

《不生病的智慧大全集》

图书基本信息

书名：《不生病的智慧大全集》

13位ISBN编号：9787511303363

10位ISBN编号：7511303366

出版时间：2010-5

出版社：中国华侨出版社

页数：488

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

前言

对待健康，有两种态度，一种是病后求医问药，打针、吃药、动手术；一种是病前提早预防，尽量少生病、不生病。现代医药虽能治愈部分疾病，却不能使身体恢复到未生病时的健康状态，而且“是药三分毒”，药物会产生很多副作用，甚至引发某些新的疾病。预防显然是一种更聪明、更明智的做法，目的是让身体保持健康不生病，其关键是养生。《黄帝内经》说“治病莫如防病，防病必须养生，养生方能长寿”。中医就是一种不生病的养生之道，其精髓是“不治已病治未病”。它运用古代哲学的智慧，探索自然、人生的规律，积极指引我们顺应自然规律生活，趋利避害。它是一种神奇的自然疗法，运用食物、通经络、调情志等安全、优效、无毒副作用的疗法开启人体大药，激活生命能量和防御体系，抵制疾病侵袭。它更是一种祛病强身的生活之道，深入我们的衣食住行、吃饭睡觉、气候冷暖，是让我们吃得下、排得出、睡得香的生活智慧。只要掌握其中的任何一个原则，就能够受益终生，无病无灾活到天年。“和谐”、“天人合一”是中医养生的最高哲学。《黄帝内经》中说，人体是一个最无为、最自足的系统，如果偏离了自然规律，必然会生病。只有因循天的顺序和人的本性生活，与自然共融共生，同时保持“身心合一”，使人体达到阴阳平衡的健康状态，才可拥有百病不侵之体魄。博大精深的中医养生文化处处体现了和谐养生的大智慧。一日三餐。俗话说“病从口入”，很多疾病都和饮食不当有关。所以不仅要吃好，还要吃对、会吃。食物有其不同的营养功效和食用宜忌，比如生吃白萝卜润肺，黑豆补肾，阴虚体质者不宜吃大蒜、韭菜等食物。依据先人为我们总结的食物属性，顺应四季变化时的身体需要，科学选择食物，合理搭配膳食，采用健康的烹饪方式，就能够吃走疾病、吃出健康。此外，“药食同源”，食物还是最好的药材，它还可以治愈疾病、调养气血，将吃出来的疾病再吃回去。生活方式。现在有一种病叫“生活方式病”，指肥胖、高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病，它们都是不健康的生活方式引起的。现代人熬夜加班、不吃早饭、不加节制地大补特补、在寒冷的冬日穿薄丝袜，这些都在无形中损害着自己的健康。中医则告诉我们，应该遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，有节制、有规律地安排饮食和起居，该吃饭时吃饭，该睡觉时便睡觉，该穿厚时不穿薄，与自然和谐共处。坚持文明健康的生活方式，我们就可以不得病。锻炼方式。导引、太极拳、五禽戏、八锦缎、散步等是我国传统的健身运动，其主要作用原理是疏通脏腑经络的气血流通、改善呼吸方式、促进五脏六腑之间的和谐、调节精气神，达到强身健体、祛病延年的目的。中医还为我们总结出了动静结合、运动适度等锻炼原则。经络疗法。经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，经络可以说是“决生死、治百病”。按摩、针灸、推拿、拔罐等祛病治病技术之所以神奇，就是因为经络。中医利用这些技术，在体表的一些特定部位进行刺激，或按或敲，或针或灸，或拔或吸，就能起到无病强身、有病祛病的功效，这都是通过经络和穴位网络周身气血、激发人体自愈力来实现的。懂得经络，我们每个人都可成为妙手回春的神医，尽享手到病自除之喜，使我们的五脏六腑免受疾病之害。精神调养。病由心生，很多疾病都是由于情绪和心态引起的。中医认为，喜伤心，怒伤肝，忧思伤脾，悲伤肺，惊恐伤肾，情绪波动过大就会伤害五脏，导致病变。因此养生不但要重视身体的调养，还应重视调情志，以达到“身心合一”。《黄帝内经》中说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，掌控自己的身体和欲望，保持一种平和的心态是健康长寿的不二法门。调情志的方法有很多，包括情志相克法，森林浴、导引等自然疗法。中医是我国的瑰宝，它传授的是一种“精气神五脏全面调养法”，是一套身心共治的养生祛病护身大法。这些养生之道与我们的生活息息相关，只有将中医养生之道落实在一日三餐上，落实在我们的日常起居上，才能真正体会到中医“不治已病治未病”的精妙。中医所传授的道理很简单，只是隐藏在了晦涩难懂的古文后面。为使读者全面了解博大精深的中医养生文化，真正掌握不生病的智慧，从此远离疾病，我们专门编写了这部《不生病的智慧大全集》。本书以国医经典著作为基础，总结了《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等著作中的养生智慧，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生精髓，收录道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生秘方，介绍现代国医大师的养生绝学，归纳名人志士、凡人百姓、长寿老人的养生经验，以现代手法阐释了中医养生的核心思想，保健功法，经络按摩，四季养生，情志调养，饮食疗法，身体各大系统的保健方法，不同体质、不同年龄段人群的养生之道，同时吸收了国内外的一些养生新方式，是一部融合传统中医养生精华，海纳古今养生妙方的大全集。本书语言通俗，讲解详细，有极高的实用价值，其中的经验和方法都是取自国医经典之义，但并不是对国医经典的简单阐释，而是教读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去，使我们走上不生病的健康之路。

《不生病的智慧大全集》

《不生病的智慧大全集》

内容概要

《不生病的智慧大全集(超值白金版)》内容简介：为使读者全面了解博大精深的中医养生文化，真正掌握不生病的智慧，从此远离疾病，我们专门编写了这部《不生病的智慧大全集》。《不生病的智慧大全集(超值白金版)》以国医经典著作为基础，总结了《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等著作中的养生智慧，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生精髓，收录道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生秘方，介绍现代国医大师的养生绝学，归纳名人志士、凡人百姓、长寿老人的养生经验，以现代手法阐释了中医养生的核心思想，保健功法，经络按摩，四季养生，情志调养，饮食疗法，身体各大系统的保健方法，不同体质、不同年龄段人群的养生之道，同时吸收了国内外的一些养生新方式，是一部融合传统中医养生精华、海纳古今养生方法的大全集。

《不生病的智慧大全集(超值白金版)》有极高的实用价值，其中的经验和方法都是取自国医经典之义，但并不是对国医经典的简单阐释，而是教读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去，走上不生病的健康之路。

