

<<好身体离不开养生学>>

图书基本信息

书名：<<好身体离不开养生学>>

13位ISBN编号：9787205067885

10位ISBN编号：720506788X

出版时间：2010-4

出版时间：辽宁人民出版社

作者：高红敏

页数：232

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>

<<好身体离不开养生学>>

前言

健康、长寿是每个正常人都渴求的养生目标。

“养生”这个词首先需要的就是“养”，而“生”字，不仅仅指人的生理和生命，也包含着生活的概念。

概括来讲，“养生”是要调用多种不同的方法来实现寿命的延长和生活的和谐。

当然，人的身体健康与否同生活质量的好坏也是分不开的。

也许有人说，养生是老年人的专利。

但反过来想，难道只有老年人才应该关注身体是否健康、寿命是长是短、生活质量是高是低吗？

当然不是！

因此，当你把“养生”这样一个看似遥远而古老的词汇放到现实生活中的时候，才会发现它对你的一言一行都有着深远的影响。

每一种生物都有着类似的生命规律，人类也不例外。

自父精母血的融合诞生了人类的胚胎起，不论婴幼儿、孩提，还是成年、迟暮，只要一息尚存，就需要“养”。

“养”的目的很明确，就是获得一种更好的生存状态。

每天都要辛苦上班、努力工作，挣回来的钱是为了让物质生活变得更丰富起来。

与此相同，我们对身体的“养”，就是要不断地为身体上各个零件提供充分的营养，从而能够保证其更为持久和健康地运转。

现今世界上的国家人口平均寿命最长尚不能超过80岁，可见养生确是全人类面临的一大课题。

当然，没有人可以如彭祖般历经数个世纪。

但是，倘若方法得当，适当地延长寿命也不是不可能的。

古代名士中，年逾百岁的老人们并不在少数。

《道德经》里面提到：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

中医养生理论所倡导的第一点就是适应自然规律，所以借用祖国传统的中医之术来学养生，无疑是一条捷径。

中医养生虽然听起来似乎很陌生，但是如果能把其中的方式方法为己所用，确实有着不可低估的功效。

要不为什么在漫长的封建社会里，皇亲贵族们都有自己秘不外传的“私家医生”呢？

翻开本书中的内容你会发现，原来中医其实是一本好玩的故事书，而养生更是在日常的闲话中就可以轻轻松松实现的。

越简单的道理往往越实用。

所以我抛弃了类似于专家讲座一样的“天书经文”，而是直接告诉你应该怎么做，甚至让从来没有接触过中医养生的人一看就懂、一学就会。

不论是各种各样的药草，还是流传千古的金方，抑或是你想要跟着医学名家学习的养生之道，能够直接起到功效的才是最好的。

也许这正是你想要的，这也恰恰是本书所能给你的。

<<好身体离不开养生学>>

内容概要

中医养生虽然听起来似乎很陌生，但是如果能把其中的方式方法为己所用，确实有着不可低估的功效。

要不为什么在漫长的封建社会里，皇亲贵族们都有自己秘不外传的“私家医生”呢？

翻开本书中的内容你会发现，原来中医其实是一本好玩的故事书，而养生更是在日常的闲话中就可以轻轻松松实现的。

<<好身体离不开养生学>>

作者简介

