

<<民间养生密码>>

图书基本信息

书名：<<民间养生密码>>

13位ISBN编号：9787811326505

10位ISBN编号：7811326507

出版时间：2010-1

出版时间：江西高校出版社

作者：薛慧

页数：282

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>

<<民间养生密码>>

前言

一代伟人毛泽东同志说过：“战争的伟力之最深厚的根源，存在于民众之中”，现在，我们把这句话用到这里：养生智慧之最深厚的根源，存在于民间。

从民间谚语与中医理论的相互论证，从我们惯常的生活习俗到常用的土方疗法，从少数民族医学的来源与发展、古老而正宗的民间疗法到民间长寿老人的养生之道，以及一年二十四节气的划分与养生要点，都印证着这样一个道理：无论是经典的中医论著，还是“不登大雅之堂”的神奇土方，其根源无不是来自于民间，可以说，民间蕴含着最深厚、最广博的养生智慧。

以上这些，也是我们编著本书的目的，弘扬民间养生智慧，将民间养生最贴近生活、最具科学性的内容呈现给大家，希望大家用这些最简单而实用的方法，获得健康和长寿。

现在，太多的人相信专家、相信高端精密的仪器，而忽视了来自于民间的“老经验”、“老方法”，殊不知，我们的生活中就贯穿了无数个这样的“老经验”、“老方法”。

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，“睡前洗洗脚，犹如吃补药”，这些都是劳动人民经过长期的实践经验总结出来的养生妙方。

而且，在古代人民长期的生活过程中，并没有中医典籍作为指导，更没有西医，而他们就是用民间土生土长的养生方法、土方验方来缓解病痛、延长寿命。

即使在现代，很多寿高过百的长寿老人依然过着自然古朴的生活，沿用着古老的治病疗疾方法，这些都让我们对深藏于民间的养生智慧肃然起敬。

本书分为六大部分，内容分别是：民间谚语中的养生智慧、来源于民间的二十四节气养生经、民间治愈各种疾病的神奇土方、少数民族世代相传的养生之道、古老而正宗的民间自然疗法、向民间长寿老人学习养生之道以及附录。

每一部分又分若干章节，全面涵盖了民间养生的主要内容。

本书以实用性为指导原则，有通俗易懂的中医理论，又有简单实用的具体方法，简洁精炼的语言，图文并茂的论述，集可读性和可操作性于一体。

希望每位看到此书的读者都能从中得到真正有价值的东西，并在生活中真正实践和体验书中提到的方法，你收获的将是健康和长寿。

<<民间养生密码>>

内容概要

一代伟人毛泽东同志说过：“战争的伟力之最深厚的根源，存在于民众之中”，现在，我们把这句话用到这里：养生智慧之最深厚的根源，存在于民间。

从民间谚语与中医理论的相互论证，从我们惯常的生活习俗到常用的土方疗法，从少数民族医学的来源与发展、古老而正宗的民间疗法到民间长寿老人的养生之道，以及一年二十四节气的划分与养生要点，都印证着这样一个道理：无论是经典的中医论著，还是“不登大雅之堂”的神奇土方，其根源无不是来自于民间，可以说，民间蕴含着最深厚、最广博的养生智慧。

《民间养生密码：民间养生大智慧》将民间养生最贴近生活、最具科学性的内容呈现给大家，希望大家用这些最简单而实用的方法，获得健康和长寿。

作者简介

薛慧，曾任解放军某部主治医师。
出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。
就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。
曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。
多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。
现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

