

# 《养生365》

## 图书基本信息

书名：《养生365》

13位ISBN编号：9787806347430

10位ISBN编号：7806347437

出版时间：2010-5

出版社：泰山

作者：张鹏//孙锡刚

页数：366

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

我是老中医的后代，父辈少小习医，求教诸家，一步一个脚印，成为高密东北乡一代名医，在故乡悬壶济世50多年，奉善行，以仁·心和医技普济众生，为乡邻称道。用现代医学观点来看，父辈们的医术不见得有多高明，多专家，但他们却用智慧和善良医好了诸多疑难杂症，为父老乡亲解除苦痛，能花3毛钱治好的病他们不会用5毛钱的药，也省了不少本不富裕家庭的治病开支，深得乡亲爱戴和敬仰。因了同样的地缘和气味相投，我回老家的时候愿意去找天达公司董事长张世家聊一聊，东一葫芦西一瓢的，没个思想也没个主题，但聊的最多的还是中医，不是那种学术的讨论，而是乡梓里父辈们的行医逸事和一些民间的养生长寿之道。那时他正在研制一种预防和治疗“三高”的保健产品“天琪牛蒡”。在这本书即将付印之际，他却因劳累病逝。世事无常，更让人感慨养生保健的必要了。如今张鹏先生子承父业，继续董事长“达则兼济天下”的夙愿。我乡下的姥姥96岁了，耳不聋眼不花，每顿饭喝上一茶碗白酒，不忌大鱼大肉，如今还是自己种菜、做饭、收拾家务。乍一听起来，这与我们提倡的养生之道相悖，其实询问她的生活细节，她一辈子坚持下来的所谓“毛病”正印证了养生的道理。她说自己晚上不泡脚睡不着觉，每天晚上用大锅煮沸了水，倒进一个木桶里直泡的浑身冒汗，这个习惯从她16岁开始，一天没间断过，就连1960年大饥饿吃不上饭她也要泡脚，就连她在营口居住期间发生地震也要把脚泡完了才跑出去避祸。姥姥的第二个“毛病”就是搓背，以前用破旧的毛巾，后来用一块鱼网，两手抻着在后背上来回搓揉，直搓的后背发热。这个习惯她也坚持了70多年。姥姥的第三个“毛病”，用酒搓手、臂和腿，每顿饭喝完酒总留点小尾巴，然后沾了手掌里，揉搓手臂和腿部。

# 《养生365》

## 内容概要

《养生365》内容简介：尼采曾经说过：“对一个内在健全的人而言，疾病，甚至可以作为生命的有利刺激品，作为生命旺盛的刺激品。”我们完全可以用平常的养生来抵御一些可恶的疾病养生的方法不一定每一招每一式都照着练，选择适合自己的三五法就足够了，贵在坚持。养生不能盲目跟风。

## 书籍目录

身体是我们自己的(代序)养生不能盲目跟风养生就是养阳气顺天时养生才是根本阳气旺盛百病不侵判断“体内有湿”的方法站桩是最简单的长寿之道放松是人体最好的药“太极护身”生生不息天地相合的美容术胃口好活得就好治疗颈椎病巧用后溪解除腰腿疼的神奇办法每天敲风市增强免疫保护后脑窝防寒邪入侵利用足三里保健胃肠统领全身的公孙穴对心脑血管病釜底抽薪情绪病巧用膈俞穴人体老生寒太溪定生暖弹拨列缺穴治落枕委中穴解除腰背痛折磨合谷穴能解除头部疾病压痛点就是治病的穴位别拿胃痛不当回事脊背一捏，百病不得引血下行抵抗老年病症手腕脚腕的简易养生法道家养生功的“撞丹田”敲带脉是女性保健的宝贝减肥的关键要消除肝郁减肥还要从健脾入手增强性功能的劈腿法治疗颈椎病的按揉法肩膀痛的自我防治法鼻炎不能怪鼻子根治痘痘的两大法宝面部的正确保养方法敲指肚驱散抑郁症肩井提气血升阳气轻轻松松找穴位长生从养“筋”开始.....

## 章节摘录

统领全身的公孙穴 人身上有一个穴位叫公孙穴，在脚内侧缘，第一跖骨基底部的前下方。公孙穴与冲脉相通，冲脉之气既能上贯头部为阳，又能下渗下肢为阴，公孙穴就是能量的汇集点和调控中心，其作用之大不用说了。这个穴位之所以叫“公孙”，是有着深义的。《史记》载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕。”公孙就是黄帝，黄帝居中央而统治四方，正如公孙穴统领全身。这个统领全身的穴位，最直接最明显的效果体现在胸腹部，比如腹胀、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来治疗或者缓解。人体的核心在哪里呢？有人说是脑，有人说是心，有人说是脾，有人说是肾，其实哪个都非常重要，但有一点是不容置疑的，人的胸腹部是人体的核心位置，是我们养生的核心。保养这个核心的方法很多，可以扩胸可以揉腹，效果都是有的。那还有没有更核心的方法呢？当然有，那就是揉公孙穴。我们平时为调节胸腹而找公孙穴，没有必要按照书本规定的位置去找，要以自己的压痛为准。可以把公孙穴看作成一个区域，在脚拇趾跟后，有一块很大的脚掌骨，我们在脚内侧顺着这个骨头按压，压到最有酸胀或酸痛感觉的那一点，这就是属于自己的公孙穴了。如果要做养生保健，这就是核心。

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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)