高红敏，中医养生类图书资深编辑，曾参与策划并整理众多专家养生专著，8年的专业素养得到业界人士高度赞扬，部分图书得到大众读者好评。

曾出版《中的谚语养生》、《笑口常开健康常在》、《人体情绪使用手册》等相关养生类图书。

<<好身体离不开养生学>>

书籍目录

前言第一章 每个人都是自己的药师傅 相思豆治相思 清热解毒金银花 治好乳腺炎的蒲公英 补肾养肝女贞子 可安胎、疗烫伤的南瓜蒂 痢疾拉肚，就吃石指甲草 浮小麦可治夜间盗汗 神奇止血的仙鹤草 “桑树皮”误治风湿病 治咳嗽还得是甘草 十月萝卜赛人参 活筋疏血用川芎 催乳神药——王不留行 能够防治感冒的柴胡 清热止泻又排毒的苦黄连 三餐不可食无汤，百日不可无枸杞 利尿明目车前草 何首乌——长出黑头发的秘诀 活血调经凤仙花 益肾固精吃桑葚 与人参、鹿茸齐名的冬虫夏草 吃红薯治便秘第二章 读神医故事学养生之道 中医之祖——扁鹊 四望齐桓公，切脉赵子简 鬼门关救皇太子 错用牛黄治偏瘫 最出名的外科医生——华佗 病症相同，方子却不同 求医用药要及时 麻沸散的发明 史上第一套广播体操——五禽戏 千古医圣——张仲景 急救术的老祖宗 巧“治”病人羞府台 千古医书——《伤寒杂病论》 巧用水蛭治眼病 长寿仙医——孙思邈 幼时得痢疾，愈后誓从医 名败狂犬病，此后成仙医 医著《千金方》，食疗话健康 一代药圣——李时珍 “明芝明膏”治疗肥胖症 治流感有讲究 声名远播《本草纲目》第三章 怪症可以这样治 激怒疗病法 张仲景巧治诈病 把病笑好了 痛苦疗法妙治狂笑症 “侮辱”疗病法 蟹汁巧解油漆毒 华佗巧治螺蛳症 江湖秘方治打嗝 蒲松龄巧治诗歌病 杨贵妃给我们上的四堂美容课 绝无仅有的饥饿疗法 潜意识治疗后仰症 搓脚治眼病 一斤老姜汤治好咽喉病第四章 传世全方治病强身 乌鸡白凤丸：皇家御用调经秘方 六味地黄丸：滋阴补肾的绝佳良药 云南白药：跌打损伤、祛淤止血的圣药 定坤丹：乾隆题字的妇科良药 还少丹：返老还童的奇药 三根汤：防治小儿流感的良药 人丹：饱含中国人感情的解暑药 龟龄集：御用男科圣药 大小柴胡汤：功能各异的姊妹方 六一散：最简单实用的消暑佳品 青娥丸：老年人的保健佳品 六神丸：清火解毒的千古良方 越婢汤：治疗风水浮肿 季德胜蛇药：治疗蛇毒的速效药 二至丸：补肝益肾好处方 王老吉凉茶：清热解暑的首选第五章 历代名家养生之术 贾似道秘求养生法 乾隆皇帝的长寿秘诀 朱元璋巧妙应对“亚健康” 苏东坡养生靠梳头 皇甫谧积极心态得长寿 葛洪清心寡欲求养生 邝子元节制房事养生法 八十岁陆游养生方法多 郑板桥画竹解肝郁 武则天的美丽秘籍 孔子的养生诀窍 趣话《红楼梦》养生之道 百岁老人陈立夫的养生秘诀 毛泽东的科学养生保健法

<<好身体离不开养生学>>

章节摘录

后来，就在她苦等丈夫的村口那棵树上，竟然结出了一种荚果，它的籽半红半黑，晶莹剔透。人们都认为这是贞洁妻子的血泪凝结而成的，所以纷纷称之为“红豆”，又叫“相思子”。也许诗人王维正是听到了这个传说，才会有感而发写出了美妙的诗句。

自此以后，红豆才成为人们表达相思的一种寄托。

虽说相思豆能寄托彼此之间的相思情，但是它可不是随随便便就能够拿来食用以解相思之苦的！北京曾有一个24岁的女孩因为好奇，外加她真的相信了红豆可以治疗相思的传说，竟然一口气吃下了10颗相思豆。

