

<<健康是“磨”出来的升级版>>

图书基本信息

书名：<<健康是“磨”出来的升级版>>

13位ISBN编号：9787535954701

10位ISBN编号：7535954707

出版时间：2011-3

出版时间：广东科技

作者：桂常青

页数：182

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>

<<健康是“磨”出来的升级 >>

前言

《健康是“磨”出来的》是一本较好的通俗读物，不但教人以理论，而且教人以方法，是一本应用性强的书。

《健康是“磨”出来的》又是一本专攻五谷杂粮用法的书，特别重视五谷杂粮的用法与配方，以求保证人体健康。

《健康是“磨”出来的》还是一本既运用中医理论基础，又运用西医的营养学知识的书，能够提高读者的营养学知识。

“磨”有三解：一是研磨的“磨”，将五谷杂粮研磨粉碎，促进人体对它充分消化和吸收，增强营养；二是磨合的“磨”，将五谷杂粮因人因时、因地制宜加以配方来食用，制成糕、粉、散……三是磨炼的“磨”，在磨炼中找出适合自己的方法，找出改变精神意志的方法，炼出经验和信心，炼出身心健康。

在理论上，“磨”文化与中医的许多学说和观点不谋而合。

首先，“磨”文化符合中医的“人天”学说。

人是需要与社会环境、自然环境相和谐、相适应的，使人体处于阴平阳秘的稳定状态，五谷杂粮是中国人最为合适的饮食，它们是中华民族经过千万年食用、种植选择出来的谷物，适合中国人食用。

其次，“磨”文化符合中医的“养和”观点。

《素问·五常政大论》中说：“化不可代”，“时不可违”，“必养必和，待其来复。”

用五谷杂粮为养生的原则是“必养必和”。

《素问·宣明五气论》提出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

总之，感到《健康是“磨”出来的》一书有浓厚的乡土味，浓厚的回归自然的气息，是一本对五谷杂粮养生有普及意义的图书。

靳士英 2009年9月26日（靳士英，岭南医药代表人物邓铁涛先生的弟子，南方医科大学教授、主任医师。

任中华中医药学会终身理事，获中华中医药学会终身成就奖，享受国务院特殊津贴)

<<健康是“磨”出来的升级 >>

内容概要

“健康长寿”是人们常用的祝愿词。

决定寿命长短的三大关键因素是：遗传、环境和生活方式。

其中遗传和环境，虽然我们可以尽绵薄之力，但确实常常超出个人可控的范围，而生活方式的选择权是可以实实在在掌握在我们自己手中的！

是纵欲，还是节欲；是执拗，还是宽容；是竞争，还是随缘；是闲云野鹤，还是克己追求；是顺应自然，还是驾驭自然……全在乎个人的意愿之中。

唐代养生家孙思邈年逾百岁，老有壮容，历四朝皇帝，史称“真人”。

他最为推崇的养生运动方式是“常欲小劳”，即持之以恒的、适度的活动，且往往与日常生活结合在一起，种植药材，采收药材，炮制药材，与三两亲朋信步于门庭小径或山林小道，这些都是他的“小劳”。

一切尽在不经意、不刻意之间，与现今的大汗淋漓、呼哧舞动的健身确实不可等同而语。

借助寻常食物进行养生防病的食疗养生法早已深入人心，随着人们生活水平的日益改善和提高，人们越来越多地从为了活着而吃，转变为为了活得更健康、更长寿而吃。

现代人生活的节奏越来越快，又促使人们不仅要求吃得美味健康，还要方便快捷。

健康地吃、享受地吃、方便地吃，既是一种新的生活方式，也是一种新的生活时尚和潮流。

为达此目的，本书本着自然健康的原则，介绍一种原生态的食疗制作方式——“五谷磨房”，及其选用的相关食材、药材和常用配方。

本书编写力求通俗易懂、科学、严谨，避免虚假夸张之辞。

同时为体现本书的科学性和时代感，既引用传统中医的知识，又借鉴现代营养学的研究，以图全方位地向读者展示“五谷磨房”自然食疗法的理念和精髓——“磨天地精华，养自然人生”。

作者简介

桂常青：香雅国际集团董事长，“五谷磨房”创始人。

出生于书香之家，自幼熟读诗词，犹擅工笔花鸟，醉心于有五千年历史的传统文化。

师从同济医科大学知名中医，8年阅尽医药保健品行业兴衰参半。

在亲身体会了中华传统食材的源远流长和中医食疗养生的博大精深后，将其个人修养与商业天赋完美结合，开创了“五谷磨房”现磨养生的全新商业模式，使上百万家庭成为五谷养生的受惠者。

