

<<每天学点中医养生>>

图书基本信息

书名：<<每天学点中医养生>>

13位ISBN编号：9787510401503

10位ISBN编号：751040150X

出版时间：2009-3

出版时间：王承龙、周文泉 新世界出版社 (2009-03出版)

作者：王承龙 著

页数：228

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>

## 前言

随着社会的发展，人民生活水平的提高和预期寿命的不断延长，人们的健康观念发生了根本性的变化，已从过去单纯追求寿命长久发展到现在的延龄益寿与身体健康、生活质量并重。

同时，随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，生存压力不断加大，使未老先衰、亚健康、焦虑、抑郁、失眠等成为当代社会的流行病。

这些都是促使人们对养生保健越来越重视。

而中医养生活动历经几千年的发展，已经积累了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理提高。

这些养生理念和方法若能得到有效的普及和利用，将在一定程度上满足当前人们养生保健的需求，缓解人们的身心健康压力，降低亚健康和多种疾病的发病率，对提高人们的工作效率和生活幸福感，促进社会的和谐发展和经济文化的更快发展具有十分积极的意义。

中医养生方法和理念来源于生活实践，具有简、便、廉、验的特点，深为广大人民群众所喜闻乐见，惜乎散见于各种文献刊物及民间，觅之不易。

本书作者从实际出发，将散见的各种中医单、验养生方法在中医理论指导下系统地进行了归纳整理，然后以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，使读者在中医文化的陶醉中领悟中医养生的奥秘。

书中扼要介绍看来中医“望”、“闻”、“问”、“切”诊法中简单易学、常见实用的一些方法作为养生方法的应用指导，着重介绍了经络养生法、针灸养生法、刮痧养生法、拔罐养生法、按摩养生法以及四时养生、十二时辰养生、饮食养生等中医古今便养生法。

这些理论和方法简单易学，切合实用，对家庭养生和个人保健具有较高的价值。

养生是一个自我实现的过程，我非常同意介绍推广切合个人使用、简单易行、容易坚持的单、验养生法。

这对提高全体国民的养生保健意识和养生保健能力具有重要的意义。

## <<每天学点中医养生>>

### 内容概要

随着社会的发展，人民生活水平的提高和预期寿命的不断延长，人们的健康观念发生了根本性的变化，已从过去单纯追求寿命长久发展到现在的延龄益寿与身体健康、生活质量并重。

同时，随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，生存压力不断加大，使未老先衰、亚健康、焦虑、抑郁、失眠等成为当代社会的流行病。

这些都是促使人们对养生保健越来越重视。

而中医养生活动历经几千年的发展，已经积累了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理提高。

这些养生理念和方法若能得到有效的普及和利用，将在一定程度上满足当前人们养生保健的需求，缓解人们的身心健康压力，降低亚健康和多种疾病的发病率，对提高人们的工作效率和生活幸福感，促进社会的和谐发展和经济文化的更快发展具有十分积极的意义。

中医养生方法和理念来源于生活实践，具有简、便、廉、验的特点，深为广大人民群众所喜闻乐见，惜乎散见于各种文献刊物及民间，觅之不易。

本书作者从实际出发，将散见的各种中医单、验养生方法在中医理论指导下系统地进行了归纳整理，然后以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，使读者在中医文化的陶醉中领悟中医养生的奥秘。

书中扼要介绍看来中医“望”、“闻”、“问”、“切”诊法中简单易学、常见实用的一些方法作为养生方法的应用指导，着重介绍了经络养生法、针灸养生法、刮痧养生法、拔罐养生法、按摩养生法以及四时养生、十二时辰养生、饮食养生等中医古今便养生法。

这些理论和方法简单易学，切合实用，对家庭养生和个人保健具有较高的价值。

养生是一个自我实现的过程，我非常同意介绍推广切合个人使用、简单易行、容易坚持的单、验养生法。

这对提高全体国民的养生保健意识和养生保健能力具有重要的意义。

2007年，吴仪副总理在全国卫生工作会议上指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’，我理解就是重视预防和保健，也是防病于未然。

……治未病的重要性将会进一步凸现出来。

我们要加强这方面的研究。

”大力倡导“治未病”，这为发挥中医养生学的防病保健优势、服务民生提出了新的要求。

本书从小处着眼，却包含着关心民生，提高中医养生服务能力的大道理，对中医养生事业的发展也具有一定的推动作用。

是为序。

## 作者简介

王承龙，男，1964年8月出生。

中国中医科学院西苑医院心血管中心主任医师。

医学博士后，硕士研究生导师。

中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会常委，世界中医药联合会心血管专业委员会理事，北京市中西医结合学会心血管专业委员会委员，北京市中西医结合学会络病专业委员会委员。

