

<<养生重在养心，药补不如食补>>

图书基本信息

书名：<<养生重在养心，药补不如食补>>

13位ISBN编号：9787510407727

10位ISBN编号：7510407729

出版时间：2010-2

出版时间：张铁成 新世界出版社 (2010-02出版)

作者：张铁成

页数：304

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>

## <<养生重在养心，药补不如食补>>

### 前言

近年来，随着人们生活水平的逐步提高和生活节奏的日益加快，我们的生活开始变得越来越丰富多彩，越来越舒适，也越来越人性化。

但是，伴随着这些而来的是，越来越多的健康问题也开始侵入我们的生活，成为我们生活中不得不去关注的焦点。

进入21世纪以来，我国公民的健康状况在逐年的好转，但是一些新的健康问题和疾病开始进入人们的视线。

如禽流感、手足口病、“大厦综合症”、“亚健康”等等。

健康问题已经越来越被国人所关注，关于健康问题的报道和出版物也越来越多，可见，在追求物质生活的同时，健康问题已经成了我们生活亟待解决的问题之一。

养生保健的重要性，在这里无需敷衍，我们会在书中进行全方位的讲解。

但是，很多现代人的一个保健误区是：单纯、片面地追求药物或滋补品的效果，有了一点小问题就去医院；进补不合时宜、不符合自身的体质需要；单纯去“补”，而不注意运动和合理搭配膳食、规律作息；另外，最为重要的一点是，很多人都很重视“药补”、“食补”和锻炼身体，这些外在的东西，而单单忽略了最重要的一点，即保持健康的心态。

养生重在“养心”，如果没有一个好的心态，再多的外部锻炼或食补，都是隔靴搔痒，不能起到根本的作用。

保持健康的心态，对于保持健康的身体来说是非常重要的，心态是保健的内因，如果内因调节不好，再多的外因也难以起到根本的作用。

## <<养生重在养心，药补不如食补>>

### 内容概要

《养生重在养心,药补不如食补（最新版）》介绍了一些保持良好心态，合理解压的方法。内容包括：养生，先练好强心内功、心情好，青春永不老、解放自己，走出压力阴云等。

## <<养生重在养心，药补不如食补>>

### 书籍目录

第一章 养生，先练好强心内功在社会日益发展、人民生活日益富足的今天，越来越多的人开始注重养生，意识到健康的重要性。

养生，药补、食补和必要的锻炼是必须的，但是被很多人忽略的一点是，只有保持一个良好的心态，其他的外在的强身措施才会起到良好的功效，所以，想养生保健的话，先练好强心内功吧！养生，刻不容缓打剂养生疫苗，别等生病再着急带上“强心卡”，健康走天下心是身体的指挥官养生，塑造阳光心态心病还得新药医第二章 心情好，青春永不老保持一个良好的心态，调控好自己的情绪，这对于我们的生活非常重要。

因为它不仅能帮助我们摆脱生活中的烦恼和不快，更重要的是，良好的心态对身体健康是非常有益的。

心情好，身体就好，人也会保持年轻的状态。

笑一笑，十年少，情绪的好坏也直接影响到人的免疫力的高低，可见，保持良好的心态是非常重要的。

心情舒畅，身体轻松笑一笑，十年少心疗胜于药疗保持冷静，别让心情失控坏心情让抵抗力减半做情绪的主人，做健康的主人第三章 解放自己，走出压力阴云随着社会的不断发展和生活水平的不断提高，人们的生活节奏越来越快，随之而来的生活压力也越来越大。

压力，在无形中越来越深入地影响着我们的生活，渗透到我们生活的方方面面。

压力过大。

就会对情绪，乃至身体健康产生很多负面影响，甚至，压力可以直接导致许多重大疾病的产生。

面对压力，我们应该学会调控自己的情绪，解放自己，才能保证身体的健康。

重压是养生的大忌小心。

别让压力超了负荷心力交瘁，病魔就会乘虚而入承受巨压等于慢性自杀操控压力才能操控健康心轻松，养生更容易第四章 心理满足：让养生得到升华养生的最高境界是心理养生，即完全能够调控自己的心态，能使良好的心态为养生保健服务。

生活中要时刻记得。

为自己喝彩，自己才是最棒的。

同时，不要过分追求他人介绍的多种养生保健方法，并不断更换；其实，只有适合自己的才是最好的。

进补要适度，过补反而伤神，对身体不利。

不要把养生当作任务或负担，要深刻认识到养生保健的重要性。

懂得为自己喝彩，丢掉垂头丧气养生无需攀比，只要适合自己心态平衡，健康才不失调体质不能强求，过补反而伤神生病别认命，养生有转机别把养生当成任务第五章 恐惧是养生的最大障碍我们知道，有两种力量支配着我们的生活，一个是快乐，另一个是恐惧。