尤黎：执教于南方某著名的中医药大学20余年，长期从事中医疗代著名医家的学术及临床经验的研究与教学，于中医经典理论、中医养生食疗身体力行有所感悟。

大隐于市，纵情于山水之间，生性淡泊名利。

<<健康是“磨”出来的升级 >>

书籍目录

第一章 健康是怎样“磨”出来的

- 一、“磨”出健康基础：健康是最重要的本钱
- 二、“磨”出平和心态：情志养生，“磨”养天年
- 三、“磨”需持之以恒：习惯是最好的医生
- 四、“磨”是科学方法：“磨”天地精华，养自然人生

第二章 民以食为天，食以健为先

- 一、均衡营养：补充人体必需营养素
- 二、五谷杂粮，营养百宝箱
- 三、胚芽五谷，营养加倍
- 四、药食同源：食物的四性五味和脏腑归经

第三章 食疗养生磨出来

- 一、了解体质，了解您的健康家底
- 二、顺应四季保健康
- 三、五脏六腑食疗磨方
- 四、制定一生的养生磨方

第四章 疾病食疗养生馆

- 一、糖尿病磨方——消渴调护粉
- 二、心血管磨方——活络护心粉
- 三、脑血管疾病磨方——益智复健粉
- 四、高血脂磨方——健脾消脂粉
- 五、痛风磨方——祛风通络粉
- 六、反复感冒磨方——扶正御病糊
- 七、反复咳喘磨方——润肺止咳粉
- 八、反复腹泻调理磨方——理脾益肠糊
- 九、便秘调理磨方——五仁润肠膏
- 十、健忘食养磨方——益智勿忘膏
- 十一、长期消化不良调理磨方——健脾助胃消化粉
- 十二、失眠多梦调理磨方——养心宁神粉

第五章 “五谷为本”美容养颜经

附录 磨方食材

索引

后记：健康是“磨”出来的吗

章节摘录

第一章 健康是怎样“磨”出来的一、“磨”出健康基础：健康是最重要的本钱01 没有健康，一切归零最近，我的一位同龄朋友悄然离去。

身边的人也有因身体不佳住进医院的，亚健康者更不在少数，这不禁使我再次感叹，生命中健康何等重要！

美？

著名思想家爱默生曾经说过：“健康是人生第一大财富。

”健康是我们最重要的本钱，是幸福生活的基石。

有位智者说得好：“财富是留给孩子的，权力只是暂时的，名声乃是以后的，只有健康才是属于自己的。

”这也是为什么我们常用“10 000 000 000”来比喻人的一生。

这其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、房子、车子……我们往往为这些数不清的“0”投入大量的精力和时间，再加上惯有的患得患失，精神压力过大，追求这一切之时我们总会惯性忽略，甚至牺牲了一切的基础——健康。

？

有了这个基础，又如何能取得财富和成功？

试想，一个生命垂危的亿万富豪，躺在病床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒、功名利禄，又何谈享受？

正所谓，“1”旦失去，再多“0”，也是万般浮华皆归于沉寂了。

保持健康是我们对生命的礼遇和尊重。

我们的身体好比一辆奔驰的车子，如果我们深谙驾驶技术，但不懂得日常细心保养，那么它就不能够始终保持良好的状态，一路载着我们穿越人生的旅程。

忙于追逐的现代人，往往不是没有时间停下来就是平时疏于养护身体这辆“爱车”，当车上满载成功、名利、财富时，却将最重要的东西遗忘在路上，那就是健康。

后记

过去的2010年是不平静的一年，养生保健类的图书市场经历了从“大热”、“大乱”到“大治”的过程。

在这个过程中，各路“神仙”纷纷登场，抛出许多“雷人”的观点，以吸引读者的眼球和市场的关注。

最后，在国家新闻出版总署规范和整顿养生保健类图书市场的专项治理行动中，他们又不得不黯然收场。

在这次专项治理和规范市场的行动中，媒体口诛笔伐着“养生书乱象”的同时，也对“健康是‘磨’出来的”观点提出了质疑。

至今，我仍然坚信“健康是‘磨’出来的”不是一个伪命题。

由于我本人的行业背景，会令人联想到是否只有吃了“五谷磨房”的磨粉产品就能获得健康。

我想这是个狭义的理解，“五谷磨房”的磨粉产品固然是好的，但要想获得健康，良好的生活习惯比任何补品更重要。

合理饮食、按时起居、适量运动等良好的生活习惯，保持一天容易，保持一生却很难，这种坚持一生并形成习惯的过程，也是一个“磨”的过程，打磨掉不良的生活习惯，“磨”出健康来！

