

《防病不生病》

图书基本信息

书名：《防病不生病》

13位ISBN编号：9787561346150

10位ISBN编号：7561346158

出版时间：2009-7

出版社：陕西师范大学出版社

作者：袁毅

页数：278

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

《防病不生病》

前言

人们都知道身体是革命的本钱，从古至今，无论中外，人们为了寻求长寿的秘密，孜孜不倦地进行着探索，寻找着打开长寿之门的金钥匙。然而，由于生活节奏加快，心理压力加大，很多人通常不吃早餐、不晒太阳、不锻炼身体、不注意生活中的一些细节……从而使身体的免疫力慢慢减弱，此时，很多疾病便会趁虚而入。另外，当身体处于亚健康状态时，却没有引起人们应有的重视，以致小病逐渐变成大病，甚至是不治之症。还有一些人，一心追求功名利禄，想要自己获取的更多，殊不知，忙碌付出了十几年、甚至是几十年，到头来却因疏忽、冷落自己的身体，迫使健康离自己远去，就算自己能坐拥天下，又有什么意义呢？健康的人就像一棵健康的大树，它枝繁叶茂，可以遮阴，可以结果。但是，当害虫入侵这棵大树时，大树倘若不能及时进行预防与救治，树干便会被害虫一点一点地啃噬，树叶也会变得枯黄、凋落，时间一长，这棵大树也就会变成一棵一推即倒的枯树。其实，我们人类也一样，世界卫生组织就曾经严肃地指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”可见，人们只有进行自我预防——通过纠正生活中一些不好的习惯、走出生活的误区，才能变得健康、长寿。

《防病不生病》

内容概要

《防病不生病:健康长寿的养生智慧》讲述了:要想拥有健康,预防才是关键。如果在疾病到来之前,对身体发出的“呼救讯号”不加以重视,那么,通常就会因小失大,病来如山倒,就算花尽辛苦积攒的钱财,有时也无法挽救亲人的生命。著名健康教育专家洪昭光说过,不怕挣得少,就怕走得早。预防要比治疗更重要、更经济。如果疾病预防投入1块钱,治疗就能减少8块钱,抢救就能减少100块钱,划得来!如今市面上关于健康的各类书籍令人眼花缭乱,让更多人不知如何选择更实用的书籍。防病不生病应该从哪里下手呢?《防病不生病:健康长寿的养生智慧》告诉人们,身体发出的“呼救讯号”应该引起我们的重视,精神因素与健康、长寿有着千丝万缕的联系,对于一些可怕的疾病我们可以加以预防,合理的饮食才是健康的保证,不良的生活方式往往是引发疾病的祸根。你可以依据《防病不生病:健康长寿的养生智慧》所述,发现身体的“呼救讯号”,改掉那些不合理的生活方式,迎接一种崭新的、有益的、积极的、没有病痛困扰的健康生活方式。希望此书能够让你成为自己和家人的保健医生,让你和家人拥有健康、长寿的金钥匙。

《防病不生病》

书籍目录

第一章 认清身体的呼救讯号 发丝里隐藏的秘密 耳朵不只是用来听声音的 面部出现痘痘——从内脏找原因 你注意到嘴唇的颜色变化了吗 鼻涕向你暗示了什么 病从口出——以“痰”探疾病 手脚为何总是冰冷 背部也需要你的关注 以“便”辨疾病 心脏的呼救信号你注意到了吗第二章 健康从平衡心态开始 平衡七情利养生 每个人都可以健康长寿 快乐也要掌握好“度” 不要把自己看得太老 老人需要与人诉衷肠 释放压力我有招 告别失眠——先静心 长寿路上不可忽视的习惯第三章 疾病其实就是“纸老虎” 流感时节你应该做些什么 咳嗽——预防是关键 别把体温偏低不当回事 分清“火情”再灭火 每个人都可以远离“三高” 养胃，其实就这么简单 按时排便——能让身体轻轻松松 补钙——方法并不单一第四章 合理膳食——为健康的生活铺路 科学食盐、找回健康 跟着我来学“点菜” 结石多是吃出来的 冰糖葫芦——好看好吃又治病 醋是吃得越多越好吗 晨吃三片姜，赛过人参汤’ 喝什么样的水最健康 绿茶妙处知多少 你不可或缺的就餐常识 饭后不要立即吃水果 吃烧烤、油炸食品须讲究搭配 癌症是可以预防的第五章 不可忽视生活中的细节 让阳光洒进我们的生活 凉水洗脸好处多 晨起后，需选对第一杯水 脚勤人长寿 总是坐着并不是好事 熬夜——疾病会趁虚而入 午睡一值得你来重视 梳头保健——简便易行 吸烟酗酒危害多 夏季莫让凉风伴你入眠 正确洗澡等于做“血管体操”

