

《健康快乐活百岁》

图书基本信息

书名：《健康快乐活百岁》

13位ISBN编号：9787538491589

出版时间：2015-8

作者：方青卓,迷罗

页数：176

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

《健康快乐活百岁》

内容概要

健康先锋迷罗、快乐蜜糖方青卓联袂打造最实用、最暖心的养生宝典。

掌握全新健康理念，打造优质中老年生活。

源自中医经典《黄帝内经》的五脏、五情、五色、五味、五季对应的中医养生理念，科学的方法和快乐的生活秘诀的结合。

无论是送父母还是自己用都很实用、简单、有效。

本书以浅显、生动的语言，迷罗用最简单的经络和瑜伽健身方法，方青卓用最快乐的生活态度，告诉你如何简单又有效的健康快乐地活到一百岁。本书有“五脏健康状况自查图”“健康养生私房菜”“老少皆宜的独家瑜伽体式”“最适合晨练的四季养生操”。

《健康快乐活百岁》

作者简介

方青卓，著名演员、作家、主持人、吉林动画学院客座教授，全国健康家庭形象大使、爱之光防盲基金会公益大使。曾经拍摄上百部电影、电视剧，荣获第7届中国电视剧飞天奖最佳女主角、第15届上海国际电影节最佳女主角、第3届纽约中国电影节亚洲最受欢迎艺人奖等殊荣。出版过《红蝴蝶》《我眼中的同行》《情坠洛杉矶》《我是妈妈》《明星妈妈育儿经》等热销图书。

迷罗，国内知名瑜伽师，是以医学养生理论指导瑜伽练习的训练体系“元瑜伽”创始人。著有畅销书《24节气养生法》《瑜伽养生大智慧》《向老天爷要健康》等。他乐于分享，致力于将健康带给所有人。他举办了数百场公益讲座，并为《健康时报》《家庭保健》等几十家刊物撰稿，做客各大卫视健康节目，为公众普及健康理念与养生方法。