书籍目录

第一章 道可道，健康道——健康就在一念间 第一节 养生胜于治病，健康在自己手中 很多人都只关注疾病，不关注健康 “无病先防”胜于“有病再养” 对待身体要像对待自己的孩子一样 维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱 从《黄帝内经》承袭中医的内求之道 长寿地如皋，奥秘就在养生方 第二节 观念决定健康，别让错误养生观害了你 失去的“觉”真的能补回来吗 若要小儿安，常带三分饥和寒 补气血，不要陷入误区 “少吃饭，多吃菜”的观念该淘汰了 生命并不全在运动 “食物相克”其实大多是忽悠 食物“趁热吃”未必好 关门闭窗，留住了温度溜走了健康 靠节食来减肥，是最笨的一种方法 用脑过度会导致神经衰弱吗 补肾并不等于壮阳 第三节 是药三分毒，有病不可乱吃药 世界上没有灵丹妙药 乱吃药会摧毁人体的自愈潜能 吃药也许是在你的“伤口”上撒盐 全面认识医药，当心惹“祸”上身 药物是“凶器”，万不得已才用它 以毒攻毒犹如引兽祛兽 “好”药滥用也会变成“坏”药 中西药物未必珠联璧合 第二章 察“颜”观色识百病——走出疾病的“围城” 第一节 经常与身体“交谈”，学会与疾病“切磋” 我们必须养成与身体交流的习惯 白带异常告诉了你些什么 梦是我们的身体在倾诉 经常腹胀，说明你的脾虚了 不可不知——肤色告诉你的疾病隐患 多汗不是好事，你要谨防六种病 腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的隐患 疯狂购物的背后不只是心理问题 第二节 人活得好不好，全由气说了算 人体自有气场影响着我们的生命 百病生于气，调气亦可防百病 口中有异味，多是脏腑出了问题 胸闷是哪里出了问题 掌握生杀大权的是血气 正气一足，有病祛病，无病强身 调摄胃气，才能驱邪扶正 第三节 手是我们身体的“气象站” 指甲是人体疾病的报警器 “十指连心”，从双手看健康 手腕脉象透露身体的秘密 掌纹健康线上的健康密码 掌纹生命线上的健康密码 掌纹感情线上的健康密码 掌纹智慧线上的健康密码 第四节 识别头部健康警报，做好全身一级防护 如何利用脸色辨别身体健康状况 看头发，辨疾病 少年白发、牙齿松动是怎么回事 眉毛能反映五脏六腑的盛衰 令人难堪的黑眼圈说明了什么 眼皮跳也是疾病的先兆 舌为心之苗，脏腑状况它知道 鼻涕眼泪多也是病态的征象 鼻为“面王”，可报身体疾病 疾病的“信号灯”——嘴唇 口水太多，病可能在脾肾 心脏有问题，耳朵先露出马脚 耳朵颜色异常与疾病的关系 第五节 宇宙万物对人体健康的影响 地磁线：睡眠方位的最佳指向 月亮的盈亏变化与养生保健有着奇妙的关系 人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量 为什么温带最适合人类生存 细说“温度”、“湿度”与人体健康 气象的变化到底是怎么影响人体健康的 警惕“无影无形”的电磁波 第三章 从头到脚谈养生——给身体加上一把“保健锁” 第一节 脑为乾——保卫我们人体的蓝天 脑为髓之海——中医对大脑的认识 养生需要先健脑——现代人必知的健脑之法 大脑很不喜欢你这些坏习惯——损伤大脑的十大“杀手” 别让你的大脑提前进了养老院 滋养药膳，专为大脑准备的营养大餐 第二节 供养人体的君王——心系统最佳保养方案 心为“君主之官”，君安才能体健 夏季养阳气，养心正当时 心经当令时，午睡一刻值千金 小心！暴饮暴食易引发心脏病 如何在餐桌上保护好我们的心脏 粗制的粮食是心脏的“守护神” 用透明的食物来补养我们的心脏 莲子性平温，最是养心助睡眠 第三节 让生命之水源源不绝——肾系统最佳保养方案 肾是先天之本，也是一个人生命的本钱 房事过度损精血，节欲保精可养肾 抗寒养肾，唱好冬季恋歌 “黑五类”食物保你肾旺人也旺 学几招简单且实用的护肾“秘籍” 补肾不是男人的专利，女人同样需要 郁就大声喊，悲就放声哭，排出心理毒素 第五节 神奇的自然疗法——受益一生的养生法 按摩疗法：健康就在弹指一挥间 空气疗法：吸清气排浊气 刮痧疗法：调整经气、增加免疫力 沙浴疗法：“吸”出身上的寒湿之气 耳压疗法：给耳朵按摩，全身跟着“沾光” 艾灸疗法：简单有效的治病法 拍打疗法：拍拍打打保健康 日光疗法：吸收天气之精华 芳香疗法：幸福女人的时尚选择 第十章 毛病虽小，不治就大——将疾病消除在“萌芽”状态 第一节 小病小痛是身体预警系统的启动 小心便秘诱发心脏病 口腔溃疡不在意就有可能变成癌性溃疡 咽喉是要道，不可小觑咽喉病 不要让背痛影响了你的生活 不要让“尾椎骨痛”蔓延全身 注意了，颈椎病可不是小毛病 头晕，很可能是重病的先兆 血压高了，身体也要注意了 第二节 修复后天之本，迅速消除亚健康 亚健康，游离在健康与疾病之间 未病先防，中医疗法助你轻松应对亚健康 教你一套对付亚健康的“葵花点穴手” 简单小动作也能对抗亚健康 饮食疗法，让你的身体回归健康态 职业女性，想要完美就运动吧 轻松娱乐，远离亚健康 走出亚健康：补钙、冥想、晒太阳 心理疗法是缓解亚健康的关键 第三节 五官清爽，心里坦荡——常见五官疾病的防治法 牙痛不用止痛片，小方法就搞定 翠衣西瓜败心火，清热解毒治口疮 扁桃体炎不用愁，一汤一药解烦忧 远离牙周炎，可服用清热止痛汤 仙方通鼻窍