第一章 认清身体的呼救讯号发丝里隐藏的秘密去年夏天，我和朋友老李在小树林里下象棋。中午时分，他的十六七岁的孙女小燕出来叫他吃午饭，见到小燕我先是一愣：她年龄这么小，可头发稀疏并呈现枯黄色，其中还夹杂着许多白发。于是我问她头发这样有多长时间了，她告诉我有两三年了，头发白得很明显时就去染染，可是过不了多久就会变成原样。看着同学乌黑的秀发，她真羡慕，唉，她自己真为头发感到自卑。老李看着我的表情，好像知道我有话要说，继而说他知道我喜欢看些中医方面的书，也常听我说些养生方面的知识，于是让我看他孙女这头发是怎么回事。听他这么一说，我心想我多年积累的知识终于派上了用场，那么，就听我说说发丝里的秘密吧。其实，头发能反映人的健康状况，通过观察头发的细微变化可以察知疾病。在正常的情况下，所有头发并不都是同步生长，头发和人体其他器官一样，在不断地进行新陈代谢，大约有90%以上的头发在生长，不足10%的头发在自然脱落。一个人的头发有10万根左右，一根头发的寿命大约3—4年，每天每根头发生长的速度为0.3—0.4毫米。“肾其华在发，发又为血之所余，血盛则发润，血亏则发枯”，这句话说的是中医所讲的肾与血、发之间千丝万缕的联系，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，都与人的肾及气血有关系。根据发丝辨疾病灰白发：许多人到了中年，以往乌黑亮丽的头发往往会出现不少白发，一甚至有的刚20岁出头的青年小伙和妙龄少女在某个早晨，也会惊讶地发现自己头上无故增添了几根白发，这种现象常属营养不良，常见于甲状腺机能失调等。黄褐色或淡黄色：甲状腺功能低下、高度营养不良、重度缺铁性贫血和大病初愈等，导致肌体内黑色素减少，致使乌黑头发的基本物质缺乏，黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。但是，经常烫发、用碱水或洗衣粉洗发，也会使头发受损发黄。少女头发黄：可能是缺钙。青春期人体对钙的需要量特别多，而青少年常年在室内学习较少见阳光，没有紫外线的照射，吃再多的钙质，也不会长成骨骼，这是因为阳光中的紫外线可以促进钙质的吸收。头发稀疏萎黄：多见于小儿发育先天不足，还可能伴有坐、站、行、说话、牙齿等“五迟”现象。枯黄发：大多属于。肾气不足，精血亏损，常见于肝胆系统疾病。女性脱发：头发的脱落，对于女性来说，除个别与遗传因素有关外，大多数非正常脱发发生在产后，从怀孕、产后到哺乳都会使女性气血不足，从而导致头发大量脱落。男性脱发：受到脱发困扰的患者中，男性占大多数。精血同源，男子脱发多与肾精有关，若过早出现秃顶，多是精神压力过大所致。老年脱发：老年人脱发大多属正常生理发展规律，但若太严重，就可能是气血亏虚所致，通常倾向于补肝肾。进入中老年期后，人的头发就慢慢开始变白了，这是由于肝血不足、肾气变虚造成的。青壮年甚至少年长白发俗称“少白头”，主要是由于血热内蕴、多忧虑、精神紧张所致。老李听我说完后，他很吃惊，感叹头发的学问如此之深。随后他接着问怎么预防这些疾病。不可或缺的护发方法说起预防，真是小菜一碟！只要做到以下几点，保证让你拥有一头乌黑亮丽的秀发。按压穴位：每晚睡前用热水泡脚，放松脚部，然后用手按压涌泉穴和太溪穴各3分钟，有酸胀或麻的感觉即可。若想省事，还可以用大脚趾顶另一只脚的穴位。按压这两个穴位可以护肾，从而起到护发的作用。补血养肾：中医认为“发为血之余”，“肾主骨，其滑在发”，主张多吃补血养肾的食品，如鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉、兔肉、鱼、谷类、豆类、干果类、动物肝、心、肾、奶类、蛋类、蔬菜以及红枣、柿子、桑椹、紫葡萄等食物，这样可以补充人体色素、增加头发的色泽。少吃甜食：甜食在新陈代谢过程中会产生大量酸性，有碍头发生长。糖类分解时所产生的高热能，会使汗腺、皮脂腺分泌旺盛，使皮下脂肪堆积，阻碍营养吸收。但是，必要时可用蜂蜜取代糖类。少吃油腻食品：肥肉含动物性脂肪，会令皮下的脂肪增厚；皮脂腺分泌过盛，导致皮脂外溢，影响毛囊功能而使头发易脱落。此外，脂肪在代谢过程中，也会产生酸性物质，影响血液酸碱值，不利于头发生长。不吃辛辣食品：辛辣食品如葱、蒜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱等刺激性食物，使头发失去滋润而焦枯易落。尤其是对于肝肾阴亏、体质偏热的人士，会加速脱发。不吸烟不喝酒：香烟会使头皮微血管的循环功能受到影响。另外酒能酿湿生热，妨碍皮脂腺的正常分泌，令头发脱落。即使是喝啤酒及葡萄酒也要适量，脱发者应避免喝酒。放松精神：平时应放松精神，保持心情愉快。注意减轻压力，避免过度紧张、劳累。保证充足的睡眠时间，让大脑得到充分的休息。耳朵不只是用来听声音的去年五一，我与几个老同学聚会，我们在一起正要举杯同饮时，突然老同学“猴子”（上学时我们给他取的绰号，他本人姓侯）腹痛得厉害，于是我告诉他找到耳垂处最痛点，然后用力按揉。他找到最痛点后忍着疼痛按揉了一会儿，结果腹痛就消失了，然后他接着按了一会儿，已经安然无恙了。之后，猴子很惊讶，非要我说说耳朵的秘密。其实，耳朵是与人体的经脉和穴位密切相连的，所以人体有病时，可由耳朵发出信号，如肾气衰退会出现耳鸣。耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体