书籍目录

PART1顺应季节养生，管理好情绪更健康

春天生发阳气002

夏天发展血气004

秋天收敛能量006

冬天藏好元气008

管理好情绪让你更健康010

喜伤心011

怒伤肝011

思伤脾012

忧伤肺012

恐伤肾012

快乐源自内心的态度014

活在当下，乐观豁达014

顺其自然，决不强求015

每一件小事都能找到快乐015

知足才能常乐016

PART2怒伤肝，春天最适宜养肝

怒火中烧，最伤肝脏020

肝者将军之官，谋略出焉020

肝主疏泄，肝郁可致病021

肝好不好，看看你的手和眼022

遇事不顺，做个快乐的心灵体操025

鱼缸碎了岁岁平安025

苦等不如自己找乐子026

换位思考，包容他人的过错028

假设是你的孩子犯了错028

用感恩的心来处理失误029

生气还不如想更好的办法031

改变有钱不花的固执老人031

想开一点，不要自己跟自己呕气032

春季饮食原则034

温升为补034

黄绿为补035

增甜少酸035

方老师养肝心得036

吃豆芽可以祛痘痘038

火气大要喝醋038

春天要补请吃大枣039

吃枣我有秘方040

迷罗老师养肝秘籍042

丑时深睡可排毒042

推推肝经，健康又美丽042

瑜伽练习消肝郁045

春天经络拍打操047

PART3喜伤心，夏季最需要养心

狂喜不已，最伤心脏060

心者君主之官，神明出焉060

心好不好，看看你的舌头和脸色061
心脏有问题，小肠也好不了063
用心把握生命里的快乐064
家庭带给我的快乐064
朋友带给我的快乐066
工作带给我的快乐067
爱在倒计时069
母亲眼中永远的孩子069
向老天偷来的快乐时光071
享受快乐，从你感兴趣的事开始073
重拾生活热情，做你喜欢的事情073
寻找生活亮点，发掘你的兴趣074
夏天饮食原则076
避生少冷076
红绿相配077
增辣少苦077
方老师养心心得078
红色蔬果可养心078
夏日吃姜可防衰079
吃姜我有秘方080
迷罗老师养心秘籍082
午时最适合养心082
摸清三穴位，帮你调养心082
午时做一做养心瑜伽085
夏天太极柔身操086
PART4思伤脾，长夏最适合补脾
思虑过重，最伤脾脏094
脾者谏议之官，知州出焉094
便溏者需健脾祛湿095
脾好不好，看看你的肌肉和嘴唇097
巧用运筹学化解生活中的困扰099
改掉拖拉的毛病，可以少一分焦虑099
放下妄想，放下无谓的猜忌100
丈夫为什么没有接手机100
心有重担，
学着卸下思想包袱102
泡脚缓解失眠焦虑102
倾诉让你不再忧虑103
长夏饮食原则104
祛湿健脾105
以黄为补105
甘为良药105
方老师养脾心得106
山药可以健脾106
黄色食物可以健脾106
吃山药我有秘方107
迷罗老师养脾秘籍111
巳时养脾最合适111
找准脾经五穴位，

远离妇科疾病111
一个瑜伽动作，帮你调养脾胃115
PART5忧伤肺，秋季养肺最重要
忧伤过度，最伤肺脏118
肺者相辅之官，治节出焉118
肺好不好，看看你的皮肤和汗毛119
肺出了问题，鼻子告诉你120
肺和大肠是一对，秋燥尤其伤120
用阳光思维看待身体的变化122
我也曾在更年期失落过122
无需忧伤，笑对更年期123
接受不完美，
建立自己的快乐目标124
不要把快乐锁在爱人的眉头124
快乐能力来自快乐目标126
传递快乐正能量，洗涤内心的忧伤128
母亲的脸是家里的天空128
助人为乐能让你更快乐129
秋天饮食原则131
以白为补131
增酸少辣131
切忌吃撑132
方老师养肺心得133
白色食物可以养肺133
秋天吃芝麻好133
秋吃芝麻我有秘方133
迷罗老师养肺秘籍136
寅时养肺最合适136
排毒止咳，肺经穴位各有分工136
一种瑜伽体式可健肺140
秋天舒筋瑜伽操141
PART6恐伤肾，冬天养肾最当时
恐惧不安，最伤肾脏150
肾者做强之官，技巧出焉150
牙齿松动、排尿不畅，是肾
出了问题151
肾好不好，看看你的耳朵和头发152
快乐的假设可以克服内心恐惧155
乐观的心让你不惧困难155
坦然面对死亡的威胁156
冬天饮食原则158
但吃无妨158
黑白当道159
少点咸味，多点甘甜159
养肾黑芝麻最佳160
方老师养肾心得160
盐和咖啡需有度162
排毒最好吃萝卜163
吃萝卜我有秘方163

迷罗老师养肾秘籍166
酉时养肾最适宜166
补肾常揉两穴位166
酉时抬脚跟提肾气168
冬季养肾气血导引操169

章节试读

1、《健康快乐活百岁》的笔记-第97页

脾主肌肉，有的人怎么练都没有肌肉，有的人肌肉非常结实，这是因为他的脾胃功能好。肌肉取决于脾，需要的营养都得通过脾胃获得。脾胃功能好，肌肉才有力量。脾虚了，人的肌肉无力，就容易犯懒，不爱动。

2、《健康快乐活百岁》的笔记-第6页

肺主皮毛，皮肤毛孔归肺来主管，肺阴充足，人的皮肤就紧致细密，水嫩有弹性。

3、《健康快乐活百岁》的笔记-第95页

运化水湿是脾的另一重要功能。脾一方面使体内各组织得到水液的充分濡润，另一方面防止体内水液过多而滞留，从而调节、维持人体的水液代谢平衡。

4、《健康快乐活百岁》的笔记-第1页

春季疏肝平怒气，夏季养心勿狂喜，长夏健脾少思虑，秋季养肺少忧伤，冬季补肾不恐惧。

《健康快乐活百岁》

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