

<<老祖宗传给我们的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<老祖宗传给我们的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787537543699

10位ISBN编号：7537543690

出版时间：2011-10

出版时间：河北科技出版社

作者：王朱莹 等编著

页数：306

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>

## <<老祖宗传给我们的养生智慧>>

### 内容概要

悠久的历史非常重视养生长寿之道，由此流传下来很多有关养生与健康的谚语、俗语，这些朗朗上口的语句蕴涵着深奥的养生哲理，是老祖宗留给我们的宝贵财富。今天通过解读这些谚语、俗语，我们可以把养生归纳为四个要点。

健康在“心”中。

老祖宗认为“心不老，人难老”“忧愁身上缠，多病寿命短”“大怒生百病，心病还需心药医”，心是养生的根本，若无良好心态，如何滋补都枉然。

健康在“口”中。

老祖宗告诉我们口是养生的基础。

首先“病从口入”，通过“食物缺了钙，骨松牙齿坏...‘吞云吐雾乐悠悠，病魔临头泪自流’等俗语，告诫我们防病先防口；同时“病从口出”，通过“吃米带点糠，常车保健康”“一天一苹果，医生远离我”“若要治失眠，煮粥加白莲”“春食甘，病不沾”，让我们知道如何把吃出来的病吃回去。

健康在“手”中。

“温水刷牙，牙齿喜欢”“日梳百遍，一祛病延年”，老祖宗主张静以修身，动以养生，养生就在日常起居的点滴之中。

健康在“脚”下。

“仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑...‘常在树林转，润肺身体健’，这一切都有赖于我们双脚的配合。而“寒从脚下起，火自头上生”，我们的脚对应着五脏六腑的分区，这是养生不可忽视的地方，所以“好生爱护脚，健康不难找”。

## <<老祖宗传给我们的养生智慧>>

### 作者简介

吴中朝，男，主任医师，医学博士，博士生导师，中央保健会诊专家。  
中国针灸学会针法灸法分会副主任委员，经筋分会副主任委员，北京市针灸学会常务理事，中国中医科学院养生保健委员会委员，曾作为WHO临时顾问参与有关中医标准的制定工作。

长期从事中医及针灸临床、教学及科研工作，理论基础扎实，临床功底深厚。  
形成了以中医针灸养生保健为主的临床研究方向。  
在诊治痛证、老年病、男科病、脑病、疑难病症及养生保健、美容减肥等方面有独到的经验。

作为课题负责人先后主持国家级科研课题4项，省级科研课题1项，并参加其他各类课题10项。  
在国内核心期刊发表论文70余篇，主编学术著作10部，出版挂图多套。

## <<老祖宗传给我们的养生智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 从“心”开始，千“谚”万语话养生

- 一、心不老，人难老
- 二、开口便笑，笑今笑古，凡事付之一笑
- 三、忧愁身上缠，多病寿命短
- 四、乾坤容我静，名利任人忙
- 五、大怒生百病，心病还需心药医
- 六、看一个医生不如交一个朋友
- 七、丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪
- 八、修饰打扮老来俏，神采奕奕春常留
- 九、人到暮年志不休，壮心不已精神抖
- 十、夫妻之间要和睦，爱心相伴共携手

#### 第二章 “食”为民天，药补不如食补

- 一、若要长生，肠胃常清一
- 二、吃米带点糠，常年保健康
- 三、暴食暴饮要生病，定时定量保安宁
- 四、早餐如皇帝，午餐似平民，晚餐像乞丐
- 五、饭前喝汤，苗条健康
- 六、清晨一杯水，生津润脾胃
- 七、多吃果蔬少吃肉，多喝绿茶多吃豆
- 八、食物缺了钙，骨松牙齿坏
- 九、莫吃空心茶，少食中夜饭
- 十、一天一口酒，能活九十九

#### 第三章 药膳偏方，不求医来不求仙

- 一、吃好葱姜蒜，病痛少一半
- 二、天天吃醋，年年无灾
- 三、要想人长寿，天天吃黄豆
- 四、菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换
- 五、白菜吃半年，医生享清闲
- 六、多吃山药蛋，越长越好看
- 七、一日吃三枣，六十不显老
- 八、桃养人，杏伤人，李子树下埋死人
- 九、一天一苹果，医生远离我
- 十、抗癌蛋白最优秀，吃肉不如吃黄豆
- 十一、甘蔗甜又甜，清热又消炎

#### 第四章 应时而动，四季养生总相宜

#### 第五章 治病疗疾，来问民间赤脚医

#### 第六章 起居有常，长寿就在俯仰间

#### 第七章 对症下药，五脏六腑没烦恼

#### 第八章 为所当为，起居避忌要记牢

#### 第九章 妙联趣对，巧解长寿其中味

#### 第十章 他山之玉，长寿名人经验谈

## <<老祖宗传给我们的养生智慧>>

### 章节摘录

关于养生，我们的老祖宗不仅有中医，有饮膳，更在言简意赅的俚语俗谚中表达了他们对保养健康的深刻体会，一些流传千年的谚语看似浅显通俗，其字面之后其实暗含着丰富的中医和西医的科学理论。

“心不老，人难老”，告诉我们心态是最好的良药。这并非信口之谈。

中医理论认为。

心是生命活动的主宰，具有统领协调各脏腑的功能，是“君主之官”，主神明，主心脉。

（黄帝内经）等中医经典指出“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑摇”。

人一旦产生了悲哀、忧愁等情绪，就会引起心跳加速等反应，给心脏造成负担，中医上称之为“心劳”，从而牵连其他脏腑，导致血气运行不畅。

久而久之，还易发展成病理性疾病。这就是（黄帝内经。

素问）所说的“百病生于气”的病理所在。

西方医学理论与中医理论殊途同归，它认为，悲伤、哀愁等不良情绪会引起心跳加快、血压上升等各种症状，长此以往，将降低人体免疫力，导致内脏功能失调，加速器官老化，诱发更多的疾病。

因此，养生就要注重修身养性，豁达心胸，淡泊名利。

养生启示 在现代物质化社会，是否拥有名利似乎成为衡量成功与否唯一标准。

人们匆匆穿梭于欲望的都市之中，举手投足彰显了对利益的追逐，字里行间透着对金钱的渴望。

现实的残酷却常常将美梦狠狠地撕碎，面对现实的沉重负担，必然使人心绪变得糟糕。

怎么办？刘禹锡《陋室铭》有云：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵，斯是陋室，唯吾德馨。

”一切都是心态问题，只要摆正心态，每一天都开心快乐，生活就充满了光明。

那么，如何摆正心态呢？（一）定位幸福，拒绝虚荣 爱虚荣是人性与生俱来的缺点。

在我们的生活中总会遇到各种令人难堪的攀比和势利，小小的虚荣可以让人不甘人后，但虚荣心膨胀却能扭曲人格。

## <<老祖宗传给我们的养生智慧>>

### 编辑推荐

从生活每一个细节出以，全面解读由古至今民俗谚语中的养生智慧，帮助渴望健康的朋友做智慧的养生者。

健康在“心”中——忧愁身上缠，多病寿命短。

健康在“口”中——吃米带点糠，常年保健康。

健康在“手”中——日梳百遍，祛病延年。

健康在“脚”下——常在树林转，润肺身体健。

中央保健会诊专家吴中朝特别推荐。

养生三七，高寿九十。

民谚中蕴涵着博大精深的养生智慧。

心是养生的根本，口是养生的基础，手是养生的条件，脚是养生的重地。

<<老祖宗传给我们的养生智慧>>

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>