《环球中医药杂志》编委，国家自然科学基金评阅专家，先后参与完成国家“十五”、“十一五”攻关。“973”项目等多项课题的研究。

发表论文20余篇。

主编/副主编医学著作5部。

## 书籍目录

第一章 中医是一种文化现象一、把中医放在隐名中二、把中医放在谜语中三、把中医放在对联中第二章 经络是中医的灵魂一、人体经络是阴阳五行五色五味的缩影二、心脏不好，用热水泡泡脚三、人中穴在急救中能帮大忙四、按摩手掌可以治病五、上臂发青可能是肺寒的缘故六、牙痛与大肠经有关七、足少阴肾经病不可怕八、胃中寒胀满找胃经九、鼻炎受膀胱经的影响十、有将军肚可拍打足少阳胆经十一、奇经八脉是养生的关键十二、阴脉之海：任脉十三、阳脉之海：督脉十四、十二经脉之海：冲脉十五、敲带脉有利于减肥十六、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉十七、心情郁闷，按摩心包经穴位十八、耳聋可能是三焦经有病变十九、神奇的穴位第三章 中医的看病之道第一节“望闻问切”的经典故事一、扁鹊见蔡桓公二、华佗的望闻问切非同一般三、张仲景看气色驱“魔”第二节 看病之“望”一、是上火还是虚寒，看舌就知道二、莫名出汗当心有病三、中医的望神知病四、中医的望色知病五、病是可以从口看出来的六、顺藤摸瓜，看透病理性的笑七、眼睛里秀出病的蛛丝马迹八、透过耳朵看肾九、“走”出的疾病第三节 中医看病之“闻”一、医生在听什么二、人体对声音到底有什么影响三、为什么美女的体味是“天香”第四节 中医看病之“问”一、问寒热，有病及时发现二、问出汗，看准病的虚实三、问疼痛，找准病的位置四、“睡不着”还是“睡不醒”要问清五、细问饮食口味六、厚着脸皮问二便七、女人的月经要细细问第五节 中医看病之“切”一、“切脉”可诊查身体各个脏腑二、寸口脉是“切”的主要部位三、常见病脉有哪些四、是什么影响了脉象第四章 好好学习中医的非药物疗法第一节 中医按摩一、要留住美貌，关键是按准穴位二、冬季按摩三穴位可健肾固精三、用按摩减肥，能得到意想不到的结果四、耳部按摩助健康五、按摩可治白内障，让你有明亮双眼六、你很疲劳吗，用按摩消除它七、用按摩手法治疗急性腰扭伤第二节 中医针灸一、针灸的发展趣谈二、针灸疗法简便、灵验三、用针扎人，痛不痛四、针灸也要讲究补和泻五、针灸减肥，用针扎下你的赘肉六、针灸治疗高血压，有很多穴位可扎七、顽固的神经性皮炎也可用针灸驱走八、全面认识传统针灸的“放血疗法”第三节 中医刮痧一、什么是刮痧，有哪些病可用它来治二、把握刮痧手法，让你成为行家三、刮痧该使用什么工具四、让扯痧、挤痧、放痧各尽所能五、“出痧”会损害皮肤吗？六、身体不同部位的刮痧技巧七、刮痧可以实现面部美容第四节 中医拔罐一、拔罐疗法让人松爽二、拔火罐要拔得明明白白三、拔罐后反应异常该怎么处理四、向你介绍7种药罐的拔法五、要想身体安，火罐经常沾六、火罐用得巧，感冒也驱走第五章 中医的十二时辰养生法一、子时(23:00-1:00)是深睡的时候二、丑时(1:00-3:00)适合养肝血三、寅时(3:00-5:00)肺经当令要“肃降”四、卯时(5:00—7:00)要大便五、辰时(7:00-9:00)要吃好早饭六、巳时(9:00-11:00)切记要养脾七、午时(11:00-13:00)要小睡片刻八、未时(13:00-15:00)吸收精华九、申时(15:00-17:00)是学习的好时机十、酉时(17:00-19:00)补肾最重要十一、戌时(19:00-21:00)静心神十二、亥时(21:00-23:00)阴阳交和第六章 要顺应四时保养人体第一节 春季养生一、春天是祛病养肝的好时机二、春捂重在腿脚三、顺应规律，克服春困四、春天不能小看花粉病五、春天要严防旧病复发六、春季进补重“甘平”七、春季锻炼不要过火八、美味而诱人的春季食补粥九、春季不能“房劳”过度第二节 夏季养生一、夏季养生清为贵二、夏季午睡怎么睡三、盛夏“阴暑”伤人更狠四、面瘫只因太贪凉五、夏季为何皮肤病越来越重六、寒凉刺激，颈椎和后背都遭罪七、苦夏要努力与癌症抗争八、夏季蚊子最爱咬谁九、绿豆汤禁忌人群十、夏季赤脚健身很有益第三节 秋季养生一、当心“秋燥”伤人二、秋天，请注意补锌三、天凉未寒好锻炼四、男性秋季不能忘记防阳痿五、巧做秋天的稀粥六、秋季性生活要有所收敛七、秋后游野泳容易伤身八、秋季水果要挑着吃九、人为什么要悲秋第四节 冬季养生一、冬季养生在于“藏”二、天寒地冻时更要保护胃三、把冻伤的损害降到最小四、冬夜泡脚要加点中药五、冬天的雾是杀人的刀六、在冷天中适当吃冷七、冬天不能学“猫”八、冬天的早晨莫洗头九、克服冬天里的脱发尴尬十、有些病是“捂出来”的第七章 只要用心，养生秘方无处不在第一节 用心饮食一、吃素：净其身，清其心二、粗粮要多吃三、保护心脏的9种食物四、吃红薯有利于通便五、吃“苦”是用来防癌的六、想要血管年轻，多吃碱性食物七、牛奶喝得要科学八、白开水是最好的饮料九、水，并不是越纯越好十、酒后咖啡让人体很受伤第二节 好好睡眠一、衰老与睡眠有关吗二、营造良好的睡眠环境三、放松心情，自然入眠四、“高枕”真能无忧吗五、睡觉最好别蒙头六、和衣而卧是不行的七、伏案睡易伤颈椎和肠胃八、睡觉打鼾不能忽视九、熬夜应如何保养十、夏日午睡“四不要”第八章