刚吃下去并没有感觉异样，然而3个小时之后出现了恶心、疼痛等中毒的症状，并且情况越来越严重。后来经过医生的紧急抢救，才保住了性命。

吃相思豆中毒的状况，诊治的医生也是第一次遇到。

原来，这相思豆就是传说中的红豆，竟是一种有毒的植物，其种子更有剧毒。

由于种子外壳较硬，误食无破损的种子不易中毒，但是倘若误吃一粒果仁即可致人死亡，60克的红豆籽就可以毒死一匹高头大马。

中毒的人会在短时间内出现食欲不振、恶心、呕吐以及瞳孔放大等危险症状，因此是绝不可以小视的。

中医讲，是药三分毒。

正是这以毒攻毒的道理，使红豆成为传统医学中的一味药材。

红豆的根、藤、叶可以清热解毒，利尿；根、藤则能用于治疗咽喉肿痛以及肝炎等症状；叶子可以用于支气管炎，并作凉茶配料；其种子能够起到催吐和杀虫的功效。

并且，红豆还可以作为外敷药剂，治疗疥疮、湿疹等皮肤病。

如此说来，红豆的医药作用主要是能够清热解毒，祛热消炎。

夫妻或者情人分居两地的时候，相思之情难免会引起内火上升，红豆并不能解决彼此之间的相思，互赠红豆倒可以向对方传达自己万般的爱恋，何乐而不为呢？

有专家介绍说，在我国分布的4种相思子中，有3种是有毒或者有剧毒的。

万一误食，民间的解救法是用甘草3钱、金银花4钱、清水2碗煎至1碗饮。

最后要提醒你的是，千万不可以把红豆等同于赤小豆，它们只是字面上雷同罢了，误食后果不堪设想！

金银花，是大家都很熟悉的一味中药。

在2003年抗击非典，包括抗击甲流的关键时期，金银花一直都是中成药的首选。

现在我们日常生活中遇到了头疼感冒的症状，经常服用的银翘片，其主要原料就是金银花。

虽然是一味十分平常的药材，但其背后，还蕴涵着一段十分动人的传说。

古时候，在一个山村里住着一对善良的夫妇，他们膝下有一对可爱的双胞胎女儿。

大女儿名叫金花，小女儿名叫银花。

两个孩子活泼可爱，深得父母的欢心。

并且两人之间也是姐妹情深，私底下还许下了“生愿同床，死愿同葬”的誓言。

转眼间，两人到了18岁，上门求亲的人络绎不绝。

俗话说，男大当婚女大当嫁，但是如花似玉的两个女孩子却都不愿意出嫁，生怕从此之后姐妹分离。

然而天有不测风云，姐姐金花偶然间得了重病，浑身发热，皮肤上起了不少红斑。

请来医生诊治，医生把脉之后直摇头，说：“这是患了热毒症，无药可医。

并且这病还会传染，还是早早准备后事吧。

”话一说完，妹妹银花便放声大哭。

自此，妹妹天天守在姐姐床边，送汤送水昼夜不离。

姐姐劝妹妹离自己远一点儿，万一自己把病传染给妹妹怎么办？

可是妹妹却劝慰姐姐，说：“姐姐忘记了当初的誓言了么？”

<<好身体离不开养生学>>

如果姐姐有个好歹，我也绝不会单独活在人间。

”病重的金花被妹妹感动得涕泗横流。

没过几天，银花也染上了相同的病症。

姐妹俩对父母说道：“我们死了之后，希望可以变成专治热毒症的药草，不能再让乡亲们也受这种病的折磨了。

”几日之后，姐妹俩便相继去世了。

父母遵照她们生前的遗愿，把金花和银花埋葬在了一座坟里面。

第二年春天，在姐妹俩的坟头上长出了一种奇怪的花。

这花到夏天盛开的时候，先白后黄，金银相间，煞是好看。

人们都认为这是金花和银花的化身，联想起了姐妹俩临死时说的话，就把这种小花采下来给患热毒症的人服用，结果病没几天就好了。

从此以后，人们为了纪念金花和银花姐妹俩，便把她们坟头上长出的这种花命名为“金银花”。

<<好身体离不开养生学>>

编辑推荐

吃得好，穿得暖，居住舒适，出行方便，为什么生活质量越来越好，但身体状况却越来越糟？

本书全面提供近百个实用养生之道，穿插大量养生文化词条供您赏读，逐一揭秘藏在故事中的养生大道。

翻开本书中的内容你会发现，原来中医其实是一本好玩的故事书，而养生更是在日常的闲话中就可以轻轻松松实现的。

<<好身体离不开养生学>>

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>