

<<平衡养生10堂课>>

图书基本信息

书名：<<平衡养生10堂课>>

13位ISBN编号：9787534137235

10位ISBN编号：7534137233

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：赵承勇

页数：218

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>

<<平衡养生10堂课>>

前言

1. 平衡的, 对是健康的 平衡是健康的本质, 平衡是健康的基础, 良好的健康离不开身体的平衡。

我们的身体包含了方方面面的平衡, 从大的方面说, 有身体的阴阳平衡; 从小的方面说, 有身体的内外环境平衡, 包括水平衡、营养平衡、动静平衡等。

正是这大大小小的平衡, 决定了人体的健康水平, 任何一个方面的平衡遭到破坏, 都会引发疾病, 甚至导致死亡; 只有身体平衡了, 人才会健康而有活力。

养生之道, 关键就在于平衡。

所以说, 身体平衡是保证人体健康的秘诀。

平衡的, 才是健康的!

2. 平衡养生日渐受到重视 平衡养生包括身体冬个方面的养生, 也包括整体的养生。

世间万物都处于大大小小的平衡之中, 只有维持平衡, 世界才能安宁; 同样, 人体也是由大大小小的平衡来维持的, 其中的任何一个平衡遭到破坏, 人就会生病。

因此, 平衡养生是一种非常实用的养生方法。

目前人们对平衡养生越来越重视, 很多国家如瑞士、英国、德国、美国、加拿大、澳大利亚都特别重视人体的平衡养生。

平衡养生主要包括以下方面: 心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡(包括季节、气候、空气、氧气、负离子、温湿度、噪声、衣布、室内装饰、绿化、人际关系等)、习惯平衡、劳逸平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。

正是人体的这些方方面面的平衡, 才构成了健康的身体。

只有重视这些方面的平衡养生, 才能为健康提供保障。

平衡养生法是一种综合养生法, 是通过中医与西医结合、预防保健与常规诊疗结合、常规疗法与自然疗法结合、心理与生理结合, 集防病、治病于一体, 从根本上维护人体健康的方法。

3. 努力保持身体平衡, 目标——120岁 任何一个方面的平衡对我们的健康都有着重要影响, 通过维持身体的阴阳平衡、水平衡、营养平衡、动静平衡、心理平衡、生活平衡、内外环境平衡等, 并辅之以必要的自然疗法, 我们就能保持健康。

所以, 维持身体平衡非常关键, 它是健康的基础和保障, 也是长寿的唯一途径。

在日常生活中, 我们需要注意顺应四季养生, 以调节身体的阴阳平衡; 保持合理均衡的营养, 以调节机体的营养平衡; 注意协调好工作和生活的关系, 以保持心理平衡; 多参加体育锻炼, 注意劳逸结合, 以维持身体的动静平衡; 同时, 也要保证我们居住的环境与人体内部环境的平衡。

只有身体平衡, 我们才能保持健康; 只有保持健康, 我们才能延年益寿。

所以, 在日常生活中, 我们要努力维持平衡, 向着健康长寿的目标——120岁前进。

<<平衡养生10堂课>>

内容概要

在日常生活中，我们需要注意顺应四季养生，以调节身体的阴阳平衡；保持合理均衡的营养，以调节机体的营养平衡；注意协调好工作和生活的关系，以保持心理平衡；多参加体育锻炼，注意劳逸结合，以维持身体的动静平衡；同时，也要保证我们居住的环境与人体内部环境的平衡。

