

《向老天爷要健康》

图书基本信息

书名：《向老天爷要健康》

13位ISBN编号：9787308119375

10位ISBN编号：7308119378

出版时间：2013-8

出版社：浙江大学出版社

作者：迷罗

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

《向老天爷要健康》

内容概要

秋冬时节，天气由热转冷，气候也由潮湿转为干燥。在这个转变过程中，我们需要特别养护哪些部位？秋冬饮食有哪些宜忌？秋冬进补什么时候开始为宜？在本书中，作者结合中医、瑜伽和秋冬时节的节气特性来谈秋冬养生事宜，方法简单高效，事半功倍，老少咸宜。

本系列图书以元瑜伽创始人、著名养生专家迷罗在腾讯微讲堂所作同名讲座为基础，根据现场录音和作者补充整理润色而成，是一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一健康养生手册，内容比视频更丰富、更全面。本书是系列书第二册。

《向老天爷要健康》

作者简介

迷罗，出生中医世家，潜心研习国学及中医多年，亦是国内知名瑜伽大师，国际中医针灸师，元和堂堂主。对中医学和瑜伽养生有独到的见解和领悟，并在教学中将二者结合，创立了最中国的瑜伽——元瑜伽，被誉为中医养生瑜伽第一人。

书籍目录

第一章 立秋

立秋时节防湿气
体湿检测小技巧
脾胃经拉伸祛湿法
立秋不妨多刮痧
膀胱经疏通瑜伽操
立秋祛湿排毒粥
清热滋阴的鱼腥草梨汤
白领立秋养生法
按揉小腿内侧祛湿法
立秋多拍打后膝窝
办公室祛湿瑜伽

第二章 处暑

处暑应该怎么吃？
吃酸不吃辣
吃“果”不吃“瓜”
吃热不吃凉
处暑排毒小秘方
处暑怎样解秋乏
促进新陈代谢的呼吸法
处暑解乏呼吸瑜伽
清晨床上激发活力瑜伽
处暑要贴秋膘吗
处暑健脾祛湿法
按摩膀胱经通三关法
腹部锻炼法祛湿又减肥
办公室喉式呼吸法

第三章 白露

白露补气解腻小秘方
滋阴补气茶
乌龙青梅茶
白露防肾虚
从手指看肾脏健康度
肾虚症状有哪些
白露怎么补肾
补肾的穴位有哪些
白露多捏揉小腿
白露时节多抬脚跟
脚尖式强化肾经瑜伽
腰部按摩瑜伽
办公族白露养生法
出门前搓热三穴位
坐着也能养肾
下班前的养肾动作

第四章 秋分

秋分润燥养生小秘方
润燥降压茶

润燥补脑茶
秋分干燥多补水
秋分多咽口水
枸杞口含更有效
养生从手指开始
从手指辨别身体健康状况
巧动手指调节身体机能
秋分如何提高睡眠质量
手指自测睡眠质量
三招助眠瑜伽
上班族如何坐着养生
第五章 寒露
去燥养肺的穴位
清理肺火的穴位
有效止咳的穴位
秋天多吃白色食物
滋阴润燥小秘方
山式瑜伽按摩肺经
脚上的“三个老太太”
白领养肺瑜伽
绕指游戏畅通肺部经络
办公室通肺经瑜伽
促进肠道运动的小动作
第六章 霜降
霜降润燥排毒小秘方
香麻仁润肠茶
润燥养发茶
润燥美肤茶
霜降如何自测健康情况
霜降多敲膀胱经
委中穴的作用
膀胱经上的五脏穴位
锻炼膀胱经的俯身动作
促进气血循环的瑜伽
霜降多进行腰背锻炼
改善腰背酸痛的瑜伽法
久坐如何进行腰背保养
第七章 立冬
立冬要滋阴补阳
白醋泡脚养肤法
立冬不宜早进补
男士立冬暖身瑜伽
女士立冬室外瑜伽
立冬多伸展韧带
伸展韧带的坐角瑜伽
脊椎减压瑜珈
白领经络敲打养生法
轻微伸展热身动作
敲打肩部疲劳肌

轻敲臀部通气血
足三里长寿保健穴
敲打身体内侧激阴经
第八章 小雪
小雪时节要排毒
检测体内毒素的方法
三通排毒之通肠道
小雪多敲大肠经
合谷穴止痛法
曲池穴清火通肠
饮食排毒通肠法
洁肠瑜伽课
三通排毒之通毛孔
肺经排毒养生法
养肺多吃白色食物
瑜伽锻炼肺经
三通排毒之通经络
通经络要多运动
肝经一通百脉皆通
锻炼肝经的三角式瑜伽
小雪睡眠排毒法
办公室的三通排毒瑜伽
第九章 大雪
大雪多运动
男士疏通经络保养操
女士疏通经络保养操
大雪时节的办公室瑜伽
大雪防寒小技巧
大雪多按阳池穴
双手对压防感冒
大雪进补有妙招
办公室搓揉补养法
提升进补效果的穴位
第十章 冬至
冬至要养肾
冬至养肾瑜伽
调节慢性疾病的七支坐
冬至补肾法
激活肾气的穴位
男士养腰补肾瑜伽
女士养腰补肾瑜伽
办公室匀手瑜伽
涌泉穴安眠补肾法
激发肾经的脚趾瑜伽
第十一章 小寒
防寒暖身小偏方
小寒饮食暖身法
小寒要注意的三个部位
小寒多运动

