

<<趣话中医养生经>>

图书基本信息

书名：<<趣话中医养生经>>

13位ISBN编号：9787502593988

10位ISBN编号：7502593985

出版时间：2007-1

出版时间：化学工业

作者：张湖德

页数：234

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>

## <<趣话中医养生经>>

### 内容概要

“春捂秋冻”，这名俗语您一定不会陌生，但您知道为什么要这样做吗？您听说过中医养生名言“春夏养阳，秋冬养阴”、“伙食自倍，脾胃乃伤”吗？您知道中医养生还有哪些箴言警句吗，它们又都有什么含义吗？几个字，一句话，告诉您一个经典的养生秘诀；一则小故事，让您轻松获得深奥的医学知识。

本书由多年从事中医养生保健的教学与研究工作的中医学教授执笔，援引大量中医古籍，将我国民间流传的中医养生箴言、谚语、警句等整理成册，用深入浅出的语言阐释其中深刻的医学道理，并附上各种。

小故事来说明其现实的指导意义。

本书包括健康要诀经典名言、精神养生经典名言、饮食养生经典名言、运动养生经典名言、药物养生经典名言、四时养生经典名言、疾病防治经典名言和日常保健经典名言八部分内容，希望通过这本小册子能让您和您的全家人获得养生知识、树立健康理念，远离疾病，快乐生活！

## &lt;&lt;趣话中医养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

一、健康要诀经典名言 (一) 我命在我,不在天 (二) 知识是健康的源泉 (三) 留得青山在,不怕没柴烧 (四) 人身三宝精、气、神 (五) 精明五色者,气之华也 (六) 人活着就是一口气 (七) 话多伤气 (八) 血,以奉生身,莫贵于此 (九) 夫精者,身之本也 (十) 养生必补髓 (十一) 津宜常咽 (十二) 正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚 (十三) 心者,五脏六腑之大主也,主明则下安,主不明,则十二官危.....戒之,戒之,以此养生则寿 (十四) 有胃气则生,无胃气则死 (十五) 肾为先天之本 (十六) 不治已病,治未病 (十七) 魄门亦为五脏使

二、精神养生经典名言 (一) 得神者昌,失神者亡 (二) 食补勿忘神补 (三) 养生莫若养性 (四) 仁者寿 (五) 笑口常开,健康常在 (六) 心宽体胖 (七) 笑一笑,少一少;愁一愁,白了头 (八) 笑死牛皋,气死金兀术 (九) 笑口常开,祛病消灾 (十) 百病生于气 (十一) 惊恐伤肾 (十二) 喜伤心 (十三) 悲忧伤肺 (十四) 怒伤肝 (十五) 思虑伤脾 (十六) 知足者常乐 (十七) 乐以忘忧——笑的治疗作用 (十八) 形与神俱 (十九) 静则神藏,躁则消亡 (二十) 精神内守,病安从来 (二十一) 乐极生悲 (二十二) 心病还得心药医 (二十三) 酒多伤身,气大伤人 (二十四) 以情制情