只有身体平衡，我们才能保持健康；只有保持健康，我们才能延年益寿。

所以，在日常生活中，我们要努力维持平衡，向着健康长寿的目标——120岁前进。

<<平衡养生10堂课>>

书籍目录

总论 平衡生活——健康人生的第一要务1 平衡的，才是健康的/22 平衡养生日渐受到重视/23 努力保持身体平衡，目标——120岁/3第1课 揭开平衡养生的奥秘课前热身：你是否正在承受身体失衡带来的痛苦/51 应该给上帝颁发一个平衡大奖/52 世间万物皆存在于平衡之中/73 形形色色的平衡/94 身心平衡是健康长寿的良药/125 《黄帝内经》中也蕴含着平衡养生的理论/136 平衡是中医理论的精髓/167 平衡养生——西医也来凑热闹/17课后小结：学习平衡身体之法，为健康加分/19第2课 谁动了你身体平衡的奶酪课前热身：现代生活是破坏人体平衡的“刽子手”/211 为什么平衡对人很重要/222 你的身体失衡了吗/243 万事皆有可能破坏你的平衡/264 生活失去平衡将会怎样/28课后小结：警惕！现代人都面临身体失衡的危险/29第3课 阴阳平衡——人体健康的总纲课前热身：什么是阴阳/311 生命的本质：阴阳相抱谓之命/312 人体为什么会阴阳失衡/333 亚健康是机体轻度阴阳失衡的表现/344 疾病是机体中度阴阳失衡的产物/365 癌症（或绝症）是机体重度阴阳失衡的结果/386 五行相生相克是阴阳失衡的坐标原点/397 经络学说与阴阳五行是一对姐妹/418 四时养生是调整阴阳平衡的重大法宝/439 生命节能是现代人生维持阴阳平衡的法宝/4710 生命储备是维持阴阳平衡的基础/4911 控制五劳，做到动静的阴阳平衡/5112 控制七情，调节心理的阴阳平衡/5413 控制饮食，形成营养的阴阳平衡/5614 解决矛盾，达到生活的阴阳平衡/57课后小结：调整机体阴阳平衡的关键是对症下药/59第4课 水平衡——保证生命的平衡之源课前热身：水是生命之源/611 水是人体中含量最多的物质/612 水是生命的润滑剂/633 水也是营养物质/644 水的营养对机体平衡很重要/665 健康饮水从晨起第一杯水开始/676 平衡饮水要顺应生命的节律/697 别搞错“补水”的概念/718 纯净水不是“保险水”/729 吃水果补水也要讲平衡/7410 喝水养生，要注意“五多八少”/7511 定期用水为身体“大扫除”/7912 用洗澡的方法也可给身体补水/81课后小结：别小看喝水这件最简单的生活小事/82第5课 营养平衡——维持身体平衡的养料课前热身：食物是最好的医生/841 民以食为天/842 营养失衡对人的危害是致命的/863 警惕营养失衡的6个信号/884 平衡饮食，粗粮细粮匀搭配/915 膳食要讲究酸碱平衡/926 一荤一素一菇是最平衡的营养配餐/947 食物的颜色也需合理搭配/968 日常饮食要注重冷热均衡/989 食物的“四气五味”是平衡饮食的重点/10110 饮食卫生不会破坏平衡饮食的基本营养/10311 注重烹饪方式，避免营养流失/10512 日常饮食要饥饱适中/10613 饮食均衡还要注重年龄/10814 一日三餐也要讲究平衡/11015 平衡食补要顺应四季/11216 平衡饮食，重在选择天然食物/114第6课 动静平衡——身体平衡的健康之市课前热身：生命在于运动，也在于静养/1171 动则不衰，少动则失衡/1172 三分运动，七分静养/1193 提高免疫力是动静平衡的真谛/1214 走路——集动养与静养于一身的运动/1225 太极拳是最讲平，衡的运动/1246 有氧代谢运动有益于机体平衡/1257 穴位按摩，调节身体平衡/1268 瑜伽，最古老和最新奇的平衡养生法/1299 呼吸到脐，寿与天齐/13010 优质睡眠能提高气血能量/13211 学习动静功，为健康加分/13312 合乎天时，早动晚静，平衡养身/13513 平衡养生，动静结合，贵在有恒/136课后小结：为自己安排好运动和静养时间/138第7课 心理平衡——身体平衡的精神支柱课前热身：心理平衡是人的生存之本/1401 心态好，身体自然会好/1402 心理健康比生理健康更重要/1423 注重身心平衡，建立机体的健康支点/1434 乐观是保持身心平衡的催化剂/1445 关闭愤怒的开关寻求心理平衡/1466 培养快乐的情绪让烦恼远离/1487 倾诉是排解内心苦闷的金钥匙/1508 学会妥协，寻找心理平衡的支点/1539 要宽容自己，善待自己/15410 笑是平衡心理最好的调节剂/156课后小结：用良好的心理修养调节身心平衡/158第8课 生活平衡——保持人体各种平衡的基础课前热身：幸福人生要从平衡生活开始/1601 人在社会中扮演着多种角色/1602 保持生活平衡，就是要扮好不同的角色/1623 拒绝累死，防止烦死/1644 在快节奏中学会慢生活/1665 要多做一些有意义的事/1676 要知足常乐/1707 要保持工作和生活的平衡/1728 疲劳是身体发出的SOS信号/1749 归依平凡，简单地生活/17510 好人缘，好生活/17711 对伤害自己的生活方式说“不”/179课后小结：生活、工作两平衡，健康才能长相伴/181第9课 内外平衡——保持机体平衡的最佳环境课前热身：人体内外环境的平衡是不容忽视的/1831 要重视健康的家居环境/1832 努力打造最佳的工作环境/1863 养生要顺应时节/1874 亲近自然就是亲近健康/1895 穴位刺激法——调节内脏平衡的神奇力量/1906 平衡五脏六腑，为健康加油/1927 经络平衡，机体才能平衡/1948 定期为人体内环境“大扫除”/1959 保持体温内外恒定/19710 感觉器官是人体内沟通的“通信兵”/198课后小结：审视自己的内外环境，调节身体的内外平衡/201第10课 用自然疗法调节身体平衡，甩掉疾病课前热身：调节身体平衡是治病之本/2031 用

<<平衡养生10堂课>>

饮食疗法调节身体平衡/2032 用经络刺激法调节身体平衡/2053 用运动疗法调节身体平衡/207课后小结
：平衡疗法将成为未来防治疾病的首选/209附录1 每日膳食中营养素供给量表/210附录2 主要食物营
养成分表/215