快乐是天生的、自发的，而恐惧却由我们条件的限制而产生，这种条件限制可以是我们的家庭、环境、社会、教育、文化等等各种外在因素。

环顾我们周围，我们发现驱动许多朋友拼命学习、工作、挣钱的真正动力是恐惧，而不是快乐。

快乐及恐惧所产生的结果完全不同，举例说，如果一个妇女爱自己的家庭，即便她要上班，还要照顾自己的家庭，忙里忙外，但由于她很快乐，所以她没有什么健康问题；相反，如果一个妇女不爱自己的家庭，但出于各种恐惧顾虑，不得不履行家庭责任，她很不快乐，不是这里疼就是那里疼，我们称这种疼痛为“心理疼”，即由心理因素导致的身体疼痛，身体器官其实并未出现任何问题，所以我们看到恐惧才是导致养生的最大障碍。

坦然而无畏，病魔自退有病莫逃避，无病别呻吟生病要镇静，切忌乱投医勇气是战胜一切的力量诚惶诚恐，别拿放大镜去看病留意身体的健康预警第六章 调剂生活，给养生涂上色彩中医养生学有其丰富的内容及独特的养生方法，运用娱乐的形式颐养身体即是其中之一。

重视和培养广泛的兴趣和爱好，工作之余，进行各种娱乐活动，对怡神养性，防病健身，具有十分重要的意义。

<<养生重在养心，药补不如食补>>

娱乐生活，养生不再单调再忙也要“玩一玩”。

.....第七章 透支健康，养生的大敌第八章 干果虽干，营养不干第九章 水果里外都是宝第十章 粗粮是最好的抗癌食品第十一章 豆子是养生的金子第十二章 五色蔬菜，炫彩功效

## &lt;&lt;养生重在养心，药补不如食补&gt;&gt;

## 章节摘录

我们把“身体”比作“房屋”。

房屋的设计水准，所用建筑材料的优劣与住居者的日常维护，决定了一幢房屋经受风雨灾害的能力。同样，身体遗传基因（DNA）的健全，所摄入营养物质的好坏与自己平时的保养，决定了个人抵御疾病的能力。

我们再把身体得了“疾病”比作房屋发生了“火灾”，把“医生”的治疗比作“消防员”的灭火。不难发现，“医生”与“消防员”的工作十分类似，目的都是抢救和保护人的生命安全，为此，他们在抢救的过程中很难避免对身体（或房屋）造成伤害（或破坏）。

消防员灭完火之后，是不会负责房屋的修复或重建的，房屋的主人必须花费巨大的资金，自己或请建筑队来完成后续工作。

与其等到火灾发生后再花钱补救，还不如事先做好预防工作，将火灾发生的可能性降到最低，或消灭火患于萌芽状态。

身体的保养也是如此，“病来如山倒，病去如抽丝，”医生只是治好了你的病，使你不会因病致残、致死，但你的身体并没有恢复到健康状态，还必须进行自我调养或在营养师的帮助下慢慢康复，否则，身体极易复发或感染其他疾病。

因此，在健康时就应该提早进行疾病的预防，对身体进行日常的保养与维护，这样不仅能减少生病的可能性，而且还能延缓衰老，提高生命质量。

这就是进行自我保健的意义所在，更是医生无法替代我们做而我们又不得不做的重要事情。

为什么养生保健能达到这样的目的呢？

其实，一个人的生命状态是向长寿方向发展，还是向疾病方向发展，是由人体内外正邪强弱的平衡来决定的。

从西医角度讲：所谓“正气”是指人体抵抗疾病的免疫力，“邪气”是指人体内外存在的各种侵害身体的毒素（如病毒、细菌、自由基等）。

当人体正气大于邪气时，邪不胜正，人体趋向于长寿状态；当人体正气等于邪气时，正邪平衡，人体就处于健康状态；当人体正气小于邪气时，邪气乘虚而入，人体便处于亚健康状态或疾病状态，甚至趋向于早衰状态；当人体正气等于零，即衰竭时，人体就会死亡。

有人说生命在于运动，有人说生命在于营养，这都正确，但是不够全面。

中医养生学认为，生命的关键在于平衡。

早在5000年前，我国第一部医书《黄帝内经》中就有“圣人不治已病治未病”的记载，意思是：“一个真正高明的医生，不会等到疾病已经发生了再设法救治，而应在疾病尚未发生之前就进行预防。”

