

<<和谐养生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<和谐养生大智慧>>

13位ISBN编号：9787510405846

10位ISBN编号：751040584X

出版时间：2009-10

出版时间：新世界

作者：陈玉琴//杨晓军

页数：255

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>

## <<和谐养生大智慧>>

### 前言

和谐养生——健康长寿的秘诀健康长寿是人类孜孜以求的崇高境界，是人类文明生活的永恒主题。健康人人希冀，长寿人人追求，谁都想健康幸福地活到天年。

如今国运昌盛、民生日裕，广大人民群众对健康的追求日益迫切，人们越来越懂得，健康才是幸福的根基，没有了健康，一切都是空谈。

可是很多人在日常生活中忽视了健康的生活方式，他们仍然通宵达旦地工作或娱乐，仍然肆无忌惮地喝酒抽烟，仍然毫无顾忌地胡吃海喝……或许他们认为健康的生活方式是不必要的，或许有些人对于那些行之有效但需持之以恒的养生保健方法失去信心，因为他们看了太多这样的例子：有些人抽烟喝酒也能活到八九十岁，而有些人处处讲究却百病缠身，所以宁愿顺其自然，听天由命。

其实，不管是健康观念，还是养生方法，我们都可能存在误区。

我们的身体其实是有灵性的，它有自己的喜怒哀乐，有盛有衰，能尽其所能保持最佳的状态。

人体自身对于我们的健康来说实在是个大功臣，当我们吃进含有毒素的东西时，它会调动体内的卫士，与毒素抗争到底；当我们身体的能量即将耗尽，但我们还要疲于奔命的时候，它要调动体内的阳气，以维持工作的有效继续；当我们违背身体的规律，过度“使用”身体的时候，身体也会支撑不住，从而让疾病有可乘之机，到那时我们后悔也不及了，只能备受疾病的折磨。

## <<和谐养生大智慧>>

### 内容概要

《和谐养生大智慧》由36位国内一流健康专家联袂整理、审校、推荐，洪昭光、王镇凯、陈玉琴、杨晓军、张星华、张悟本等，国内几百家媒体推崇冯理达教授的高尚医德与卓著医学成就著名爱国将领与新中国第一任卫生部部长之女毕生养生心得全记录。

人力资源和社会保障部、卫生部决定追授冯理达同志国家卫生部最高奖『白求恩奖章』，中共中央组织部等六部委联合发出向冯理达教授学习的通知，国务院、中央军委授予冯理达『有突出贡献的早期归国定居专家』称号。

冯教授独家养生学：顺应磁力线流向睡眠法；生理节律的“随月亮周期调整疗法”；生命力之“近未者赤，近墨者黑”原理；健康的色彩理疗方；养生治病的体质根源论；老年人疾病先醒心后醒眼法则；便秘的肺气调理。

## <<和谐养生大智慧>>

### 作者简介

陈玉琴，北京通达事理健康长寿研究所执行所长，自然医学研究院执行院长。

杨晓军，北京通达事理健康长寿研究所副所长，讲师团副团长。

本书指导简介：冯理达，军中女杰冯理达，是著名爱国将领冯玉祥与新中国第一任卫生部部长李德全的女儿。

生前是全国政协委员，海军总医院副院长、主任医师，中国免疫学研究中心主任，世界医学气功学会主席，兼任北京中医药大学教授，中国科技管理干部学院教授，中国和平统一促进会常务理事。

