

# 《中医养生的智慧》

## 图书基本信息

书名：《中医养生的智慧》

13位ISBN编号：9787533031923

10位ISBN编号：753303192X

出版时间：2010-7

作者：张国玺

页数：260

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)

# 《中医养生的智慧》

## 内容概要

《中医养生的智慧》内容简介：中医养生主张“和”，所谓“和”就是协调、和谐、平衡、融洽之意。“和”在天地万物运化之中，人体也需要诸多方面的“和”而健康延年。身心之和。现代医学把疾病分为生理、心理和身心三类。患者中身心疾病多达80%。专家指出，身心没有高度的和谐统一，人们就得不到真正的健康。

### 内脏之和

即气血和、阴阳和、五行和。古人云：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”只有五脏六腑和者才会精神振奋、健康长寿。饮食之和。

要做到平衡膳食，摄取与消耗平衡。所谓营养平衡，是指既全面摄取人体所需各种营养素，又保持各种营养要素所占的比例。所谓酸碱平衡，即科学合理地摄入酸性食物和碱性食物。

### 与人之和。

与他人和睦相处，建立和谐的人际关系。让身心处于轻松自如之状态，利于人体内分泌有益激素，进而使神经系统的功能处于最佳状态，并使机体抵抗力增强。与自然之和。

古人所言“人与天相应”、“人与天地之气生”，讲的就是人类应积极适应自然而不是对抗自然。自然环境状况直接影响人的健康，“适者生存”在现代社会体现得更加明显。与自然之和，就必须保护自然，善待自然就是善待生命。

# 《中医养生的智慧》

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