<<民间养生密码>>

书籍目录

民间谚语中的养生智慧中医典籍印证民间谚语中的养生智慧人身三宝精、气、神人活一口气肾为先天之本百病生于气是药三分毒“民以食为天”，民间关于饮食养生的谚语药补不如食补人可三日无餐，不可一日无水饭前喝汤，胜过良药方若要身体壮，饭菜嚼成浆冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方四季不离蒜，不用去医院宁可食无肉，不可食无豆一天三枣，终身不老多吃成盐，少活十年民间谚语中“动为纲”的养生之道运动好比灵芝草，何必苦把仙方找没事常走路，不用进药铺饭后百步走，能活九十九要得腿不废，走路往后退常打太极拳，益寿又延年冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗“仁者寿”，民间谚语中的情志养生法养生莫若养性心宽体胖笑一笑，十年少不急不恼百年不老，不懒不馋益寿延年养生必先养德，大德必得其寿民间谚语关于生活习惯的养生法一觉闲眠百病消人老腿先老睡前洗洗脚，犹如吃补药有钱难买老来瘦吃得快，睡得快，便得快民间谚语中的春夏秋冬养生语录春捂秋冻门前一树椿，春菜不担心到了三月三，荠菜赛灵丹夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方夏日吃西瓜，药物不用抓八月甜梨口水滴新采嫩藕胜太医吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬立冬白菜赛羊肉民间谚语中的疾病对治法若要不失眠，煮粥加白莲多吃芹菜不用问，降低血压喊得应花生能降胆固醇菊花明目治头眼红花丹参淤血散头痛天麻与命还蜂蜜润肺气还原三七活血能扩冠甘草益气毒气减当归补血又通脉来源于民间的二十四节气养生经春季立春雨水惊蛰春分清明谷雨夏季立夏小满芒种夏至小暑肝炎肺炎支气管炎关节炎各种外科疾病的民间疗法便秘痔疮头痛落枕脚气疝子瘰疬烧烫伤各种妇科疾病的民间疗法月经不调缺乳痛经乳腺炎盆腔炎阴道炎更年期综合征各种男科疾病的民间疗法阳痿早泄遗精前列腺疾病大暑秋季立秋处暑白露秋分寒露霜降冬季立冬小雪大雪冬至小寒大寒民间治愈各种疾病的神奇土方各种内科疾病的民间疗法中暑感冒哮喘肠炎消化不良胃溃疡慢性胃炎男性更年期综合征各种儿科疾病的民间疗法厌食流口水咳嗽感冒发热呕吐腹泻遗尿小儿多动症佝偻症惊厥耳鼻喉科疾病的民间疗法牙痛口腔溃疡口臭耳鸣龋齿中耳炎扁桃体发炎慢性咽炎鼻窦炎牙周炎咽喉肿痛少数民族世代相传的养生之道藏医养生，来自雪域高原的神秘养生之道走近神奇的藏医学藏医理论的核心：三因学说藏医的致病理论：内因和外缘藏医学中的饮食养生具有神奇疗效的高原药物苗家养生，一个古老民族的特色养生方法原始苗医与“巫医合一”苗医的特色诊断方法苗医学的熏蒸疗法及苗族养生法苗家人的养生保健法蒙医，具有鲜明民族特色和地域特点的医学走进历史悠久的蒙医蒙药蒙医的基本理论指导：阴阳五行学说蒙医的诊法原理：全息理论蒙医的诊断三法：问诊、望诊、触诊蒙医的特色治疗方法瑶族养生，瑶山大自然赐予的神奇养生法独具一格的瑶医瑶药瑶医以盈亏平衡理论为指导瑶医总结导致疾病的各种因素要想身体安，火罐经常沾家常拔罐的注意事项药膳：通过饮食来防治疾病的方法药膳：良药也可口中医传统药膳的功效药膳的应用原则食用药膳时的注意事项推拿：中国古老的医治伤病的方法“元老医术”——推拿中式推拿的特点按摩的主要手法推拿时可能出现的异常情况处理气功：中国特有的健身养生术气功，调适身心的古老养生法中国气功的九大特色以气功导引为基础的五禽戏练气功出现偏差的原因及预防方法火疗：促进血液循环的火灸疗法何为火疗中医火疗的主要功效火疗禁忌向民间长寿老人学习养生之道向一代风云人物学养生瑶医医药相兼的诊疗方法瑶医的特色药浴·维医，丝绸之路上发展起来的独特医学体系维医的基本理论学说维医的特色诊断方法维医的基本治疗原则及方法具有地域特色的维医瓜果疗法古老而正宗的民间自然疗法刮痧：传统的自然疗法神奇的刮痧疗法何为“痧症”刮痧的治病疗疾与保健功效刮痧的基本手法刮痧时的注意事项及禁忌针灸：通过针刺刺激穴位达到治病保健的目的中医针灸养生的传承价值针灸疗法的应用范围针灸也讲究补和泻针灸时可能会出现的情况及预防处理针灸时的几点禁忌拔罐：最优秀的物理疗法拔罐是最优秀的物理疗法中西医对拔罐治病原理的不同解析要想身体安，火罐经常沾家常拔罐的注意事项药膳：通过饮食来防治疾病的方法药膳：良药也可口中医传统药膳的功效药膳的应用原则食用药膳时的注意事项推拿：中国古老的医治伤病的方法“元老医术”——推拿中式推拿的特点按摩的主要手法推拿时可能出现的异常情况处理气功：中国特有的健身养生术气功，调适身心的古老养生法中国气功的九大特色以气功导引为基础的五禽戏练气功出现偏差的原因及预防方法火疗：促进血液循环的火灸疗法何为火疗中医火疗的主要功效火疗禁忌向民间长寿老人学习养生之道向一代风云人物学养生毛泽东：热爱运动，饮食有度朱德：坚持锻炼，情趣高雅邓小平：心态乐观，注重食补张学良：钓鱼消遣，森林养生宋美龄：清水灌肠，及时就医看文人雅士如何养生郭沫若的“静坐”养生健身法