，灵药治鼻炎 熏熏洗洗就可以治疗鼻窦炎 眼部疲劳，按摩帮你忙 跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难 第四节 肠胃常见疾病防治法 肠胃病自测法——这些症状说明你被肠胃病缠上了 一“泻”千里，要小心其他并发症 便秘是一场旷日持久的战争 对付胃痛，食物疗法最见效 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 口腔溃疡没完没了，怎么办 消胃火灭口臭，试试萝卜和生姜 胃溃疡患者不可不知的“三注意” 暴饮暴食不舒服，就找极泉来解决 胃及十二指肠溃疡，每日服用蜂蜜 莴笋可谓治疗便秘的灵丹妙药 第五节 生活不上火，清凉天山游——做个快乐的“无火族” 上火是正气变成毒气的表现 阴阳失衡，火邪由体内生 遏制5大上火症状“干红肿热痛”的病源 甘温除热，治虚火大法效验非凡 流通肺气，助心火驱风寒 荷叶，清热去火的良品 去除火气，不要小觑豆芽菜 防止心火上炎的“急救三宝” 别让“欲望一实力”的被减数过大 想出来的火，去火气别忘了调情志 第十一章 病由心生——防治百病还得唯“心”是问 第一节 健康的一半是心理健康 关注心理健康，洞悉躯体与生命的区别 别让“心病”从内部瓦解你的健康 做自己的心灵医生——心理健康自我检测 养心调神，中医养生的道中之道 心理健康从情绪的管理起步 调摄七情，益寿延年 病由心生，保持乐观心态是健康的关键 健康长寿四字箴言：慈、俭、和、静 第二节 心情不好，当然会生病 情绪小毛病，健康大问题 最损身体健康的是心理上的痛苦 七情就是在这样伤害我们的身体 没事瞎生气，最伤免疫力 情绪闹矛盾，“阑尾炎”也来凑热闹 坏情绪是一棵毒树，结出溃疡之果 眼睛不适，不妨找情绪算算账 耳病为什么会与情绪相通 诸多口腔疾病，谁是罪魁祸首 坏情绪是怎样深入到骨头里的 痛心疾首！不良情绪引发癌症 结肠是映照心情的明镜 糖尿病也是一种情绪疾病 第三节 焦虑，让你坐卧难安——我们如何跨过焦虑这道坎 焦虑是你和幸福的“第三者” 焦虑是一种病，需要及时治疗 用中医理论给“焦虑者”把把脉 中草药妙方让焦虑束手就擒 静心，制怒、化解焦虑的真正法门 情绪隐藏术：从寻找快乐中彻底清除焦虑的问题 救赎之旅：洒脱自在始于慢板生活 身在职场，警惕“年关焦虑症” 用吸烟来缓解焦虑：弊大于利 第四节 走出失眠的怪圈——不再让自己彻夜难眠 彻夜难眠，都是“心魔”惹的祸 细数导致你彻夜难眠的“十宗罪” 失眠者应该牢记的“三大纪律”、“八项注意” 科学营养，这样“吃”可以不失眠 乐活小运动，远离失眠就是这么简单 温馨的卧室，还你非常完美的自然醒 催眠有奇术，人人都是自己的催眠师 警惕失眠来袭，家中常备“鸟生鱼汤” “浴眠”方案量身造，总有一款适合你 自我救赎——当心“假性失眠”害了你 美妙的音乐，助你踏上舒眠快车 第五节 心病更需外药医——常见心理疾病的外治法 消解郁闷情绪，5个小动作要常做 按摩，让你从身体轻松到心里 刮痧，把焦虑从身上“刮”掉 被失眠折磨，你不妨试试拔罐 药枕在手，谁能偷走你的睡眠 耳压疗法，让你不再为抑郁烦恼 敷贴疗法，好心情是这样“贴”出来的 脐疗法，治疗莫名烦恼的“非常规武器” 摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效 失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走 第六节 8种妙法，让你的坏心情瞬间隐形 放松法：关掉手机 兴趣法：培养业余爱好并乐此不疲 疏导法：情绪宜疏不宜堵 变通法：变通思维抵掉负面情绪 隔离法：避免“情绪”流感 美食法：破译食物中的快乐密码 冥想法：闭上眼睛就能给你带来快乐 距离法：不要和电脑“如胶似漆” 第七节 每人都该有一份缓解压力的阳光套餐 高考生可以用这些方法缓解压力 大学生择业心理调适必修课 摆脱阴影——失恋后如何走出情绪低谷 重拾幸福——离婚女性的精神自我安慰法 失业后要学会缓解心理压力 股市中看淡得失，健康才不会崩盘——股民心理健康全攻略 小方法让“房奴”不再焦虑 夜班族，一定要做好身心保健 退休人员也要做好自己的心理调试 第十二章 深谙养生之道，带病延年长生——有病不等于无寿 第一节 要不生病还是要命长 人类即使带病，也可以益寿延年 不是所有的疾病都对人体有害 不要妄想把疾病彻底铲除 为什么现在许多慢性病都成了不治之症 疾病会以哪些方式“下战书” 身体需要修复，而不是代替 利用人体的自愈力就可以拯救自己 第二节 癌症不是我们的敌人 只要有生机，癌症不等于死刑 抗癌的重点是做好“四合理一检查” 预防癌症，从现在开始 饮食掌握好，癌症就远离 肝癌患者不该命绝 胃癌来袭，不是无药可挡 五味护乳汤——乳腺癌患者的福音 鳖甲、乳香、没药，让宫颈癌痛渐渐远去 4招让你远离皮肤癌 敲肝经和肺经，帮你对抗癌细胞 第三节 心脏病不是致命杀手 预防心血管疾病，狙击健康的头号大敌 细数导致冠心病发作的“十宗罪” 疾病自检：你是否已经被冠心病悄悄盯上 冠心病来势汹汹，饮食筑起“防洪大坝” 合理膳食让你对心肌梗死说“不” 空抓，改善血液循环，保护心血管 如何避免误入冠心病的“雷区” 冠心病患者的生活禁忌 对付冠心病，食疗方法安全又可靠 中医疗法，让冠心病知难而退 心脏病最要紧的是固摄真阳元气 第四节 糖尿病患者亦能长寿 最常见的脾病——糖尿病 测一测，你是“糖门一族”吗 找出糖尿病的7个“帮凶” 三分医，七分养，十分防——糖尿病最佳防治方案 防治糖尿病，南