享誉海内外的免疫学专家，世界杰出的女科技工作者，国家级有突出贡献的专家。

她是一位渊博的学者，在美国旧金山被誉为“当代居里夫人”。

她生前倡导创办了北京通达事理健康长寿研究所，兼任研究所所长，倡导成立了健康中国行组委会，并任组委会主任。

她倡导的理念：传播健康知识，更新健康观念，整合健康资源，推广健康方式。

## &lt;&lt;和谐养生大智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康始自不盛不衰，和谐源于持之有度维持身体的和谐才是根本第一章 长寿始自不盛不衰的人体气机人为什么会生病——气机的偏盛偏衰是致病主因维持好身体“大环境”，不怕“破坏分子”作乱到底是谁干扰了身体的和谐和谐养生——不治已病治未病的最高哲学与亚健康绝缘有利于身体和谐第二章 学会倾听身体“不和谐的杂音”舌头四种形态，预示健康隐患汗多，这六种病来袭手指的形态预示某种疾病的可能令人难堪的黑眼圈或许是疾病的征兆口苦、口酸、口甜、口中无味，其实是脏腑出了问题眉毛也能反映五脏六腑的盛衰耳朵颜色出现异常预示着某种疾病第三章 度是“和谐”的关键，合度才是养生之道无以规矩不成方圆，健康也要“循规蹈矩”“蚂蚁饮食法”——老年人不生病的灵丹妙药运动养生三要点：帚、质、巧你知道吗，家居环境也要合“法度”补出来的病——进补需因人而异房事与健康，适则有益过则损第二篇 和谐并非静若死水，而是身心的动态均衡养生要与宇宙自然的规律协调一致第四章 生命随自然起承转合，健康在循环中和谐圆满顺时而养，生命自有“生、长、收、藏”的定律调摄阴阳，要随四季流转变换一年之计在于春，春季就要养好生机夏季重宣泄，适度“放纵”以待秋收获之秋，备好“能量”好过冬冬季养生关键词：节能、养肾一觉闲眠百病消，四季不同的睡眠养生法一天就是小四季，每日养生也按时民间养生智慧：养生需顺应二十四节气第五章 开放视野，最大限度地悦纳自然界的正面能量怎样睡得更安稳？睡眠方位顺应磁力线的流向血压波动、情绪不稳、月经改变，都是月亮惹的“祸”气场好身体才能棒——我们该如何营造好的气场人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量温带适宜生存：尊重自然规律，身体才不会陷入困境细说温度、湿度与人体健康气象的变化如何影响人体健康警惕无影无形的电磁波——电器摆放，手机使用要讲究第三篇 “内和”是健康之本强身健体要从内调开始第六章 趋利避害，健康应求诸己人体健康的标尺——身体感受夯实生命根基的五脏养护法气血存储四方法，让身体不再闹饥荒生命的根本在于五脏六腑之宫城——腹部养骨正气操，配合食疗强筋骨五招四式，保持肠道畅通避火邪，开启不上火的养生方式小心风寒入侵第七章 人体自有“大药”和谐是治国之道，也是养生之道身体里住着个神医——人体本身有自愈力不是所有的疾病都对人体有害身体里有上药三品：精、气、神让身体的自愈力帮你解决两种可怕的骨病让机体内部交通顺畅起来的冯氏净血方常敲两大长寿穴位——足三里和涌泉穴激活元气和元神的压脐法第八章 抱怨疾病不如提升免疫力身体的“哨兵”：淋巴结、阑尾、扁桃体等去污排浊，健康才有保障提升免疫力试试手足按摩法全方位提升抗病力还靠白茯苓多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强增强免疫力的十三个关键第九章 健康长寿的精神共性——永葆一颗中正平和之心心累比身累更痛苦七情事关五内，过喜过悲皆不宜事业和家庭和平共处：事业向左，家庭向右让人欢喜让人忧的“情感周期”心理平衡法——情绪的克制与宣泄郁闷情绪找太冲穴来宣泄人老要服老，养生要顺应不要对抗……第四篇 采撷“和而不同”的健康精华全面吸收有益身体的“营养素”第五篇 趣谈“日用而不知”的文化养生第六篇 大道至简“行易”才是和谐养生的最佳状态有问必答：健康知识一点通

