

<<养生一定要简单>>

图书基本信息

书名：<<养生一定要简单>>

13位ISBN编号：9787510405266

10位ISBN编号：7510405262

出版时间：2009-10

出版时间：新世界出版社

作者：向静

页数：219

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>

## <<养生一定要简单>>

### 前言

从病病怏怏到调养到比较健康，差不多花了我五年的光阴，但没有白费的是，就这五年，我从几乎不相信中医，到自己也差不多成了中医，而且今天站在了御生堂的讲台上，跟各路慕名而来的外国友人讲中医，我最想说的是，中医，只有你自己去学——不论学成什么样——才知道它到底有多美妙和神奇。

我出身于一个中医世家，祖上名医不少，有赫赫有名的曾火神。既学中医，我又先后认识了一大批德高望重、医术精良的名医，这，都是缘分。

## <<养生一定要简单>>

### 内容概要

你崇尚VOGUE的大美女到北京御生堂专业讲师，数年养生路，证悟女性的所有问题都可以通过。

养阳气、调月经、正脊椎、要开心。

就这四句，脊椎在背，月经在前，开心在上，月经在下；月经本身又是和乳房相连属，也是一上一下

。这样，上下、前后互相配属，最后再从阳气上统合，几乎就是一个完整的体系。

养生四秘诀，既是理论，也包含了方法。

美丽一生，就从参悟和实践这四句话开始。

## <<养生一定要简单>>

### 作者简介

向静，成都人，出身于中医世家，祖上有著名的曾火神。

曾在仙妮蕾德和安利做过营养师，在《健康与美容》杂志社做编辑部主任多年，后辞职潜心中医学习，遍访各地名医。

师从著名的自然医学养生大师赵文忠先生，全面系统地学习各种外治疗法。

现为北京御生堂英语专业讲师，致力于

## &lt;&lt;养生一定要简单&gt;&gt;

## 书籍目录

养生只记四句话(代序)一、养阳气 女人天生就“多事” 首先,你怕冷吗 从月牙儿去辨认体寒 暴露,就是给疾病敞开通道 露脐装,爱美的同时让脾土受寒 肚腹又冷又痛,寒凉已成气候 痘痘的成因,在于脾胃虚寒 中医说的上火,大都是虚火 彻底治疗痘痘的方法 明白青春痘的事,知中医阴阳寒热虚实表里 现代生活方式,大都在耗伤阳气 避风如避剑 湿重皆因阳不足 祛湿,重在升脾阳 减肥,祛湿最见效 苡米红豆汤,一生的早餐 自己学会治感冒 好多女性都有阴病 补血,同时补气 艾灸,自古即为扶阳大法 女性体寒,最好都要学会艾灸 脾胃:一个美丽的圆圈 开胃健脾八珍膏 总有一种外治法适合你 外治法能解决问题的,就绝不内治 外治法为什么神奇 养阳,好好睡觉有学问 泡脚熏蒸治大病 中医显学:扶阳学派 今天的女性,几乎都需要扶阳 回阳救逆的附子 温度一到,各种淤堵和酸痛就会自动消失 天有太阳,人有元阳 学会选择,并判断医生的疗效 阳气足,才不容易孤独 女性的生命周期率二、调月经 月经就是奶水 奶水,来自脾脏 心力不足,奶水就会在乳房里坏死 很多癌症,都从奶水变质开始 激发出你心里的大药 担心乳癌,就容易得乳癌 乳房肿瘤,经络受阻结出的果子 淤堵,可试试热敷与刮痧 给自己减压:我不是女强人 预防乳腺癌的一些前提条件 从情绪上调适 月经不调,治在调肝 经期,更需要护阳养阳 月经期间注意事项 痛经的温灸之法 十女九带 带下病的辨别和治疗 判断子宫癌的方法与预防措施 失眠,首先从生理周期上去找原因 治疗失眠,N多种方法 失眠还有一个难友,叫便秘 从肺、脾、肝、肾、心五脏关系上理解便秘 自己动手治疗便秘 便秘食疗方 女人是水做的,天生要多食粥 西医与西方生活习惯 中医寒热问题,重温养阳三、正脊椎 端坐,就是放松命门 脊椎,联结的是五脏六腑、四肢百骸 督脉,主一身之阳 膀胱经有问题,全身都会有问题 只有人才有了肩膀 颈椎问题及保养细节 胸椎错位,一定会牵扯到乳房病变 腰酸背痛到底是怎么回事 腰椎间盘突出,不是什么大病 治疗腰背的几个穴位 道家最重视的后溪穴 补钙,只有补肾才见效 脊椎保养,培补肾阳 脊椎病的饮食疗法 推背,注人的是一种能量 砭石,最古老的外治疗法 刮痧,日常排毒的最佳方式 拔罐,顺着膀胱经 自制灸盒疗法 捏脊,一定要弄清楚补泻手法 拉筋,或许是下一项全民运动 神奇的撞墙功 最有效的五种心肾相交法 站桩补肾法 内脏有病,从脊背来治四、要开心 女人为何被叫成心肝 女人先天属肝,也最像肝 总想发火,就是因为肝淤 师父的自然医学排肝疗法 搞懂了肝,就搞懂了女人 最有趣的治肝故事 你懂你的心吗 心肾之间,一定要搞好关系 肥胖问题,也可从“心脏”找找原因 最安全的减肥组方 明星厌食,起于心脏受邪 很多美都属“先天不足” 美白的“白”,像蛇油一样的脂凝 有了黑眼圈或熊猫眼,赶紧睡个好觉 女人的脸,写满的都是心事 女人行为异常,都因不开心 只要开心,什么法子都可以用 叹气,一种疏通气机的方法 气不顺,因为正气不足 仙人揉腹法 循环不好,就容易长大肚子 调整不良情绪的几种外治手法 中医只有静功,不要剧烈运动 要高兴,还得保持体温 女性的脾胃 高高兴兴地吃 《红楼梦》:以茶酒养生 每一方土地都有神奇的食物 你完全可以不生病 食物只能壮身,观念却能豪气 中医最高境界为“平人” 爱是世间最美妙的药物 热爱中医,就是热爱精神生活