瓜最管用 按摩加泡脚，有效控制糖尿病 控制糖尿病，你必须在饮食上下点功夫 动口不动手，轻松吃掉糖尿病 运动疗法——治疗糖尿病的一把双刃剑 标本兼治——中医治疗糖尿病的自然疗法 第五节 安慰脑血管，让它不再病变 治疗脑血管疾病，还得寻根溯源 哪些因素诱使脑血管病大爆发 健康自测：你和脑血管病是零距离吗 健康指南：预防脑血管病的“六字诀” 饮食合理，中风远离 倒立，给大脑输送新鲜血液 睡前一杯水，预防脑血栓 归芪鸡与黄芪猪肉羹——脑中风最佳食疗方案 清淡饮食之“藤”，结不出脑溢血这个“瓜” 合理配餐，铲除脑血栓发难的根基 好习惯让你远离心脑血管疾病 生死时速：如何抢救脑血管病人 第六节 高血压完全可以由我们自己控制 高血压病——潜伏在你身边的“定时炸弹” 是谁引爆了高血压病的“导火索” 疾病自查——高血压离你究竟有多远 应对高血压，当从肝肾两脏入手 病高一尺，食高一丈——让你的血压不再“高” 教你几招制服高血压的“小擒拿手” 适度运动，彻底摆脱高血压 高血压病人应该牢记的健康箴言 没有着急，没有烦恼，就没有高血压 第七节 养好骨头，与骨科病和谐相处 高钙食物和维生素，助你和骨质增生抗战到底 补肾强腰，腰椎间盘突出 让颈椎病望“风”而逃，退避“三里” 5种非手术疗法给颈椎病患者带来福音 舒展全身健骨操——给你的骨头加点“料” 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本 根治骨质增生中医有妙招 第十三章 自己开药不求人——你就是家里最好的药师佛 第一节 《本草纲目》中的祛病养生金药方 白芷，经期关怀，痛经不再 地黄扶正气，强身健体效果好 全方位增强人体免疫力就找白茯苓 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 枇杷，生津润肺止咳的良药 冰片，开窍醒神之要药 菊花——平肝明目的良药 妇科要药——当归 夏季良药金银花 行气消积说槟榔 第二节 8个土方奇方，助你享受健康生活 牙痛怎么办？花椒就是救命丹 虚、上火，试着吃点泥鳅 “穷人的燕窝”——银耳，滋阴去火非它莫属 吃完烧烤，喝点绿茶就能防止“热毒”上身 长了青春痘，姜可以帮你找回“面子” 治疗慢性疲劳，十全大补汤的疗效最好 心里不爽，鼻吸放松法试过了吗 想健康，可以根据自己的卦象来养生 第三节 看红楼识中药，“对症下药”治大病 宝钗巧用钩藤治母病 桂圆养心安神救宝玉 大补元气话人参 用麝香行贿凤姐，贾芸得美差 柴胡为黛玉疏肝解郁 珍珠，美容养颜之上品 活血通经、祛风止痛之凤仙花 肉桂：温中补阳、活血祛淤 养肝益肾、乌须美发说首乌 安神解郁试试合欢花 理气化痰、舒肝健脾说佛手 杏仁：止咳平喘、延年益寿之佳品 第四节 当代国医大师推荐的治病神方 方和谦：有了椿根皮，拉肚子不用愁 王绵之：感冒不妨来一剂加味香苏散 邓铁涛：冠心病就用“邓氏温胆汤” 任继学：治疗肝肾病，首先得补一补精 张灿理：遗精方，便宜小药也能大补 朱良春：用虫药治疗癌症，效果确实不错 何任：精神分裂症，中医自古就有妙方 张琪：清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军 张镜人：中药、针灸、外涂多管齐下，治疗积年哮喘 李辅仁：防病祛病，就找李氏秘制六坛药酒 周仲瑛：养胃就用“滋胃饮” 唐由之：这些妙方让你摆脱沙眼的苦恼 班秀文：四物汤，补出女人完美气质 颜正华：补肾壮阳，韭菜籽不比人参差 颜德馨：化淤赞育汤，不孕女人的福音 第五节 用药如用兵，科学用药才能治好病 服汤药，这些方法可以减少苦味 科学服药时间你不可不知 用茶水服药不科学 降压药千万别在睡前吃 用唾液咽药片害处多 服药前后最好别吃水果 感冒药不可乱吃 当心致癌药物害了你 用药品种不宜过多 7种人不宜服安眠药 痛经时止痛药要慎服 滋补药别跟牛奶一起服 第十四章 今世养生，来生如佛——养心、养气、养身三部曲 第一节 上士养心：勤动脑体不动心 要养生，养心需先行 延年益寿之本在于养心调神 养神：子时不能失眠，午时要小睡 心气平和是健康的最佳状态 笑声不断，自然笑到病除 打坐——使人精力充沛的养心妙招 童心，生命永葆青春的保证 第二节 中士养气：要长寿，就关小元气的阀门 我们生存的根本就是元气 人在气不足的时候，不能盲目补气 气虚之人调养“五部曲” 常练静功是控制元气消耗最有效的方法 行气的最高境界是达到胎息状态 津液是人体之正气，可以阻止外邪入侵 元气充足与否要看脾胃的运转情况 控制性生活，减少对精气的损耗 最有效的5种呼吸保健法 储备能量，节能养生 第三节 下士养身：在运动中找回健康的快乐 合理的运动养身激发生命活力 “开水效应”——养身就需要持之以恒的锻炼 健身的方法关键在于合适 “晨练”好，还是“晚练”好 交替健身效果最好 反常态健身法，健身新时尚 简单又有效的三种养生运动 导引——让气血畅行无阻的运动养生方式 第四节 迎接我们体内的暖阳——胆系统最佳保养方案 胆的好坏与我们的生活息息相关 胆病大多是不良生活习惯导致的 胆经当令在子时，人体阳气始生发 第五节 养护人体的坤土——脾系统最佳保健方案 脾是我们身体的“后勤部长” 为什么压力大的人脾脏易出问题 夏季养脾不能不知这些事儿 益气补脾，山药当仁不让 茯苓性平和，益脾又安神 祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题 吃好睡好，脾脏安好 第六节 呵护我们的后天之本——胃系统最佳保养方案 胃为后天之本 胃是人体加油站，全力打好保“胃”站