“磨”是一种与“速成”相对立的理念，基于此，我认为不仅健康是“磨”出来的，一个好的企业也需要“磨”出来，人才也需要“磨”出来，生活中的智慧也需要“磨”出来，一个“磨”字值得生活节奏快的现代人细细品味。

2011年1月，《健康是“磨”出来的》一书被中国书刊发行业协会评为“2010年度全行业优秀畅销品种”，这个奖以前叫做“全国优秀畅销图书奖”，我想这是对我和一贯以严谨著称的尤黎教授的最好鼓励。

同时，为了将《健康是“磨”出来的》一书打磨得更科学、更严谨，我与尤黎教授联合广东科技出版社启动了这本书的升级工作，对原书中出现的少量带有“食疗”、“疗效”的字句和案例进行了一次梳理和修改，对一些有争议的配方进行了调整。

最后，值再版之际，对为本书升级再版做出大量工作的尤黎教授，广东科技出版社以冯常虎老师为首的编辑团队，以及香雅国际集团市场部的张丽娜、上官明隽、杜欣华、陈剑飞等同志一并表示感谢，同时更要感谢所有喜爱本书、热爱健康的读者对我们的支持。

香雅国际集团董事长 桂常青

<<健康是“磨”出来的升级 >>

媒体关注与评论

对“磨”有三解：一是研磨的“磨”，将五谷杂粮研磨粉碎，促进人体对它充分消化和吸收，增强营养；二是磨合的“磨”，使五谷杂粮，因人因时、因地制宜地加以配方来食用，制成糕、粉、散等各种剂型；三是磨炼的“磨”，在磨炼中找出自己适用的方法，找出改变精神意志的方法，炼出经验和信心，炼出身心健康。

——靳士英 岭南医药代表人物邓铁涛先生的弟子南方医科大学教授、主任医师 作为一名职业的银行家，我一直信奉金钱是磨出来的——金钱世界里，银行家的一生就像是一只蒙着双眼的驴，不断围绕金钱这个怪异的磨盘，永无休止地打圈，瞎转，而悟不出人生的意义。

本书昭示我们：人生的意义是快乐，快乐的基石是健康，而健康才是磨出来的——银行家们终于可以从金钱追逐的怪圈中摆脱出来，投身到磨天地精华、养自然人生的良性循环中去了。

——胡野碧 原凤凰卫视客座主持人睿智金融集团主席香港特区政府中央政策组顾问 药食同源，五谷养生。

我理解除了功能的作用外，“平衡”是一个重要的因素。

当平衡被打破时，机体必然会出现问题。

身体如此，世上万事万物亦然。

调理，特别是自然食品的调理是修复平衡的重要手段。

虽然书中的原理我大都不懂，但实用简单，只要你认真阅读，了解自己的体质和病情，就可以吃出健康，我就是受益者。

而让我最感兴趣的是书名——《健康是“磨”出来的》中的“磨”，不仅是动作和五谷的加工形态，还有更深的寓意，如同博大精深的中国饮食文化中的煲汤的“煲”，泡茶的“泡”，等等。

——李立新 前麦科特光电股份有限公司董事总经理现北极光创投投资合伙人 吃，是管理健康的重要因素之一，所以要吃就得明白地吃。

本书强调健康是“磨”出来的，倡导食五谷杂粮，与我对“吃”的观点基本契合，即在精而非多，提前磨好、磨细，自然大大有利于脾胃消化。

五谷杂粮的重点其实在“杂食”和“素食”。

如此吃法，人会主动而非被动管理健康，对吃的主动管理会导致人对自己有要求，迫使人修正自己的心念和行为，人便自然而然进入修行状态。

所有食品都有营养，关键在于是否与人体合，合则为正作用，不合则为副作用。

——萧宏慈 2008北京奥运会开幕式策划人著有畅销书《股色股香》、《医行天下》

<<健康是“磨”出来的升级 >

编辑推荐

这是一本专攻五谷杂粮用法的书，特别重视五谷杂粮的用法与配方，以求保证人体健康的书。

《健康是“磨”出来的》是一本较好的通俗读物，不但教人以理论，而且教人以方法，是一本应用性强的书。

《健康是“磨”出来的》又是一本专攻五谷杂粮用法的书，特别重视五谷杂粮的用法与配方，以求保证人体健康。

《健康是“磨”出来的》还是一本既运用中医理论基础，又运用西医的营养学知识的书，能够提高读者的营养学知识。

本书由桂常青、尤黎编著。

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>