## &lt;&lt;养生一定要简单&gt;&gt;

## 章节摘录

在这种长年的慢性损伤的过程中，一本《思考中医》的书引起了我的兴趣——这就是我学中医的开始。

我虽然出生在中医世家——也许要从清朝算起——但从上个世纪三四十年代起，家族里就已开始有了从德国或丹麦留学回来的医学洋博士了。

其间因为一些原因，家族学医之风暂时中断——甚至我的二爷本来已快从华西医大毕业，也中途改换了别的专业。

现在家族里虽然还有人在名医馆一类的地方坐诊，但是，说实话，我已不太相信他们的医术，那里边已掺杂了太多的西医内容。

我学中医的路似乎就是祖上这些曲折经历的一种写照，一边自学着中医，一边却鬼使神差地在仙妮蕾德和安利上班，学了一肚子的西医营养学概念，什么蛋白质、维生素、矿物质等，然后，就这么些名词垫底，我又去《健康与美容》杂志社做了四年多的编辑部主任，好在这个时候我已有了更便利的条件接触到更多正宗的中医——就在编辑部里，著名的中医大师蒲辅周的女儿蒲志兰老师教给了我很多东西，当然还有别的好些名医，我从他们那里受到了很好的启迪。

中医和西医开始在我心里分离，我没法再忍受这种裂变，索性就辞职，然后开始了潜心学习中医，并按照自己的理解，开始给自第四种为外劳营补肾法。

入睡前将双手放在两肾，也就是紧贴腰部仰卧，五至十分钟之后，便会出现热感，随即就传遍全身。如果再坚持一会，或许腰部，或者双腿还会出汗。

出汗就最好了，这说明双掌的热量温煦两肾，将肾内虚寒之气逼出来了。

第五种方法我推荐的是武国忠大夫的瞬间强肾法。

拳心虚空，贴在肾俞位置，膝关节屈曲上下抖动，双脚随着身体抖动轻微起踮，抖动时带动了全身的抖动，而双手虚空握拳只是贴在肾腧位置，是不动的，当身体抖动时，手自然就是在与身体摩擦了。一般两分钟就见效，感觉到肾俞处开始发热，然后，你就可以用双手捂住发热的肾俞，让它开始和手上的劳宫发生热传导。

此外，还可以用掌心直接上下摩擦肾俞，直到发热。

‘还有兴趣的朋友，也可以试试贴墙功，面墙而立，距离十公分，缓缓下蹲，但鼻子一直要贴在墙上。

此法既为强肾，也为松命门，看似简单，实则包含了很深的道理。

<<养生一定要简单>>

编辑推荐

你怕冷吗？  
你便秘吗？  
你失眠吗？  
你抑郁吗？  
你想美白吗？  
你想祛痘吗？  
你想安全减肥吗？  
你想永远年轻吗？

<<养生一定要简单>>

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>