

<<吴大真养生精华集>>

图书基本信息

书名：<<吴大真养生精华集>>

13位ISBN编号：9787122099938

10位ISBN编号：7122099938

出版时间：2011-2

出版单位：化学工业

作者：吴大真

页数：212

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>

## <<吴大真养生精华集>>

### 前言

又是一年冬至日这本《吴大真养生精华集》成书于2010年冬至日前后。

非常凑巧，十年前的冬至日我开始系统地做养生保健方面的讲座，倏忽十载，弹指一挥。

养生讲座的难度绝对不低于中医药学的学历教育授课。

因为受众广泛，教育水平参差不齐，对医学常识的认识深浅不一的缘故，往往使讲座者顾此失彼，或者讲来索然无味，听者茫然若失。

所谓“上工治未病”，即为养生保健要有养生理念的推广，还有对不同人的实际保健操作指导。

我记得十年前冬至日的那场养生保健讲座上，为了慢慢把听众引入对中医养生的深刻理解中来，我就是从“冬至”这个节气开讲的。

冬至，从节气上讲，表示寒冬之极。

但是，冬字，不是简单的冬天的意思，它还有万物终结、果实收藏、规避寒冷的意思。

从易经卦象上讲冬至与复卦相对应，大家都知道，易经中“复卦”由雷下地上组成，卦象中上面五个阴爻，下面一个阳爻，象征阳气初生。

抛开其他含义，就养生方面来讲，冬至之日正是“一阳初生”之日，是培补元气、温阳祛阴的好时机，需要我们注意进补，呵护阳气。

恰巧，今年又是冬至日，我的这本养生精华集付梓刊行，算是对上一个十年的总结吧。

我希望这本书带给读者一个祝福：“天行健，君子以自强不息。

”从希望开始，最终获得圆满。

古人所谓“小春此去无多日，何处梅花一绽香”，冬天来了，春天还会远吗？

吴大真2010年冬至

## <<吴大真养生精华集>>

### 内容概要

《吴大真养生精华集》凝集了吴大真教授十年来近千场健康讲座精要，是对中医文化及其养生之道的深刻总结，既博大精深，又通俗易行。

讲座分为习性养生、生态养生、体质养生、顺时养生、情志养生和针对上班族的养生方法六部分。由于其文字风格深入浅出，读者既可将本书当成养生科普读物看，也可以当成散文作品看，还可以当成一种休闲书来消遣，是一本雅俗共赏且能够给您带来真正益处的健康礼品书。

<<吴大真养生精华集>>

作者简介

吴大真

主任医师、教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药

<<吴大真养生精华集>>

书籍目录

“鼻为肺之窍”，秋季护肺把好第一关	146	冬季养生，无扰乎	
阳	149	扰动阳气是冬季养生的大	
忌	149	如何让哮喘患者安然过冬	153
睡不醒的冬三月，给身体来点清醒剂	158	第五讲 情志养生：学会做自己的心理按摩	
师一笑治百病，过喜心受损	163	喜为心之志，有病不妨用喜	
治	163	大喜过望，当心乐极生悲	165
以		怒生百病，制怒能长	
恐胜喜，安定心神的情志相胜法	166	大怒：暴跳如雷当心气血逆	
生	168	郁怒：生闷气小心肝气郁结	170
乱	168	多种方法并举，制怒何必忍无可忍	171
种方法并举，制怒何必忍无可忍	171	浅说其他常见的情	
志	173	以思制恐，莫让恐惧占据了你的心	
灵	173	用喜疗悲法，别让健康在悲愤中逝去	177
，让思虑随风捎走	180	第六讲 上班族养生：白领、骨干、精英的养生之道	
久坐伤骨，远离骨骼疾病	185	风池穴，颈椎病的良	
方	185	枣泥山药糕，清除落枕的困扰	188
过度用眼的困扰	191	饮白术陈皮猪肚汤，祛除眼袋不用	
愁	191	桑菊茶，让眼睛不再干涩	193
汤，有效祛除黑眼圈	195	黑豆枸杞	
题	197	不能不警惕的皮肤问	
枇杷银耳粥，消除痘痘有良效	200	香菇炖鸡，可祛除黄褐斑	197
脐炎	202	马齿苋炭灰来涂搽脐部，有效治疗	

章节摘录

说到东辣西酸中的西酸，大家首先会想到山西醋，其实整个黄土高原的人们都爱吃醋。

据说阎锡山的士兵以前交枪不交醋葫芦，山西女孩陪嫁必须要带几个醋坛子。

大家想过为什么山西人爱吃醋吗？

原因是黄土高原土壤含钙太多，食人过量的钙，易得胆结石等疾病，因而人们就选择了醋来中和。

其他特别能吃醋的地方是云贵高原。

贵州在北京开的酸菜鱼馆有这样的招贴画，说贵州人“三天不吃酸，走路打窜窜”。

云贵高原分布着广泛的岩溶地貌，它是石灰岩在高温多雨的条件下，经过漫长的岁月，被水溶解和侵蚀而逐渐形成的，而石灰岩的主要化学成分是碳酸钙，水和食品中含有众多的钙，所以要用酸来中和

。由此可见，您如果生活在云贵高原，吃酸也会很正常。

我们再来看东辣。

中国有个顺口溜，讲“江西人不怕辣，湖南人辣不怕，四川人怕不辣”，可见四川人是最能吃辣的。

四川是蜀犬吠日的地方，江西和湖南各有一个大湖，均是气候过度潮湿的地方，且多阴雨天气，过度的潮湿，毛孔闭合，人体内需要排泄的物质难以排出，所以他们要吃辣来驱除身体里面的湿气。

过湿也使得人的情绪低落，吃上一次麻辣火锅，冒一身大汗，身体和情绪都得到排解，十分舒服。

那么是不是说，符合当地饮食习惯的吃法，就是五味调和的吃法呢？

实际情况并非如此，如果不注意五味的调和，同样也会过，《黄帝内经》指出，在我国的东部沿海区域，是太阳最先升起的地方，属于盛产鱼类等海产品的海滨之地，当地的民众生活安定，以鲜美的鱼类为主食，喜欢成食。

但是，鱼类食品吃得过多，体内热量过剩就容易使人发生热气在中的消渴病。

<<吴大真养生精华集>>

媒体关注与评论

北京电视台、中央电视台、天津电视台、河北电视台、辽宁电视台、山东电视台、陕西电视台、上海电视台、杭州电视台……全国57家电视台养生节目讲座精华

<<吴大真养生精华集>>

编辑推荐

《吴大真养生精华集》是十年来近千场健康讲座精要；《吴大真养生精华集》是对祖国医学文化及其养生之道的深刻总结。

对祖国医学文化及其养生之道的深刻总结！

北京电视台、中央电视台、天津电视台、河北电视台、辽宁电视台、山东电视台、陕西电视台、上海电视台、杭州电视台……全国五十七家电视台养生节目讲座精华！

持续跟踪吴大真教授各类讲座一百多场次！授课对象包括中央保健局、社团、行业协会以及近百个企业！以讲座内容为蓝本，历时两年整理而成！讲稿出版之前，被各大企业、行业协会印刷成册，作为学员养生教材，且一再加印！

生病不是一朝一夕，养生应该按部就班，健康来自原生态。



<<吴大真养生精华集>>

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