饮食6原则保你养好胃 小米最补我们的后天之本——胃 饭前喝肉汤，胜过补胃良药方 胃经当令在辰时，不吃早餐最伤胃 花生，可以大补胃和脾 多吃香菜可以让你胃口大开 第七节 爱护我们身体上最娇嫩的肺脏——肺系统最佳保养方案 肺是人体“大宰相”，脏腑情况它全知 “命悬于天”，就是命悬于肺 养肺防衰在“多事之秋” 哮喘大多由“外邪犯肺”所致 足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠 治疗便秘，少不了润肺生津 养肺一定要懂得呼吸的学问 第八节 愿你的生命之树长青——肝系统最佳保养方案 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它 一杯三七花，保肝救命就属它 大蒜是我们保护肝脏的最佳选择 要想身体牛劲足，丑时养肝不可少 春季阳气萌，养肝要先行 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定 酒精会加重肝脏的排毒负担 过度疲劳会给肝脏带来损伤 养生重在平时，养肝贵在坚持 第九节 骨正筋柔，气血自流——筋、骨最佳保养方案 骨气即正气，养好骨气享天年 补肾即壮骨，补出健康的“身子骨” 与地心引力“作战”，维持骨骼平衡不是难题 人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩 “老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿 生命十二式易筋经你可以这样练 腰酸背痛腿抽筋，不是缺钙而是因为寒邪伤人 肩周炎、腰间盘突出，病根在筋上 筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根 有事儿没事儿拉拉筋，增寿延年的好方法 立位拉筋法，肩周炎的克星 拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长 第十节 身体外部同样需要十二分呵护——肌肉、皮肤和毛发最佳保养方案 “肌”与“肉”的区别——认识“肌肉”从这里开始 一张一弛，肌肉保健之道 保养皮肤：把好身体第一道防线 护肤、换肤真能达到美容效果吗 你知道自己的皮肤属于什么类型吗 皮肤如何护理应该由皮肤的类型决定 肌肉是最好的护肤霜 为什么热带地区的人比寒带地区的人体毛少 养好头发，解决你的“头”等大事 眉毛，别为了美观影响你的健康 第四章 手到病自除——学会经络养生法，养生祛病不求人 第一节 登上经络健康快车——学经络快速入门法 经络是人体最好的医药 刺激穴位是保证经络畅通的手段 心经，攸关生死的经络 小肠经，心脏健康的晴雨表 肾经，关乎你一生幸福的经络 膀胱经，让身体固若金汤的根本 肝经，护卫身体的大将军 胆经，排解积虑的先锋官 胃经，多气多血的勇士 脾经，治疗慢性病的关键 肺经，人体内的宰相 大肠经，肺和大肠的保护神 心包经，代君受过的“忠臣” 三焦经，人体健康的总指挥 第二节 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦 人生病就是不注意保养自己的经络 手足天天温暖，经络才能畅通无阻 胃肠清洁了，经络才会正常工作。 眼皮耷拉，从脾经上着手解决 拍胆经，充分保证营养吸收 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本 通肝经，失眠不再扰 长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙 驱除体内毒素，非大肠经莫属 学习、工作效率不高，找膀胱经试试 心脏有问题，找心包经帮忙 流口水，腹胀，痛经，可能是脾虚引发的 治疗头痛，疏通五脏经络是根本 中医防癌——常敲肝肺两经 步行，最简单的经络保养法 第三节 有病治病，无病防身——你不可不知的人体养生保命穴 四白穴——让你绽放迷人光彩 内关穴——心脏的保护伞 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药 合谷穴——抗击疼痛的自然疗法 中脘穴——治疗胃病的专家 命门穴——让你拥有“虎背熊腰” 会阴穴——促进体内阴阳循环 百会穴——增加人体真气 涌泉穴——人体长寿延年大穴 足三里——补脾健胃的要穴 气海——人体性命之祖 神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位 三阴交——生殖系统的“阳光天使” 太冲穴——疏肝理气，缓解怒气 第四节 用经络疗法来激发孩子体内的天然大药 改善孩子体质可用摩腹和捏脊 这些方法可以帮孩子护好“天窗”——凶门 捏三提一，有效治疗孩子的厌食症 手穴疗法可治孩子假性近视 孩子夜啼不用愁，推拿经络解烦忧 留住“心之液”——用经络疗法根治小儿流口水 家庭推拿法治好小儿咳嗽 推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻 经穴疗法可治孩子的鹅口疮 小儿发热怎么办——推拿经络帮你扑灭孩子身上的邪火 孩子得了疳积，针挑四缝最管用 第五节 女性不生病的真谛——经穴按摩法让女人风调雨顺 不孕症——这样按压穴位就能让你如愿以偿 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 轻松按摩法让女人闭经不再是难题 带下病用带脉治才有效 太冲和膻中是乳腺疾病的克星 内分泌失调，从三焦经寻找出路 失调性子宫出血——这些穴位是重中之重 第六节 学会按摩，男性疾病也不再是难题 精神性阳痿找肩外腧和手三里准没错 性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 穴位疗法从根本上治愈男性早泄 治疗遗精，这几招一用就灵 学会按摩，慢性前列腺炎也并非不可治愈 第七节 老人养生靠经络，经络才是最灵验的长寿秘诀 若要老人安，涌泉常温暖 冠心病并非只靠药，按压内关也有效 老人得了心肌炎，按摩心腧穴疗效好 骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决 有了外关、脾腧、阳陵泉，痛风不再是疑难杂症 灸法+功能锻炼，就能治好老年人尿失禁 掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难 最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法 第五章 膳食革命——家常饮食里的健康密码 第一

节最大的功效来自最家常的食物 小小莲藕就能治愈崩漏 无花果、蜂蜜治便秘 葡萄，破解神经衰弱的密码 痔疮作祟，柿子帮你解“难言之隐” “菇中之王”香菇可防佝偻 工作累了可以吃点鸡肉 “小人参”胡萝卜的神奇功效 黄瓜为当之无愧的体内“清道夫” 夏天吃茄子，可以“活血、止血、消痈” “性”“味”助免疫，吃好不得病 不同的食物可以呵护身体的不同部位

第二节 驱逐让我们身体不健康的食物 治癌？致癌？1/3的癌症与膳食有关 世界上30%的心脏病是由西餐引起的 水果虽好，却不可妄食 食品添加剂——为生命添加危害 非天作之食，须谨慎入腹 豆腐为炼化之物，以节食少食为妙 海产之物，食用有禁忌 罐头食品，营养已经大大缩水 重“补”不会补，等于没事吃毒药

第三节 九类不同体质者的食物养生方案 阴虚体质的膳食要点：滋养肝肾 阳虚体质的膳食要点：温补脾肾 气虚体质的膳食要点：补气养气 血虚体质的膳食要点：补血养血 阳盛体质的膳食要点：滋阴降火 痰湿体质的膳食要点：强健脾脏 气郁体质的膳食要点：通血行气 淤血体质的膳食要点：活血化淤 平和体质的膳食要点：阴阳平衡

第四节 凡膳皆药——赶走常见疾病，饮食比药物更可靠 拒绝“三高”，食物为你排忧解难 糖尿病，吃出来的还要“吃回去” 远离油腻甜腻，不让脑溢血“见缝插针” 告别肥胖，标准体重可以吃出来 与清肝食物为伍，让肝炎乖乖就擒 食补养胃，老胃病可以提前“退休” 口腔溃疡反复发作——或许你该补锌了 “吃掉”感冒这个万病之首 咽炎患者最想吃点什么 这样吃就可以不便秘

