

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136679

10位ISBN编号：7117136677

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：吕茂庸 编

页数：111

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

居，是房屋。

俗话说“安居乐业”，意为温馨祥和的居室，是我们身心停泊的港湾，也是身体健康、家庭幸福、事业有成的前提。

而居室的地址、方位环境、高低宽窄、采光通风、装修质量及颜色、照明等因素，都同我们的身心健康密切相关。

居，又是生活，通常人们2/3的生命过程都是家居生活。

影响人类的100本书之一《第三次浪潮》的美国作者托夫勒认为“未来就是以家庭为中心的社会”。

而家居生活中日常用品器具、花卉宠物、生活方式及行为习惯等，都直接影响着人们居家生活质量及身心健康。

据世界卫生组织研究表明，人类的健康15%取决于遗传，8%取决于医疗水平，17%取决于社会和自然环境条件，60%取决于个人生活方式及行为习惯。

可以看出，发生疾病而损害健康的大部分因素都与患者自身有关，是可以被人为调控的，即许多疾病都是人们自己忽略可能影响健康的因素造成的。

虽然，健康的重要性人人都知道，但为什么很多人又会容忍身边各种不利于健康的因素存在呢？

这是因为总有人认为拥有健康是自然而然的，因而从没考虑会有失去它的那一天。

其实，健康就在我们每个人手中，就看您是否具有未雨绸缪的养生理念，能否遵循养生方法，创造和利用健康的家居环境及选择合理生活方式、行为习惯，来消除许多不利于健康的因素和免除致病的隐患，这是决定能否获得居家身心健康的关键。

“居”作为一个文化符号，几乎包括了与人生有关的房屋住宅、家具用品、习俗行为、花卉宠物等诸多内容。

我国不同民族、不同地理环境及区域的人民在长期家居生活中，产生、形成了各具特点的家居理念和多样化的生活习俗及行为方式。

### 内容概要

居住环境与人的健康密切相关。

从住宅的选址、朝向、楼层、层高、室内环境的布置、家具的摆放、植物的拜访无不关系的人的健康。

本书用中医传统的思想和现代的生活理念告诉读者科学地安排自己的居室等。

#### 作者简介

吕茂庸，男，1955年生，四川成都市人。

1983年毕业于成都中医学院，长期从事《黄帝内经》理论研究和教学工作，尤其对《黄帝内经》的养生理论和学术思想颇有研究，深感《黄帝内经》蕴含了极其丰富的养生智慧，确立了“治未病”的预防思想，提出了审因施养、形神共养等重要

## 书籍目录

家居健康的核心是天人合一 1.天地是人类的母亲 (1)人是自然之子 (2)自然环境与健康关系密切 (3)自然生态家居有利健康养生 2.风水与居家健康 (1)“风水”不全是玄学 (2)家居风水的理想格局 (3)影响家居风水的主要因素 3.趋利避害选择家居环境 (1)传统家居环境宜忌 (2)现代家居环境宜忌挑选健康家居有讲究 1.健康家居挑选原则 (1)功能分区要明确 (2)先后主次有序选择 (3)房屋大小空间适中 (4)高楼矮房各有所宜 2.健康舒适家居透视 (1)客厅要宽敞明亮 (2)卧室贵私密温馨 (3)书房宜幽雅宁静 (4)厨房重通风换气 (5)餐厅是品味生活的中心 (6)卫浴间强调自然通风 (7)阳台应当向阳实用 (8)天井是望天接地的窗口 3.回避有瑕疵或缺陷的户型 (1)缺乏通透性的“扁担房” (2)“暗厨、暗卫”户型 (3)严重采光不良的户型 (4)缺乏私密性的户型 (5)有潜在危险的户型家居健康环境面面观 1.居室环境与健康 (1)音声与人体健康 (2)居室照明与健康 (3)电磁辐射与健康 (4)颜色协调有助健康 (5)气候冷暖与人体健康 (6)湿气与家居健康 (7)空气质量影响健康 (8)螨虫危害健康 2.居室布置与健康 (1)客厅是聚会休闲的空间 (2)卧室是温馨祥和的港湾 (3)儿童房是快乐成长的天地 (4)书房是学习工作的场所 (5)厨房是加工美食的工厂 (6)餐厅是享受美食的地方 (7)卫生间是沐浴更衣的私密空间 (8)阳台是与自然沟通的窗口服饰穿戴讲究和谐舒适 1.顺应季节正确着装 (1)春季着装 (2)夏季着装 (3)秋季着装 (4)冬季着装 2.跟随四季变化着装 (1)春季——注意“春捂”保护阳气 (2)夏季——不薄衣，勤换洗 (3)秋季——“秋冻”有时，综合调养 (4)冬季——松紧厚薄要适度 3.服饰宜忌因人而异 (1)老人穿着——冬暖夏亦暖 (2)婴幼儿——春捂又秋冻 (3)孕妇穿着——一简洁、大方、美观调心境居家生活好习惯 1.恰当挑选个人卫生用品用具 (1)怎样挑选牙刷 (2)怎样挑选毛巾 2.日常洗刷常识 (1)洗漱姿势 (2)冬季洗漱有讲究 (3)梳头有方法 3.家庭美容护理 (1)男士美容护理 (2)女士美容护理 (3)儿童美容护理 4.居家洗涤修饰 (1)洗涤宜分门别类 (2)各种常见面料衣物的洗涤方法 (3)衣物的晾晒 (4)衣物的熨烫 (5)合理选用洗涤用品花卉与家居健康 1.花卉利于身心健康 (1)花卉是居室的天然“空调” (2)花卉是居家健康的“卫士” (3)花卉是快乐生活“添加素” (4)花卉是延年益寿的“助推剂” 2.家居绿化宜忌 (1)根据环境选择花卉 (2)适应需要选择花卉 (3)正确处理花卉与健康的利弊关系宠物与家居健康 1.宠物是人类的朋友 (1)饲养宠物能调节和维护身心健康 (2)宠物是人类的小伙伴和生活帮手 2.饲养宠物的条件 (1)要有充裕的家居空间 (2)要有相当的时间和精力 (3)需具备一定经济承受力 (4)要掌握一定的饲养知识 (5)饲养赏玩宠物要适度 3.注意预防宠物传染病 (1)弓形虫病危害大 (2)狂犬病死亡率高 (3)其他人畜共患疾病

