第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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

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。

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

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 以恐胜喜，安定心神的情志相胜法.....166.怒生百病，制怒能长生.....168 大怒：暴跳如雷当心气血逆乱.....168 郁怒：生闷气小心肝气郁结.....170 多种方法并举，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 以怒胜思，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 黑豆枸杞汤，有效祛除黑眼圈.....195.不能不警惕的皮肤问题.....197 香菇炖鸡，可祛除黄褐斑.....197 枇杷银耳粥，消除痘痘有良效.....200 马齿苋炭灰来涂搽脐部，有效治疗脐炎.....202

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。

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

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牛之道的深刻总结！
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。

第一图书网, tushu007.com

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