让小顽疾消失得无影无踪一、让你的皮肤不再痒痒二、怎样发现自己是否患有颈椎病三、肩膀疼痛你别慌，治疗此症有偏方四、痔疮不可怕，十款方法让你轻松治疗五、痒死人的疥疮，让硫磺对付六、用板蓝根驱走烦人的扁平疣七、银屑病是可以治好的八、与白癜风再见，让皮肤更美九、有色斑不必太忧愁，可用饮食疗法十、清热祛风、凉血利湿驱除青春痘十一、把过敏性鼻炎治好，让你不再打喷嚏

第九章 排毒其实也没那么难一、人体的毒是从哪里来的二、合理配制营养均衡的“排毒套餐”三、吃花生可以排毒四、分清好坏脂肪，排毒减肥五、吃香蕉了，为何还是便秘六、喝点食醋，排毒清体七、喝茶排毒，品味茶香八、常吃菠萝减肥又健康九、花不只是用来看的，还可用来排毒十、民间的米汤是个宝十一、经络按摩可排毒十二、排毒减肥不一定非得饿着十三、靓汤香菜排毒兼瘦身

第十章 长寿不再是梦一、人为什么会衰老二、欣赏可以延缓人的衰老三、充满爱心有利于对抗衰老四、幽默是健康快乐的“催化剂”五、爱好书画多长寿六、小声哼唱，其妙无穷七、莫让孤独缠上你八、给自己减压，不要未老先衰九、善待自己是养生的根本十、不要在虚荣心中短命了十一、不要胡思乱想，情志病夺命没商量十二、长寿与嫉妒无缘

附录：中国传统养生诗词一、长寿“清字歌”二、抗衰防老中药歌三、身心知损歌四、养生长寿十要诀五、保生铭六、能中和必长寿后记



## 后记

在策划本书时，我们的脑海中一直盘旋着以下两个问题：现在图书市场上充斥着养生保健类书籍，但读者真正需要的好书应该是什么样的？

一本养生类书籍真正给读者带来的阅读体验与收获应该是什么？

我们认为，如果仅仅是照本宣科地把中医养生常识照搬，读者会觉得非常枯燥。

没有阅读享受又哪来的收获？

带着这样几个问题，我们明白，让读者读到好看的中医养生知识不仅仅是一项工作，更是一种沉重的责任。

不仅仅是对读者负责，更是对伟大的祖国传统医学的一种尊重与传承。

我们认真分析了市场上的各类养生保健书籍的特点，认为要解决上述疑问，必须给读者在带来中医养生知识的同时，更要带来一种养生理念：一种全新的理念、一种真正科学的养生理念。

于是我们在策划本书伊始就与北京西苑中医院的资深中医专家探讨，并取得一致答案：老百姓应该循序渐进地学习中医养生知识，可以在上班路上、午间休息时、临睡前去学习。

每天学习一点儿，就会在您的脑海中逐渐形成一种中医养生观念，从而会自觉依照中医养生常识去调整自己的饮食及作息，这是比药材及专家号更为宝贵的财富。

我们和本书作者都认为，理念与方法同等重要。

有了这个思路，本书的写作就是水到渠成的事情了。

《每天学点中医养生》的作者王承龙先生是中国中医科学院西苑医院心血管中心主任医师、医学博士后、博士生导师；世界中医药联合会心血管专业委员会理事；国家自然科学基金评阅专家；先后参与完成国家“十五”、“十一五”攻关，“973”项目等多项课题的研究。



<<每天学点中医养生>>

编辑推荐

《每天学点中医养生》:每天学点中医系列。

中医药膳研究会会长周文泉倾情作序！

自觉依照中医养生常识去调整自己的饮食及作习，这是比药材及专家号更为宝贵的财富。

就会在您的脑中逐渐形成一种中医养生观念。

养性之道：莫久行、久坐，莫久卧、久听；莫强食饮，莫大醉；莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。

能中和者，久必长寿也。

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>