这就是我国中医所提倡的养生保健理念。

养生，是刻不容缓的事情，千万不要等到已经生病才想起来去保健和健身，那样就为时已晚了。

养生保健，存在于我们生活的方方面面，与我们的生活密切相关。

说起养生，人们就自然而然地联想起它与抗病防衰、延年益寿有关。

但是，养生究竟是怎么回事，它包括哪些内容及其具体方法，就不一定知道得那么清楚了。

其实，养生学的起源与发展在我国已有四千余年的历史。

早在茹毛饮血、钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。

发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。

以后，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳，称之为“养生之道”。

经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生、保生等；把侧重老年延年益寿方面的又衍生出寿老、寿亲、养老、寿世等。

这样就基本反映了养生的主要轮廓。

因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思。

一般来说，人从出生到死亡，要经过长、壮、老、衰四个阶段。

## <<养生重在养心，药补不如食补>>

在这四个阶段中，人人都免不了要生病或遇到其他不测，为使人类都能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），就需要讲究“养生”。

古代养生家曾提出了养生的两个要点，那就是一要“养正性”，二要“顺自然”。

所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。

因为中医学认为：构成人体及促进人体生长发育的基本物质是精、气、神，三者以脏腑为中心，通过神的支配，经络的疏通来实现生命活动。

因此，古代养生家历来将精、气、神列为人身之“三宝”，是养生的关键。

“养正性”就在于怎样去调节、制约这三者之间的生理环节，使之不偏不倚，以保持人体相对的阴阳平衡；“顺自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围外界环境。

尤其在对待外界事物的影响方面（如地位、职称、工资、住房等），要有自我控制、调整情绪的能力。

。

中医认为：思不宜久，虑不宜过。

不为身外之物扰动心神。

所谓情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。

由于我国近代科学技术的落后，使中医药的研究停滞不前，而西方现代科技的高度发达，中医在西方得到了很大的发展，尤其在中药材的开发与应用方面，已处于领先地位，从中应运而生的营养保健品，则成为西方人日常必需的消费品。

相反，由于中药繁琐、难服、见效慢，而西药简单、易服、见效快，迎合了病人急于求好的心理，所以，越来越多的中国人把西药视为保护生命的法宝，有病无病都随便买来服用，对人们的健康造成了极大危害。

据世界卫生组织统计发现：绝大多数人不是死于疾病，而是死于药物，死于无知。

在国外，很多药物（如抗生素、去痛片、安眠药等）不能随便买卖和处方，而在中国，却可以随便服用。

人们把自己的生命与健康交给医生，寄托于药物，乱服滥用，引发了越来越多的现代新型疾病，而导致死亡。

其实，生命掌握在我们自己手中，只有进行科学合理的自我保健，才能获得理想的健康。

如果不然，年轻时用命换钱，欺负身体，年老后用钱换命，身体欺负你，这样的悲剧就会落到你的头上。



## <<养生重在养心，药补不如食补>>

### 编辑推荐

《养生重在养心,药补不如食补(最新版)》：你还在被自己的健康问题所困扰吗？

你还在每天不分昼夜地工作而不懂得休息吗？

你还在苦于找不到一个适合自己的保健方法吗？

不要急，这些都是我们能够为你解决的问题。

养生并不困难。

养生也并不神秘，养生就存在于我们生活的方方面面。

养生的方法。

有时候非常简单而直接：养生最先要做的也是最重要的一步，就是要练好强心内功，保持阳光的心态；坏的心情能让抵抗力减半，所以，要保持良好的心态，经常笑一笑吧；压力是养生的大忌，生活中的压力。

要学会掌握方法去化解。

操控了压力才能操控健康；不强求体质。

生病了也不要认命，掌握适合自己的养生方法才是最好的；得病了不要怕，恐惧才是养生的最大障碍，要相信，勇气具有战胜一切病魔的力量；工作再忙，也要抽空“玩一玩”，千万不要用你的健康去换取工作的成果；熬夜、疲劳，这些都是健康的大敌，长此以往，健康将被一点点透支；正确而规律的生活习惯，将帮助你摆脱“亚健康”；从营养学的角度来说，干果是上佳的东西；它们能帮助你摆脱很多疾病的困扰；水果的里外都是宝。

水果是既好吃又治病的良药；不要忽视了粗粮的作用，粗粮是抗癌的专家，常吃粗粮，对健康有益而无害；豆子是生活中常见的食品，其实它还是养生的黄金；蔬菜之于健康，无异于氧气之于生命，各色的蔬菜都有其特定的功效，根据功效吃蔬菜，才是养生的良方。



<<养生重在养心，药补不如食补>>

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>