

《养生降压法》

图书基本信息

书名：《养生降压法》

13位ISBN编号：9787810727020

10位ISBN编号：7810727028

出版时间：2006-1

出版社：中国协和医科大学出版社

作者：

页数：141

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

《养生降压法》

内容概要

本书以中医对高血压病的认识、防治方法、养生保健方法为主线，融合现代医学、心理学、营养学、康复学等多学科内容，通过与中医密切相关的富于中国传统文化韵味的典故、名言、成语、俗语、故事、传说等，为对此感兴趣的高血压病病人和读者朋友提供既有知识性，又富有趣味性的科普读物。

本书开篇用简洁的文字介绍了高血压病人应该知道的高血压病现代医学知识要点，便于病人参考查阅。其后的主体内容主要围绕高血压病病人自身能够调控的心理、饮食和起居角度展开，也介绍了多种适合高血压病人的养生保健方法。

本书在写作过程中得到了许多专家学者的热心帮助，也参考了大量的书籍资料，力求使读者在浓郁的传统文化氛围中，轻松地了解高血压病，掌握好操控在自己手上的健康金钥匙。

《养生降压法》

书籍目录

开宗明义——高血压病 现代医学知识要点第一部分 七情不遂，病由心生 周郎量窄，三气身亡 清心淡泊，祛病之本 奴心为怒，消散终难事 奢欲强求，不解种祸根第二部分 饮食不节，病从口生 饮食自倍，脾胃乃伤 饮食有节，祛病延年 董昭食淡，健康寿延 肥甘厚味，取病之源 蔬菜粗粮，可保安康 附：高血压保健汤粥 饮酒适量，过则伤身 品茗怡情，绿茶为佳 烟草之毒，戒而远之 远离咖啡，降压有方 补钙降压，一举两得第三部分 三分在治，七分在养 黄帝养生登寿域 睡眠有术，摄生根本 流水不腐，户枢不露 华佗留下五禽戏 附：五禽戏练功方法 武当太极天下传 ……

第四部分 亡羊补牢，犹未晚矣

《养生降压法》

章节摘录

周瑜的致命弱点就是他肝阳上亢体质所致的心胸狭隘，气量狭窄，骄傲好强，不能容人，妒贤嫉能，总想高人一筹的难以平静的不良心理状态。聪明的诸葛亮正是利用了这一点，先通过挫败他欲谋害自己的三次诡计，使周瑜自叹弗如而又不甘心失败，使他心中积存怨恨之情，进而又通过占荆州、娶亲和占西川三件事情，使周瑜“赔了夫人又折兵”，当众出丑，正好打中周瑜的要害，使他的病情逐渐加重，由“气得跌下马来”，到“气愤填膺，金疮迸裂，倒在船上，不省人事”，直到最后“一气之下在马上大叫一声，箭疮裂，坠于马下……仰天长叹曰：‘既生瑜，何生亮！’连叫数声而亡”。

虽然《三国演义》及相关史书并没有周瑜死亡的详细医学诊断记载，但从故事的经过，和周瑜容易生气上火，而后又总是出现比较严重的表现，我们可以大致认为周瑜平日患有高血压病，由于几次突发事件，使得血压急骤升高，出现猝然倒地，不省人事，还引起了原有的箭伤伤口迸裂，最终英年早逝。就连与他交好的鲁肃也叹道：“乃公瑾量窄，自取死耳。”或许有些朋友会说周瑜没有气量难成大器，像韩信就受得了胯下之辱，经受住了考验终成伟人。不得不承认，周瑜确实遇上了克星，他本身气量窄不假，但这样的事情若发生在我们自己身上也难免会生气上火。其实，人都有七情六欲，没有不会生气，不会着急上火的人。常态与病态的区别只不过是程度是否超过了正常的水平。我们大多数人会经常为了些自认为很重要的事情着急、上火、生气，甚至气出病来，而回过头来想一想，往往都是些芝麻绿豆大的小事，与发生在周瑜身上的事根本不具可比性，即使真的是遇到了很严重的问题，我们也要往开里想，把周瑜当成前车之鉴，再风流，再潇洒，一旦真的气死了，也就什么都没有了。“留得青山在，不怕没柴烧”。其实，大家一定都知道，在《三国演义》中还有一位赫赫有名的人物也是被诸葛亮气死的。他，就是王朗。太和元年，诸葛亮平定南方后，上出师表，领30万兵马出祁山伐魏。魏主曹睿派大将军曹真，司徒王朗率20万人马抵敌。王朗时年已76岁，是位“白髯老者”。两军相迎，列成阵势。王朗想用一席话就叫诸葛亮拱手而降，蜀兵不战自退，出马阵前只叫诸葛亮出来答话。孔明暗忖：“王朗必下说词，吾当随机应之。”王朗一袭劝降的话刚完，孔明大笑曰：“吾以汉朝大老元臣，必有高论，岂期出此鄙言！吾有一言，诸军静听……吾素知汝所行，世居东海之滨，出举孝廉人仕，理合匡君辅国，安汉兴刘，何期反助逆贼，同谋篡位，罪恶深重，天地不容！天下之人，愿食汝肉……汝既为谄谀之臣，只可潜身缩首，苟图衣食，安敢在行武之前，妄称天数耶！皓首匹夫！苍髯老贼！汝即日将归于九泉之下，何面目见二十四帝乎！”王朗劝降不成，反在两军前受辱，恼羞成怒，听罢便气满胸腔，大叫一声，撞死于马下。……

《养生降压法》

精彩短评

- 1、很喜欢，有意义
- 2、不错，是正品！值得购买！
- 3、买了看看，让爷爷生活的舒服点
- 4、非常好，妈妈很喜欢。赞。会继续支持的
- 5、冲着出版社买的，还没看
- 6、跟爸妈买的
- 7、不过，送货速度快，服务好，价格便宜

《养生降压法》

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