<<平衡养生10堂课>>

章节摘录

课前热身：你是否正在承受身体失衡带来的痛苦 世间平衡遭到了破坏，有的人不得不在很恶劣的环境下生存；身体平衡遭到了破坏，有的人不得不面对疾病，承受痛苦。

身体平衡是健康的基础，如果身体失衡了，我们的健康就会受到威胁，我们的身心就会产生一系列失衡问题，我们就会在疾病的困扰下生活，在痛苦中承受生命之重。

你生病了吗？

你心情郁闷吗？

你是否正承受着心灵的痛苦？

为什么有的人烦躁不安、郁闷沮丧，有的人却神采奕奕、积极乐观？

为什么有的人身心疲惫，有的人却充满活力？

这一切，都是失衡和平衡的结果。

失衡是祸，平衡是福。

你的身体失衡了吗？

1. 应该给上帝颁发一个平衡大奖 世间万物都是在平衡中发展的，所以有了春夏秋冬，有了风霜雨雪，有了天地日月，有了阴阳五行。

人体也是由多方面的平衡构成的，这些平衡一旦遭到破坏，就会引发疾病。

所以，我们要遵循人体平衡的规律，努力维持人体中的各种平衡，这样才能保持健康，达到延年益寿的目的。

上帝创造了人类，使人类在这个星球上处于主宰地位。

有人说，应该给上帝颁发一个奖项——最佳系统设计师奖，因为他为人体设计了一个个精密的系统，人体内的每一个器官、每一个组织，乃至每一个细胞，都是在平衡中发展的，它们彼此之间相互联系，相互制约，其中的任何一个失衡，都会引发疾病，给我们的身体带来破坏。

医学研究证明，人的生理平衡主要包括神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。

只要能够维持好这些平衡，机体就会处于稳定状态，疾病也会远离我们。

让我们保持身体的“风调雨顺”吧，从而维持上帝为我们设计好的各种最原始的平衡机制。

那么，我们应该如何准持身体的原始平衡状态呢？

这就需要我们在日常生活中进行必要的调节。

人体是由物质、信息和精神组成的一个统一体，比如器官、组织、细胞，比如意识、灵魂、精神、情绪，它们彼此间相互作用，构成一个整体。

在这个整体中，不管哪方面出现问题，身体健康都会受到影响，从而引发疾病。

所以，我们要注重对身体的各种生理平衡进行调节，包括调节心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡、习惯平衡、代谢平衡等。

只有维持了这些平衡，才能保证身心的平衡。

有时候，维持身体平衡就要像驾驶员那样，熟悉汽车的各个方面，了解汽车的养护知识，只有这样，才能对汽车进行维护保养，才能保证汽车的使用寿命。

如果不遵守交通规则，不懂汽车保养，只管开车，甚至疯狂地开车，那么这辆汽车必然经常需要维修，甚至更换零件或提早报废。

身体也是这样，只有懂得身体平衡的养生术，遵循养生规则，才能将身体维持在一个平衡状态。

我们要顺应造物主平衡的“旨意”，让我们的身体与天地保持平衡，与万物保持平衡，与人类社会保持平衡。

平衡生活小叮咛 我们的身体内有很多平衡机制，只要我们追ji平衡的生活方式，注意日常生活中的平衡养生，就能维护好身体各个方面的平衡。

另外，平衡要注重整体，只有保证整体健康，才能更好地维持身体各个部位的平衡。

2. 世间万物皆存在于平衡之中 世界是一个平衡发展的整体，无论是大自然、社会还是人，都在平衡中生存和发展。

<<平衡养生10堂课>>

自然界有白天和黑夜的平衡，有春夏秋冬的平衡，有阴晴雨雪的平衡；社会有男人和女人的平衡，有老人和儿童的平衡；即使人体本身，也有气血平衡、阴阳平衡等。没有了这些平衡，自然、社会以及人体都会出现混乱；有了这些平衡，世间才有了万物精灵，人类才有了身心健康。

生命之道就是平衡之道 在大自然中，有了白天和黑夜，才有了植物的生长和人类的生存；有了春夏秋冬，自然界的风雨才得以平衡，生物才有合适的生存环境；有了阴阳平衡，才能保证万物的息息相生，这样就完善了自然，衍生出生生不息的生命。

上帝在造人的时候同时造就了男人和女人，没有了这个平衡，生命就无法繁衍，社会就不会发展。

人体也处于相对平衡的状态，阴阳平衡、气血平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡等影响着人体的健康指数，一旦这些平衡被打破，疾病就会接踵而来。

<<平衡养生10堂课>>

媒体关注与评论

生命在于运动，健康在于平衡，长寿在于调理。
身体的五大平衡系统，只要一两项失去平衡，人就肯定会患病。
——养生专家 史勇伟

<<平衡养生10堂课>>

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>