<<民间养生密码>>

马寅初：心境开阔，断食养生苏局仙：热爱书法，心地光明冰心：心胸豁达，淡泊名利季羨林：不锻炼、不忌口、不嘀咕金庸：绿茶防病，围棋养生听民间老寿星谈养生广州邓伦芝：每天都笑着度过江西钟宝玉：心情好，一切都好河南岳林：每天热水泡脚福建朱宝吓：保证充足的睡眠山东李李氏：聊天使生活充满阳光河北张炳驹：爱好旅游和运动附录你一直坚信的养生方式也许是错的多吃菜就有益健康吗乱吃药会摧毁人的自愈潜能失去的“觉”真的能补回来吗若要小儿安，常带三分饥和寒补气血，值得注意的三个误区

<<民间养生密码>>

章节摘录

人活一口气 我们经常说“人活一口气”，这句话适用的语境很广泛，激励一个人时，可以说“人活一口气”，这里的“气”是志气、争气的意思，这里我们从养生的方面对这句话进行阐述，从中体会民间谚语的养生智慧。

前文我们已经说过，人生下来活下去的根本就是元气，对于养生来说，“人活一口气”中的“气”就是元气的意思。

为什么说元气就是人生下来活下去的根本呢？

中医学中有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”的说法，这里的“气”就是指人体的元气，元气充足免疫力就强，就能战胜疾病；如果人体元气不足或虚弱，就不能产生足够的抗体或免疫力去战胜疾病；而元气耗尽，人就会死亡。

“元气”，亦称“原气”，是由父母之精所化生，由后天水谷精气 and 自然清气结合而成的阴气与阳气。

之所以说元气是我们生存的根本，是因为“气聚则生”，人先天的元气是父母给的，如果不吃不喝的话，这些先天带来的元气只够维持7天的生命。

要想活下去，就要保住先天的精气，就要吃东西、呼吸自然之气。

《黄帝内经》中说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”

元气是从天得来的，这里的天是指父母。

所以说，母肥则子壮，如果打算生孩子，一定要先把夫妻双方的身体都调养好，这样才能给孩子比较充足的元气，要知道怀胎十月可是会影响孩子一生的。

元气虽然是先天带来的父母之精气，再加上后天的水谷之气、呼吸之气、自然之气来补充，但元气毕竟是有限的，有一个定数。

人活着的这些年就是不断耗散这些元气的过程，元气足的时候，人的免疫力就比较强，身体也比较健康，随着元气慢慢耗散，人的免疫力开始下降，疾病就容易侵入身体，有一天元气耗尽了，也就是生命结束的时候。

