多次眼珠。

需要注意的是运转眼珠，应不急不躁地进行。

用冷水洗眼。

眼睛干涩时，有人喜欢用热汤热水来蒸眼洗眼，觉得这样很舒服，其实这种做法是不对的。

用热水洗眼睛虽然暂时感到滑润，但过一段时间就会发涩。

眼睛用冷水洗最好，虽然刚开始时眼睛发涩，不舒服，但过一段时间就会变滑。

食疗护眼。

眼疲劳者要注意饮食和营养平衡。

平时多吃些粗粮、杂粮、红绿蔬菜、薯类、豆类、水果等富含维生素、蛋白质和纤维素的食物。

此外，木瓜味甘性温，将木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上，不仅可缓解眼睛疲劳，而且还可以减轻眼下囊袋。

睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，也可用来消除眼袋。

耳朵的常见问题及养护耳朵的常见疾病有耳鸣、耳聋两种。

肾的精气充足则会耳聪，听觉灵敏，如果精气不足，则会耳鸣。

此外，过度疲劳、睡眠不足、情绪过度紧张，也可能产生耳鸣。

对于前者引起的耳鸣治疗时应该补。

肾精、补元气。

后两者只需将这些不良的生活方式戒除即可。

此外，坚持进行保健按摩，对耳鸣的防治也很有效果：方法一：先用食指和大拇指轻柔地按摩听会穴（在耳屏的前下方与小豁口平齐，张嘴的凹窝处）5分钟左右，350~400次。

方法二：两掌搓热，用两掌心掩耳，十指按在头后部。

再将食指叠在中指上，敲击枕骨下方约50次，使耳内听到类似击鼓的声音。

<<中国人必知的120条养生老经验>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，以及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、张艳芬、周珊、杜莉萍、何瑞欣、齐艳杰、齐红霞、李伟军、曾桃园、赵广娜、魏清素、赵一、赵红瑾、王鹏、李文静、李佳、罗语、张保文、陈赐贵、孟宁、肖冬梅、李爱莲、张琦、雒逸云、许长荣、李良婷、孙亚兰、史慧莉、闫晗、王艳、黄亚男、曹博、杨青、金望久、李颜垒、付志宏、史慧莉、朱辉、上官紫微、余学军、徐娜、聂小晴、李娜、刘红强、杨莉、贺兰、蒋先润、杜亚君、陈润、蔡亚兰、欧俊、付欣欣、王光波、彭丽丽、李雪韬、于海英、杨艳丽、姚晓维、潘静、王艳明、杨英、杜慧、杨秉慧、吴迪、武敬敏、阮崇晓、张乃奎、叶光森、陈小婵、王博、毛玲玲、吴洁、范小北、王玉芳、黄文平、李伟等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

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>