第五节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘” 过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多 若要身体壮，饭菜嚼成浆 好的早餐是健康的第一步 午餐吃饱更要吃好 注意工作餐的“五不主义” 精心配备自己的晚餐 为了身体健康，还是少吃零食为妙 剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来 新鲜不代表健康，生吃活食易伤身 管不住自己的嘴，你就会越来越胖 合理膳食的“三二三一”原则 食物本无好坏之分，关键就看你怎么吃

第六章 细节决定健康——生活细节不可忽视

第一节 流光溢彩真生活，身体健康由颜色决定 色彩与人类健康息息相关 五颜六色藏着健康的秘密 科学无污染的色彩减肥法 最健康的家居色彩搭配常识 不同色彩的食物，蕴藏着不同的能量 不可忽视衣服颜色与健康的关系

第二节 小寒酿大病——提高体温，增进健康 病从寒中来，寒邪是万病之源 为什么说自古名医愁风寒 揭开人体“温控”系统之谜 风寒在体内也有快乐大本营 5大原则帮你减少寒气入侵 食物是提高体温最有利的工具 保暖柔弱部位，阻断寒气入侵的通路 驱除体内寒气就用热水泡脚 心灵的温度有多高，身体的温度就有多高

第三节 生命在于呼吸，一呼一吸导引健康新方式 腹式深呼吸，给你的身体加点氧 3大腹式呼吸法，让你健身又养颜 免疫力就在一呼一吸间得到提升 呼吸养生法，让你像轻舟一样自由遨游 慢呼吸放慢走向衰老的脚步 呼吸到脐，寿与天齐 “蛤蟆功”，修炼呼吸肌的奇功

第四节 体酸是百病之源——酸性体质必知的加“碱”法 酸性体质是酿造百病的源头 吃出来的“碱”性健康人 微碱食物，维持健康的美丽之源 微碱活水，生命的青春之泉 生机饮食——给身体加“碱”的家庭妙法 这样运动就能把酸度燃掉 常保微碱体质，就要将排毒进行到底

第五节 性爱保健——“性”福是健康幸福的前提 欲不可纵，节欲保精乃长寿之本 长期禁欲会导致阴茎功能退化 房事也应依四季的变迁来调节 幸福生活来自关爱“性福”的食物 “性”福生活出了问题，锦囊妙计来帮忙 某些时候不宜过性生活 体外射精是避孕的当下之策 性生活中切忌以酒助“性” 性生活后喝冷饮是在饮鸩止渴 房事前别喝太多咖啡 亲吻拥抱可促进身体健康 走猫步可增强性功能 夫妻分床睡对健康更有益

第六节 良好的生活习惯是身体最忠实的保镖 避免死亡，做好“三个半小时，三个半小时” 给身体“缓带”，隐患少了健康就会多一些 睡眠避开这十忌，你才能有好身体 饭后午睡，养神蓄锐 戒烟——拔除健康头上的达摩克利斯之剑 少酒——挽救沉溺于壶觞的浑噩人生 远离不良影响，维护良好居住空间 沐浴，洗出你的健康好体格

第七章 四季养生法——养生要顺天时

第一节 顺天时，让我们的身体四季如春 养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运 养生之道在乎顺应四时 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” 气候变化了，身体也会做出反应 天气变化也与我们的健康息息相关 让你终生受益的二十四节气养生要诀 四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气

第二节 让身体与春天一起“生”发 做好春季养生保健，为健康夯实根基 春天清火排毒，这些方法够用了 养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计 春天泡“森林浴”可祛病抗邪 “春捂”有讲究，千万不可盲目

第三节 酷暑炎炎，身体也要和大自然一起“长” 夏日需清补，诸病皆能除 健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅 夏季要注意预防感冒、腹泻、中暑三种病 夏季远离空调病有妙招 夏季灭“火”不可一概而论

第四节 秋风萧瑟，身体做好“收”的工作 多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气 “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 秋天如何预防“五更泻”

第五节 冬天养生注意养

“藏” 养肾防寒——冬季养生的重中之重 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床 今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则 冬季寒冷，老年人应防关节炎第八章 大道至简——每个人都可以找到自己的养生真经 第一节 不生病，从我做起 张嘴闭嘴，健身、去“八字纹”一个都不少 让你瞬间清爽起来的简单二法：清嗓子、打喷嚏 叩齿咽津——延缓衰老，滋养皮肤 搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本 活血通脉，防治腰背病的健身法——干浴 念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功 静坐：有张有弛才是真正的生活之道 十宣放血——为脑溢血争取救治时间 推腹——慢性病多可用它去解决 身体疲惫时千万不要硬熬 第二节 让孩子的病一去无踪——儿童常见疾病防治法 提高孩子免疫力，把疾病拒之体外 健脾消积，掐断小儿腹泻的病根 小儿有多动症，就要多吃补血食物 治疗小儿麻疹三步就搞定 小儿腹泻莫犯愁，强脾健胃病无忧 雪梨一只润肺火，医好恼人百日咳 小儿支气管炎不用忙，细分病症慢开方 第三节 不生病，才美丽——女性常见疾病防治法 哪些才是温暖女人冰河时期的良药 呵护乳房，拒绝增生——为女人的健康系上粉红丝带 去除卵巢囊肿，不再让女人彷徨与无奈 种种对策让女人告别阴道炎这尴尬的伤痛 补肾精是治疗女性不孕的关键 气血是母乳之源——母乳不足补气血 外阴瘙痒愁煞人，补肾祛湿除病根 用温暖治愈带下病 四两拨千斤，轻松应对更年期综合征 不让子宫发脾气，做一位健康的“正宫娘娘” “性”福，让女人如花般绽放 调治痛经，按李大金教授的健康计划做 第四节 男人就像一部车，该修还得修——男性常见疾病防治法 命门之火温暖，男性不育自愈 鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回 遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴 利尿通闭是治疗前列腺增生的王道 前列腺炎要慎治，不可妄服壮阳品 五宜五忌，让男人拥有一颗“年轻”的心 对男人健康有帮助的食物 第五节 上了岁数，该好好享福了——中老年常见疾病防治法 老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓” 防治老年人的常见病——骨质疏松 金鸡独立——“站”胜老年疾病 营养少流失，夕阳别样红 老年人生活要规律，别让失眠找上你 高维生素c的食物——抗击中老年白内障的首选 年老之后脾胃弱，管好嘴巴很重要 第六节 工作再忙，也不能把健康搭上——上班族常见疾病防治法 “手动4法”，让“白骨精”远离脑疲劳的困扰 对付“星期一综合征”就用这四招 半分钟帮你告别“鼠标手” 久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 7条饮食妙方给上班族带来周身健康 如果条件允许，最好走着去上班 5套办公室小动作让你拥有大健康 大隐隐于市，学会在写字楼里长寿养生 用这些方法给“快节奏综合征”拉手刹 上班第一件事，打开门窗通通气 第七节 走出饭局，为你的健康想想辙——应酬族常见疾病防治法 饭局越多，患病机会也越多 解酒保肝，这5个绝密你不可不知 自我调养，治肝病不求人 别让阑尾炎打你个措手不及 第八节 开车不在意，身体也会亮红灯——开车族常见疾病防治法 司机最怕的职业病——心绞痛 以食调养，让眩晕成为“过去时” 几道简单药膳就能让你远离噪声性耳聋 及时补充水分，不给肾结石可乘之机 有“痔”者，要让食疗与锻炼同行 6种对策帮你摆脱颈椎病 4大妙招让司机师傅远离腰椎病 这些方法让振动病不再缠着你第九章 国医文化中的养生秘诀——养生可以更高效 第一节 健康何难——养生之道俯拾即是 以性养生，“七损八益”维护男女健康 疾病有来路，一定有归途 做事悠着点，身体就能健康些 听听音乐，让心灵在舒缓中回归 养花种草也是不错的养生方式 做家务，每个人都可以采用的健身妙招 提升免疫力要多接触有生命力的东西 第二节 补足气血万病灭 气血淤滞是人体衰老的主要原因 补血，为人体提供源源不断的动力 养精补气提神，培固正气的三大法宝 “过劳”人群的气血能量储存法 全民皆用的补气血套餐 用“五禽戏”来平衡气血生态最有效 第三节 千方易得，一诀难求——民间谚语中的养生秘诀 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 要想身体安，火罐经常沾 一天三枣，终身不老 要得腿不废，走路往后退 正月葱，二月韭，三月姜 宁可食无肉，不可食无豆 桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 第四节 通则不痛，痛则不通——治标又治本的排毒养生法 体内毒素是潜藏在你身上的杀手 世界上最先进的排毒设施就在你体内 欲得长生，肠中常清 保持“废水处理系统”的通畅 排除废气，改善体内环境 打通体内排毒通道，修炼美丽容颜