《向老天爷要健康》

男士强体驱寒瑜伽
女士强体驱寒瑜伽
舒缓养身的基础太极拳
小寒办公室瑜伽
睡前祛风散寒瑜伽
第十二章 大寒
大寒饮食有技巧
大寒多吃“忘忧草”
理气养颜的玫瑰花茶
大寒养生先疏肝
简单步法疏通肝经
疏肝降火的瑜伽组合
男士疏肝瑜伽
女士疏肝瑜伽
大寒怎样提升精力
办公族活力瑜伽操
唤醒活力瑜伽组合
后记

《向老天爷要健康》

精彩短评

1、这个很好读哦，很适合对中医养生有兴趣又没多深接触的。赞！

章节试读

1、《向老天爷要健康》的笔记-第5章 寒露

R：(P121/361)首先让我们坐到椅子上。之前讲过肺经是经过我们大拇指的，所以在这段时间一定要多去运动我们的大拇指，就可以起到很好的通畅肺经功效。一定不要忽视它，我们在闲暇之余就可以双手十指插在一起，拇指相互地来旋绕。就这样拇指相互地绕圈，一直绕5分钟左右，慢慢地手会因为酸累而发热，这样就可以很好地通畅到拇指的肺经。

I：拇指相互绕圈有助于滋养肺经。

A1：一旦入秋，就很容易口干、咳嗽。以前觉得这很正常，现在看来是因为没有掌握气候的原因。

A2：上周食指绕圈的效果还蛮好的，大便不成形的问题基本消失了。这周尝试一下拇指绕圈看看。

2、《向老天爷要健康》的笔记-第4章 秋分

R：(P91/361)手掌的皮肤比较特殊，健康人的手掌上是不应该见到这些青筋的，因为它就是静脉，这些静脉是隐于皮肤下面的，除非我们血液里面的毒素比较重，这些青筋才会凸显出来。让我们挨个部位进行检查，看看手掌和手指有没有青筋。每一根手指都走一条经络，当手指上出现青筋的时候，相对来说您的经络是不够通畅的。

I：手指出现青筋意味着某条经络有问题。

A1：立刻检查了一下手指，发现左右的食指能看到明显的青筋。书上说食指走大肠经，说明排泄系统有问题，和最近的身体状态很一致。

A2：将五行指头功纳入『晨间习惯』和『睡前习惯』清单。记录效果

3、《向老天爷要健康》的笔记-第271页

最近购买了《向老天爷要健康》这本养生书，作者是一位资深的瑜伽老师，通过穴位，饮食和瑜伽运动来对人的健康进行必要的保养。书中的内容是根据24节气来分类的，对于我而言，特别地好，每到一个节气我就可以换种养生方式，也不回觉得腻，同时里面有很多通经络的知识，想到以前看一档综艺节目，大美女吴佩慈就盛赞过揉搓和疏通经络对自己美容养颜带来的益处，正好可以借此机会，好好地拿自己实验一下，其中的感受我会和大家一起分享。

同时，我会在每个节气来临之际，将书中的养生方法剪切过来，根据自己的思维逻辑将其进行归类，也方便自己一天对其的安排，希望也对你们有所帮助。

立春：

【日常保健（穴位）方面】

早上

1.醒来时，推两侧肋骨部（章门穴，期门穴），从上往下推，疏散肝火。

2.运动时，敲胆经，升阳气也瘦身

日常

搓热大椎穴，升阳气，我会用暖宝宝来代替

睡觉前

1.需要睡觉前，洗澡时用小刷子，刷肝经（大腿内侧部位），祛斑养颜

2.泡脚后，左脚踩住擀面杖，足底的中段压着擀面杖，稍加用力来回搓它，然后换右脚。每只脚用时十分钟左右。这种方法也可以减肥。

【饮食】

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。

《向老天爷要健康》

- 1.吃绿色蔬菜，特别是发芽蔬菜（豆芽，香椿芽，豆苗等），养肝
多吃黄色食物，山药，红薯，小米，玉米，南瓜等，养脾胃
- 2.味道：少酸多甜。
- 3.多喝粥养脾胃。
男士可以喝苘蒿粥，女生喝元神养生粥

附录：

{元神养生粥做法}

材料：大米，小米，花生，燕麦等21g，桂圆，枸杞，百合各10g。

做法：百合泡20分钟，然后和上述洗菜一起放入锅中煮熟即可。

立春养生所用道具：擀面杖，搓澡刷

《向老天爷要健康》

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