《防病不生病》

的健康状况。可以说，耳朵是一份完整的人体病历。所以，绝对不可小视耳朵。中医认为：“耳主贯聪而通心窍，为心之司，为肾之候也。”通俗一点说就是，耳朵与人体的生理和病理息息相关。《黄帝内经》中有“视耳好恶、以知其性”等记载，并认为耳与经脉有着十分密切的联系，十二经脉都直接或间接地经过耳朵，所以有“耳者，宗脉之所聚也”的说法。清代张振鋆的《厘正按摩要术》中也有“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝”的说法。现代生物全息理论也发现了耳朵与人体器官的对应关系，并确认了八十多种内外科疾病与耳朵的变化有关系，再次印证了中医的神奇。关于具体的耳诊，很多中医书籍都有记载。有一点，我特别有体会，那就是耳垂上的纹路。耳垂上的纹路是判断冠心病的有效指标。如果没有纹路，就说明心脏功能正常；如果耳垂上出现了纹路，就说明有患冠心病的可能，纹路越清晰说明病情越严重。如果你发现自己的耳垂上出现了纵向或斜着的纹路，就应该注意了。猴子听了耳朵的秘密后很是吃惊，我说更神奇的还在后面呢！按揉耳朵助健康按摩耳廓：以掌心前后摩擦耳廓正反面各10余次，这样可以对全身起到保健作用，能疏通经络、振奋脏腑。然后，用拇、食指上下摩擦耳轮部10余次，可缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛，以及头痛、头晕。上下提拉耳朵：用拇指、食指先向上提拉耳顶端10余次，此法对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效，再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉，并摩擦耳垂10余次，可防治头晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症，是美容要法。揉捏耳屏：以拇指、食指揉捏耳屏，使它有胀痛感，可防头痛、头晕、失眠等脑血管、脑神经病症。按摩耳前根部：以食指指腹按摩耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等摩擦耳背沟：以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目。插入耳孔：以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。说到这里，一位老同学打溜子”说他每当感冒后耳朵就堵得厉害，我告诉他这是风邪所致，不必服药，每天依次按揉双侧风池穴、耳门穴各3分钟，一周之后耳朵就会恢复正常。这时老同学“八戒”（他姓朱，因为爱挑食，总是说这也不吃、那也不吃的，所以我们叫他八戒）说人老不添好处了，他时常感觉耳朵里嗡嗡作响、听力下降，我告诉他这多半是肾气亏虚，只要每天坚持按揉两侧的太溪穴、耳门穴3~5分钟，一周后耳朵就没事了。

《防病不生病》

媒体关注与评论

动脉硬化植根于青少年，发展最快的是中年。男性30~39岁，女性40~49岁，是一生中动脉硬化最快的10年，是预防心脑血管疾病的最佳时期。预防要比治疗更重要、更经济，预防方面花1元，医疗费就能节省8.59元。——健康教育专家 洪昭光好心情才会有好身体。不论什么体质的人，不论用什么方法养生，有一点是不变的，那就是保证心理健康。长寿老人各有各的长寿术，但是豁达、开朗的性格是他们的共性。——健康养生专家 马悦凌经络是每个人都有的，是大自然赐予我们的随身药囊，经络就是一张大网，将身体的五官七窍四肢百骸包容其中，身体哪里有病，相应的经络部位就会出现酸痛麻胀、痘疹结节等病理反应，也就是经络在这里堵塞了。这时，我们刺激相应的经络就会对身体进行良性调节。——北京中医协会理事 中里巴人

《防病不生病》

编辑推荐

《防病不生病:健康长寿的养生智慧》：掀起健康养生理念新风暴，向您阐述全新的健康理念，认清身体的呼吸讯号，以亲身实践探索出适合老百姓的防病妙招。爽口物多终作疾，快心事过必为殃与其病后去求药，不如病前知自防

《防病不生病》

精彩短评

- 1、书里内容详细，解读很好值得推荐。
- 2、稀烂一本书，写作有点模仿不生病的智慧
- 3、比较系统，值得一看！

《防病不生病》

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