章节摘录

插图：很多人都只关注疾病，不关注健康健康对人的重要性谁都明白，但是很多人只关注疾病，不关注健康，该吃饭时不吃饭，该睡觉时加班、看电视、泡吧或整天目不转睛地对着电脑，身体动也不动，吃饭时胡吃海塞等。为了票子、房子、车子、孩子和心仪的人，透支着自己的身体，而只在生病时才着急忙慌地吃药、看医生，也只有这时候才想起要关心一下自己的身体，让它不生病。我们要的是健康，而不是疾病。《孟子·告子上》中说：“拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养之者。至于身，而不知所以养之者，岂爱身不若桐梓哉？”意思是说对于一棵树，人们还要照顾它，适时地修剪、浇灌，而对于自己的身体，却不知道爱惜和保养，这是不对的。我们要做的是在平时多关注身体的健康情况，在未病时注重保健，而不是等到生病了才想方设法消除疾病。还有些人，他们也关注健康，注重保健，但就是关注的时间晚了些。有位知名的企业家说：“我只有真正得了这个严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻，才真正体会到了健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助。……我没有真正体会到病来如山倒的可怕，现在，我终于知道了，所以现在我做得比谁都好。可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了。”之所以会出现这种情况，是因为他们总是错误地认为，养生是老年人的事情，自己现在还年轻，身体壮，应该先忙事业，等老了退了休再去养生。殊不知，养生是没有年龄界限的，人老时应该保养身体，年轻时、中年时，即使是幼年，也应该珍惜身体，真正到了老年，再去研究和遵循养生之道就为时太晚了。一个人的健康，就像雪山一样，看上去巍峨伟岸，却随时有崩塌的可能。所以，我们平时要多关注自己的身体，越是工作忙，越要保健，而不要等到失去健康甚至生命时空留遗憾。“无病先防”胜于“有病再养”《黄帝内经》中有一句话：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，聪明的人不会生病了才想着去治疗，而是未雨绸缪，预防在先，防病于未然，这在中医上叫做“治未病”。“治未病”是中医理论的精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测到疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，以杜绝或减少疾病的发生。比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食。以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，中暑发生的可能性相对就大，中医就强调“饮食清淡”、“夜卧早起，无厌于日”养生方案，使中暑的发生减少。秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。中医“治未病”还体现在一个方面，就是在疾病的潜伏期及时发现，并扼杀它的滋长，使人体恢复真正的健康。不过，相对而言，如今的医疗水平却只停留在应付“已病”的人群上。我们可以用这样的比喻来说明“治未病”和“治已病”的区别，治未病就像是洪水爆发之前筑堤坝、泄洪的各项防护措施，而治已病就像在洪水泛滥以后再去堵窟窿一样，按下葫芦浮起瓢，根本没有更多精力谈预防。很多人就是由于不注意预防导致疾病缠身，疲于奔命，因此，只有我们提早防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，人生才会充满自信与快乐。这也是中医治未病的最大意义。对待身体要像对待自己的孩子一样中里巴人是当代著名的中医保健大师，在他的养生作品中有这样一段话：“对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样，应该关心它、帮助它、引导它、锻炼它，不要漠视它、压抑它、强制它、仇视它。如果孩子犯了错误，我们就要去倾听他的诉说，而不要一棒打死，或者交给警察、送进监狱，当然也不可放任自流。身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。当淘气的孩子被打折了一条腿，他还会坐在轮椅上大声哭嚎，惹得你还想揍他，可他已经残疾了。”的确，身体就像我们的孩子，当孩子淘气不听话，犯了错误时，我们不能采用暴力拳打脚踢，而是要循循善诱，悉心教导。同样，身体不舒服，生病时我们也不能随便使用“暴力”，打针吃药动手术，不管身体接受不接受，都强加给它，这是不妥的。其实，身体自身有很强的自我修复能力——自愈力，有些小病小痛，不用医药，利用身体的自愈力就会治愈。也许我们有过类似的经验：不小心把皮肤蹭破流血了，但等你发现的时候出血已经止住了，过了几天，伤口结痂，再过几天，痂脱了，皮肤恢复成原来的样子，一点痕迹都没有，这时你已找不到破损的地方了。出血之所以能自行停止，就是因为人体有自愈能力。人体本来就是一个完善的系统，一般情况下，“矛盾”都可以内部解决，万不得已才需要借助药物。人体的自愈力也恰