## 章节摘录

插图：什么是自愈力？

自愈力其实就是生物依靠自身的内在生命力，修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。

在生活中我们经常会遇到这样的情况，一不小心在手指上划了一个小口子，没过几天，就叮以看到新生组织已经让受伤部位完好无损了。

在这整个过程中不需要任何药物的作用，这就是人体自愈能力的一个最直观的表现。

在自愈力进行自我调节的过程中，人体发现哪里有问题就会调节哪里，当然在进行调节的过程中我们会感到非常不舒服，这种不舒服就是我们平时所说的疾病症状。

但无论身体怎么不舒服，它只是想告诉我们：“你这个地方已经出现问题了，现在我正在进行调节，你要坚持住，注意休息与饮食。

”可以这样说，这种短暂的不舒服其实是为了长远的健康，但很可惜，很多人不理解这种信号。

当我们误食腐坏的食物时，人体就会自动开始呕吐、下泻，加速排泄。

如果人体内感染了细菌，白血球就会进行吞噬或者借由发烧完成杀菌的工作，这是因为我们的身体本身就具备解毒、排泄异物、免疫、组织再生等的自净功能。

但是有些人不明白这个道理，当身体在自愈过程中产生一些症状时，就通过药物或者打针来阻止身体的呕吐、拉肚子、发烧、发炎等各种反应，虽然这样做会暂时消除这些反应所带来的不适，却会延长疾病的治愈时间。

这就好比一个国家（人体）要强大，必须使自己的军队（自愈力）强大，如果单纯依靠外来军队（吃药、打针）来帮助打败敌人（疾病），很可能导致亡国的悲剧。

那么，如何才能避免这种状况发生呢？

那就需要我们相信自身的自愈能力，在得病后采取各种方法来提升自身的自愈能力，只有这样，我们才能安全走过疾病的全过程。

研究人员通过试验证实，如果一个人身体的各项功能完好，人体的自愈能力就可以抵抗80%以上的疾病。

在人体自愈的过程中，保持积极的心态、健康的生活方式尤为重要，否则，便不能保证机体及其他器官组织的正常运转，那么包括免疫力在内的自愈能力就无法发挥正常的效能。

## <<和谐养生大智慧>>

### 后记

冯理达教授潜心医学研究数十年，取得了许多突出的成就。

冯教授曾于百忙之中写作六卷《健康健美长寿学》，将她的研究成果融入其中，把中医养生理论与现代生活紧密相连，提出了一系列行之有效的养生方案，造福了许许多多健康之路上摸索前进的普通大众。

然而，这六卷著作并未将冯教授的养生智慧全部呈现，实为憾事。

时为祖国医学不断发展、人们对健康养生理念的需求日益增长之机，由陈玉琴老师组织，本书编委会系统整理了冯理达教授生前的研究资料，写作了这本《和谐养生大智慧》，希望能够将冯教授的养生心得和精华与更多朋友分享。

本书在编写过程中得到魏清素、赵一、罗语、李文静、赵广娜等编辑工作者的鼎力相助，在此向他们表示诚挚的感谢。

此外，本书还得到新世界出版社众多老师和领导的大力支持，这里也向他们致以最衷心的感谢。

由于时间仓促，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。

我国抗衰老研究带头人、著名教授郑集的《生死辩》道出了养生抗衰老的真谛，这里摘录一段，送给大家，祝大家都能踏上养生保健的坦途：有生即有死，生死自然律。

彭祖八百秋，蜉蝣仅朝夕。

寿夭虽各殊，其死则为一。

造物巧安排，人无能为力。

勿求长生草，世无不老药。

只应慎保健，摄生戒偏激。

欲寡神自舒，心宽体常适。

劳逸应适度，尤宜慎饮食。

小病早求医，大病少焦急。

来之即安之，自强应勿息。

皈依自然律，天年当可必。

本书编委会

<<和谐养生大智慧>>

媒体关注与评论

活不到应有的年龄，是自己的过错。  
——冯理达



## <<和谐养生大智慧>>

### 编辑推荐

《和谐养生大智慧》融合了冯理达教授几十年医学实践的经验，用最贴近日常生活的平实语言娓娓道来，并辅之以最切实可行的保养方法。

和谐养生的大智慧就蕴藏在这些简单而朴素的道理中。

在冯教授指导下养生安享健康和乐的美满生活。

人的身体就是宇宙间最和谐完美的存在之一，遵从自己的本性，用最自然的方法来调理身体，才能达到事半功倍的效果。

以中正平和之心感悟持之有度的和谐养生智慧，用简单实用之法体味切实有效的健康保养之道，与己和——顺应本性以强大的免疫力抵御外来疾病，与人和——气定神闲用一颗中正平和之心从容应时人生的起伏，与自然和——天人合一在与自然的和谐共处中感受宇宙万物的神奇力量。

《和谐养生大智慧》书内附精美标准人体穴位挂图。

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>