总之，人就是靠元气活着的，元气没了，人也就死了。

总之，父母身体都很好的孩子，将来身体也会比较好，免疫力也比较强，不容易得病，但这并不代表他就可以长寿，因为还有一个后天保养的问题。

如果他总是倚仗先天的那点元气，不断地透支，不懂得养生之道，寿命也不会很长。

而有的孩子父母身体不是很好，先天元气没有那么充足，这样的人自小免疫力低、体弱多病，但如果他知道自己先天条件不好，很注意养生，懂得养护自己的元气，也可能长寿。

因此，父母的先天精气会影响孩子的身体状况，而至于能否长寿，还是要看本人能不能好好养护体内的元气。

元气是我们生存的根本，大家都要珍惜父母赐给我们的生命力，好好养护元气，这才是长寿的根本所在。

肾为先天之本 我们中国人对肾的话题非常敏感，因为这涉及传宗接代的重大问题，同时也很注重补肾，现在市场上有很多补肾的药品、保健品，让人看得眼花缭乱。

民间有句谚语说“肾为先天之本”为什么这么说呢？

这其中蕴涵着什么养生的道理呢？

这就要从肾的功能说起。

大家都知道，一个人如果肾不好，就很可能影响他的生育能力。

所以说，肾最为人们普遍所知的就是有繁衍后代的功能。

每一个婴儿的出生最初都是父亲的精子和母亲的卵子相遇，结合，然后慢慢成长起来的。

而精子和卵子与肾有非常密切的关系，肾能创造人类，难道这还不是最伟大的创造力吗？

《黄帝内经》中就说过“肾者，技巧出焉”，这就是在肯定肾的创造力。

肾的另一个主要功能就是主纳气。

这个气也是指元气。

<<民间养生密码>>

元气的重要性我们前面已经讲过了，保养肾也就是在养护自身的元气。

另外，肾还有主水液代谢和生髓化血的功能。

中医学认为人体水液代谢主要与肺、脾、肾有关，其中肾最为关键。

如果肾虚，会导致气化作用失常，可产生遗尿、小便失禁、夜尿增多、尿少、水肿等症。

而所谓“生髓化血”，这里的髓包括骨髓、脊髓、脑髓。

中医认为血液的生成，其物质基础是“精”和“气”，精包括水谷精微和肾精，气是指自然之清气。

老年易患骨质疏松症，就与肾虚、骨骼失养有关。

那么，怎样判断一个人的肾是不是健康呢？

有个很好的办法，看头发。

中医理论中认为“肾开窍于耳及二阴，其华在发”，就是说一个人的肾气开始衰弱了，最先表现在头发上。

一般人过了40岁开始有白头发，这是一种正常的现象，表明人肾气衰退开始衰老。

如果有人少年白头，说明先天不足，在母亲肚子里就亏了一些，应该多从后天之本的脾胃上补偿一些。

另外，肾开窍于耳，肾的精气充足则会耳聪，听觉灵敏，如果精气不足，则会耳鸣。

既然肾对于人体来说如此重要，又该怎样养肾呢？

1.保护肾精 在中医抗衰老、保健康的理论中，常把保护肾精作为一项基本措施。

对此，前人早有定论：“二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，当闭固而勿泄。

”总的意思就是要求人们对房事要有节制，既要节而少，又要宜而和。

只要做到节欲保精，就会阴精盈满，肾气不伤，精力充沛，从而有利健康，延年益寿。

2.调畅情志 俗话说“恐则伤肾”，只要精神愉快，心情舒畅，则肾气不伤。

肾气健旺，五脏六腑得以温煦，功能活动正常，身体才能健康。

3.爱护脾胃 养肾一定要重视对脾胃的调养，只要脾胃不衰，化源有继，肾精得充，精化肾气，自然健康长寿。

4.起居有常 古人曾提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生法则。

阳者肾气也，阴者肾精也。

所以在春季，应该是“夜卧早起，广庭于步”，以畅养阳气；在夏季应该是“夜卧早起，无厌于日”，以温养阳气；在秋季，应该是“早卧早起，与鸡俱兴”，以收敛阴气；在冬季，应该是“早卧晚起，必待正光”，以护养阴气。

若能做到起居有常，自然精气盛，肾气旺，能够达到抗衰老、保健康的目的。

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>