

# 《老祖宗的养生经》

## 图书基本信息

书名：《老祖宗的养生经》

13位ISBN编号：9787555200775

出版时间：2014-2-1

作者：张妍

页数：206

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)

# 《老祖宗的养生经》

## 内容概要

简易、方便、实用的养生秘诀，分别阐述了养情志·健体魄·调气血·学偏方的自然养生理念，在日常生活中只要加以运用，纠正不良的生活习惯，就能达到防病、治病、保健、强身的目的。

## 书籍目录

### 第1章 养情绪

- 01.树怕伤根，人个白伤心
- 02.情极百病生，情舒百病除
- 03.怒伤肝，愁伤心，悲忧惊恐伤命根
- 04.心平气和，五体安宁
- 05.忍怒以全阴气，抑喜以养阳气
- 06.药补不如神补，身闲何若心闲
- 07.逢人借问留春术，淡泊宁静比药好
- 08.人逢喜事精神爽，闷在心头瞌睡多，快活保寿命，气恼成了病
- 09.多交朋友消除孤寂，笑口常开疾病远离
- 10.乐观向上气轩昂，牢骚太盛断人肠
- 11.丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪
- 12.贪心烦恼多，知足自常乐
- 13.不怕人老，只怕心老
- 14.人无忧，故自寿
- 15.劝君莫奏黄昏曲，老人应唱春之歌
- 16.心怀坦荡，福高寿长
- 17.精神空虚催人老，生活多彩寿缘高
- 18.难得糊涂方得寿
- 19.养生必先养德，大德必得其寿

### 第2章 健体魄

- 01.吃人参不如睡五更
- 02.饭养人，歌养心
- 03.琴医心，花医肝，香医脾
- 04.冬天先护脚，病魔不来找
- 05.天天晒太阳，胜似吃药方
- 06.夏不露腹，冬不露肩
- 07.要想身体健，常灸足三里
- 08.好吃不痴胀，痴胀伤五脏
- 09.朝喝盐水如参汤，晚喝盐水如砒霜
- 10.早睡早起贪睡无益，劳逸适当作息有律
- 11.四季不离蒜，不用去医院
- 12.浓茶伤五内，隔夜茶水害脾胃
- 13.饭后千步走，常以手旋腹
- 14.少时练身劲，老来少生病
- 15.每日频行，必身轻目明
- 16.有静有动，无病无痛
- 17.身怕不动，脑怕不用
- 18.养花就怕不浇水，运动就怕不久长
- 19.久坐伤肉，久卧伤气，久立伤骨
- 20.行走疾如风，血脉上下通
- 21.早起打坐，一天快活
- 22.夏练三伏降酷暑，冬练三九傲霜寒
- 23.常练筋长三分，不练肉厚一寸
- 24.白天多动，夜间少梦
- 25.锄头能壮筋骨，汗水能治百病
- 26.吃饭不要闹，饭后不要跳

## 《老祖宗的养生经》

- 27.人愿长寿安，要减夜来餐
- 28.每天溜个早，保健又防老
- 29.动则不衰，乐则长寿
- 30.老人多摇扇，筋骨更舒展
- 31.要长寿，读书花月随前后
- 32.活到老，学到老，脑子灵，精神好

### 第3章 调气血

- 01.要想一身轻松，营养均衡气血通
- 02.人有三宝：气、血、精
- 03.精神不适则愚，血脉不适则病
- 04.四时百病，胃气为本
- 05.省言语以养气，戒嗔怒以养血
- 06.随手揉腹一百遍，通和气血裨神元
- 07.常伸懒腰乃古训，消疲养血又养心
- 08.神气淡则气血和，嗜欲胜则疾病作
- 09.三焦得调理，全身气血通
- 10.血虚夜不眠，米粥煨桂圆
- 11.人身不过表里，气血不过虚实
- 12.女子不可百日无糖，男子不可百日无姜
- 13.补气补血两大宝，黄芪当归不可少

### 第4章 学偏方

- 01.一碗绿豆汤，清热解毒赛仙方
- 02.若要不失眠，煮粥加白莲
- 03.萝卜缨子不要钱，止泻止痢赛黄连
- 04.止泻健脾补五脏，煮粥宜把扁豆放
- 05.一碗姜盐茶，开胃祛风寒
- 06.木耳抗癌素中荤，姜汤葱辣治感冒
- 07.嚼把黑芝麻，活到百岁无白发
- 08.常喝萝卜白菜汤，不用郎中开药方
- 09.腰痛吃杜仲，头痛吃川芎
- 10.多吃芹菜不用问，降低血压喊得应
- 11.知母贝母款冬花，专治咳嗽一把抓
- 12.明目找菊花，补血玫瑰茶
- 13.要治便秘补中气，煮粥加藕见效力
- 14.口渴心烦躁，粥加猕猴桃

# 《老祖宗的养生经》

## 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)