## 章节摘录

插图：所以，越亲近和融入自然生态环境的怀抱，就越符合人的质朴天性，从而有助于人体身心健康。

因此，我国各族人民因地制宜地发明了许多适应自然环境、便利生活的家居方式。

如土家族人多利用山坡地势，于坡地下方竖较长的木柱、坡地上方竖较短的木柱作为支撑，上铺楼板建造成传统家居——吊脚楼；羌族人多傍山依水，以山石和黄泥砌墙，建造成雕楼为传统家居。

有的雕楼高达数十米，墙面平直整齐，如古城堡一样耸立于蓝天白云之间，十分壮观，颇有天人合一的气象。

其他如陕北等地冬暖夏凉的山洞窑居、蒙古草原牧民极富民族特色又便利迁徙的毡包房等，也属于适应自然的传统家居。

有资料显示，居住传统四合院的居民因有更多享受阳光空气、运动锻炼及人际交流的机会，所以，他们在脸色红润程度、身体健康和心理卫生等方面，都大大优于住在高楼大厦里的居民，说明传统家居对促进人的身心健康作用是可信的。

虽然随着社会经济发展和科学技术进步，很多传统家居已逐渐被钢筋水泥现代建筑所取代，但各地方这种就地取材、保护生态的传统家居，有方便生活劳作和有利于健康的一面，至今仍然受到人们的推崇和喜爱。

历史上道佛之人提倡家居养生，则属于一种自然疗法的范畴。

通过居处于远离城镇和世俗的岩穴石窟、森林山洞之中，让人的身心完全地融入自然生态环境，以摒弃和抵御外界各种不良刺激干扰，使人保持恬淡宁静的精神状态，心灵回归于纯真质朴的天性。

这样既能大量减少人体功能和物质的消耗，又可增强人体内脏之间的协调性和自控力，使生命活动维持并恢复本来应有的旺盛生机，就能达到祛病健身、延年长寿目的。

如西藏拉萨河下游香色寺里，有一位叫仁增·曲尼旺姆的僧尼，她除了化缘乞讨外，白天修行，晚上居住都在一处危崖上的洞穴中，由于德高长寿被众多信徒香客称为“女活佛”。

在当地虽然很多人都亲眼见过或参拜过她，或者听她讲经、请她摩顶，但就是不知道她的年龄。

女活佛圆寂后，遗体制成木乃伊存放在该寺主殿的灵塔，接受信徒香客的顶礼膜拜。

有人说她至少活了120岁，有人说她年龄远不止这个数。

她的长寿年龄究竟是多少至今是个谜。

当然，按现代的标准，在岩穴石窟、树洞山窑里居住，在很多方面不符合卫生防疫要求，也缺乏舒适性、安全性和便利性，所以一般不应提倡仿效。

但前人在这类居处方式中摸索积累的一些防病保健方法和经验，还是值得进一步总结研究的，以供今天人们追求家居健康时参考借鉴。

<<养生保健丛书>>

编辑推荐

《养生保健丛书:居》由人民卫生出版社出版。

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:<http://www.tushu007.com>