好体现了中医治病的一个指导思想：三分治、七分养。中医不主张过分的依赖药物，因为药物不过是依赖某一方面的偏性来调动人体的元气，来帮助身体恢复健康。但是人体的元气是有限的，如果总是透支，总有一天就没有了。而我们生下来活下去依靠的就是体内的这点元气，元气没有了，再好的药也没用了。所以，不管是有病还是无病，对待身体就要像对待孩子一样，要用温和的方法，要懂得利用人体的自愈力。当然，自愈力的作用也不是绝对的，我们不可能在任何情况下都依赖人体自愈力解决问题。自愈力和免疫力有关，当免疫细胞抵挡不住病毒时，就需要借助药物，不过最好的药物是食物。一般情况下，通过营养素的补充，可以对抗大多数疾病。中医就是通过倡导顺时养生、补养气血、食疗等科学的养生方法来增强人体免疫力，在疾病尚未到来之时就筑起一道坚固的屏障，让疾病无孔可入。维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱没有人会否认健康的重要性，但是怎样做才能保证健康呢？有人说健康在于运动，多做运动就可以保证，但事实证明那些长寿之人往往不是驰骋在竞赛场上的运动员；有人说不吸烟、不喝酒，规规矩矩就能健康长寿，但看看那些年逾百岁的老寿星，吸烟喝酒的大有人在，甚至那些捡破烂的人或者以乞讨为生的人，他们整天跟细菌打交道，但健康长寿者也屡见不鲜……这到底是怎么回事呢？其实，在我们的周围有太多的细菌和病毒，甚至在身体内部也有细菌相伴，但是你没有权利把病菌赶尽杀绝。因为人和病菌一样是大自然的产物，大自然给了我们生存的权利，同时也给细菌和病毒生存的权利，存在就是合理的。在一般情况下，我们每个人和病菌或者说是致病因子可以处于一种和平共处相安无事的状态，在这种状态下，你活你的，他活他的，各自相安无事。这也应了那句话“正气存内，邪不可干”，如果我们把身体维持在一个阴阳平衡的状态下，致病因子是无法让你生病的。

编辑推荐

《不生病的智慧大全集(超值白金版)》以国医经典著作为基础，总结了《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等著作中的养生智慧，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生精髓，收录道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生秘方，介绍现代国医大师的养生绝学，归纳名人志士、凡人百姓、长寿老人的养生经验。《不生病的智慧大全集(超值白金版)》语言通俗，讲解详细，有极高的实用价值，其中的经验和方法都是取自国医经典之义，但并不是对国医经典的简单阐释，而是教读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去，使我们走上不生病的健康之路。一部融合传统中医养生精华、海纳古今养生方法的大全集。最天然、最安全、最优效、最省钱的祛病养生精华集传统中医养生智慧之大成。集传统中医养生智慧之大成最天然、最安全、最优效、最省钱的祛病养生精华一部融合传统中医养生精髓，海纳古今养生方法的大全集全面：全面解读中医养生智慧的核心思想，保健功法，经络按摩，针灸推拿，四季养生，情志调养，饮食疗法，身体各大系统的保健方法，不同体质、不同年龄段人群的养生祛病之道，常见慢性疾病的自愈方案，是一部祛病强身，的养生智慧大全集。经典：总结《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等中医经典著作的养生之道，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生精髓，收录佛、道、儒等圣人先贤的养生秘方，介绍现代国医大师的养生绝学，归纳名人志士、长寿老人的养生经验，让我们真正掌握不生病的智慧。优效：书中的养生之道历经几千年的生活检验，是为中国人量身定做的长寿真经。其中每一种食物都暗含中医养生的不传之秘，每一种方法都深藏长命百岁的真谛，每种养生功法都是天然、优效、无毒副作用的绿色疗法，只要方法得当，完全可以放心应用。实用：从老百姓衣食住行的日常生活入手，深入浅出地介绍中医养生精髓，力求使中医的祛病养生之道贴近生活，惠及大众，成为老百姓。日常饮食、调养身体的指导原则，具有切实的可行性。通俗：语言通俗，浅显易懂，简单明了地介绍各种食疗方案，取穴方法，按摩、刮痧、导引、拔罐等养生祛病功法，使读者一看就懂，一学即会；真正将不生病的智慧运用于生活。融合传统中医养生精华，海纳古今中外养生方法，遵循四季养生法则，走上不生病的健康之路，食疗、通经络、调情志，实现精气神的全面调理，学会望闻问切，及早发现身体的健康警报，按摩、推拿、刮痧，让你尽享手到病除之喜，太极、导引、八段锦，让你在运动中练就金刚不坏之躯，掌握糖尿病等常见疾病的防治大法，免受疾病之苦，10个身体系统的保健法，实现五脏六腑的和谐共处，9大体质的养生方案，让每个人的身体都四季如春，采用10种自然疗法，无病无灾活到天年，12条经络护身大法，无病强身，有病祛病，14个养生保命大穴，一经使用，神效立显，上百道食疗方和药膳，让病体不治而愈。

《不生病的智慧大全集》

精彩短评

- 1、看起来不错，觉得还行。
- 2、起先是听阿姨说这本书不错，不过版本不一样啊，说书里很多东西讲的还蛮有道理的。后来就给妈妈买了一本，她说现在每天看上一页，还不错！
- 3、印刷质量差，内容一般
- 4、书一般般，不一定说的都对
- 5、还好，内容有点复杂啊，
- 6、买来送人，不错的选择
- 7、好大的一本书，内容很好，超值。
- 8、给朋友的爸爸买的~讲的很全，很实用，家庭养生必备
- 9、完全的盗版书，中间有好几页都是缺页的情况。
- 10、有毛病的时候可以翻来看看
- 11、不生病的智慧大全集（超值白金版）
- 12、大卖的东西的确好
- 13、通俗易懂，讲解详细，对生活有用。
- 14、还没有看，内容挺多的，我想我会喜欢！
- 15、质量不错，里面的排版挺好的
- 16、老爸指明让我买的书，他很喜欢。我大概翻了一下，内容确实不错，能学到不少健康及保健等知识。家庭备一本是不错的选择。卓越送货速度真的超赞，快递人员态度也非常好。喜欢在卓越购书的感觉。
- 17、通俗易懂，便于随时翻阅，但是因为内容太多，书又太重，想要通读一遍当是一件比较困难的事情，当作一部家庭实用书来随时备用吧。
- 18、很全面 当指南手册用 备一本家用很好
- 19、我妈感觉还是有参考价值的
- 20、很喜欢学了不少知识！！！！
- 21、这本很实用也很贴近生活
- 22、我妈说内容不详细，不是她想要的
- 23、只关注疾病，不关注健康

《不生病的智慧大全集》

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