三、饮食养生经典名言 (一) 饮食者,人之命脉也 (二) 谷肉果菜,食养尽之 (三) 三天不吃青,两眼冒金星 (四) 人可三日无餐,不可一日无水 (五) 世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙 (六) 老人吃粥,多寿多福 (七) 食不在补,适口为珍 (八) 不时,不食 (九) 所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损 (十) 吃野不吃栽 (十一) 米麦相扶,干稀两便 (十二) 饮食自倍,肠胃乃伤 (十三) 少肉多菜,少糖多果 (十四) 热无灼灼,寒无沧沧 (十五) 若要身体壮,饭菜嚼成浆 (十六) 早饭淡而好,午饭厚而饱,晚饭须要少,若能常如此,无病直到老 (十七) 食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频 (十八) 好看不过素打扮,好吃不过家常饭 (十九) 五味贵和,不可偏胜 (二十) 四季不离蒜,不用去医院 (二十一) 大蒜是个宝,治病不可少 (二十二) 三月三,荠菜当灵丹 (二十三) 一日吃三枣,终生不显老 (二十四) 夏日备碗绿豆汤,消暑解毒有力量 (二十五) 天时虽热,不可贪凉;瓜果虽美,不可多尝 (二十六) 清热祛暑,当数苦瓜 (二十七) 热天半块瓜,药物不用抓 (二十八) 一颗荔枝三把火 (二十九) 白菜吃半年,医生享清闲 (三十) 十月板栗笑哈哈 (三十一) 萝卜上了街,药铺关门歇 (三十二) 冬吃萝卜,夏吃姜,不劳医生开药方 (三十三) 狗肉滚三滚,神仙站不稳 (三十四) 健脑又益寿,食用核桃好 (三十五) 喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽 (三十六) 宁可一日无肉,不可一日无豆 (三十七) 桃养人、杏伤人、李子树下埋死人 (三十八) 吃两条腿的,不如吃一条腿的 (三十九) 要吃飞禽,还是鹤鹑 (四十) 饭后百步走,活到九十九 (四十一) 欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠中无滓 (四十二) 不宜“食不厌精” 127 (四十三) 大饮则气逆 (四十四) 吸烟不长寿,长寿不吸烟 (四十五) 不吸烟,不喝酒,盖碗子茶不离手 (四十六) 常吃萝卜常喝茶,大夫不用请到家 (四十七) 何须魏帝一丸药,且尽卢同七碗茶 (四十八) 节日客来茶当酒 (四十九) 吃药不忌口,枉费医生手 (五十) 咸食折寿,淡食延年

四、运动养生经典名言 (一) 动则不衰 (二) 生命在于运动 (三) 冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗 (四) 动则生阳 (五) 百炼不如一走 (六) 用进废退 (七) 吐故纳新 (八) 站如松,坐如钟,走如风,卧如弓 (九) 肢体活动,穴位按摩,呼吸入睡

五、药物养生经典名言 (一) 虚则补之 (二) 药补不如食补 (三) 以脏补脏 (四) 虚不受补 (五) 一年四季吃枸杞,人可与天地齐寿

六、四时养生经典名言 (一) 春夏养阳,秋冬养阴 (二) 春捂秋冻 (三) 四季脾旺不受邪 (四) 风者,百病之长也 (五) 虚邪贼风,避之有时 (六) 夏不食心 (七) 夏日需清补,诸病皆能除 (八) 冬季进补,饮食为先 (九) 冬不欲极温,夏不欲穷凉 (十) 春天冻人不冻水 (十一) 春眠不觉晓 (十二) 长夏防湿 (十三) 金秋防秋乏 (十四) 冬季戴棉帽,如同穿棉袄

七、疾病防治经典名言 (一) 生病起于过用 (二) 气有余便是火 (三) 百病多由痰作祟 (四) 治病必求于本 (五) 小大不利治其标 (六) 急则治其标,缓则治其本 (七) 其高者,因而越之 (八) 其下者引而竭之 (九) 冬病夏治 (十) 通则不痛,痛则不通 (十一) 夏补三伏 (十二) 是药三分毒 (十三) 内病外治 (十四) 二问汗 (十五) 四问便 (十六) 三分药,七分养 (十七) 五脏六腑皆令人咳,非独肺也 (十八) 十伤九腰 (十九) 点按足三里,如吃一只鸡

八、日常保健经典名言 (一) 一觉闲眠百病

<<趣话中医养生经>>

销 (二) 傻小子睡凉炕，全凭火力壮 (三) 睡前一盆汤，赛过人参汤 (四) 树枯根先竭，人老脚先衰 (五) 人老腿先老 (六) 诸病从寒起，寒从脚下生 (七) 春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可去；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼 (八) 若要小儿安，常带三分饥和寒 (九) 有钱难买老来瘦 (十) 一日生活重于养 (十一) 少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得 (十二) 高者其气寿，下者其气夭 (十三) 不急不恼，百年不老；不懒不馋，益寿延年 (十四) 吃得快，睡得快，便得快 (十五) 裤带越长，寿命越短 (十六) 发宜多梳 (十七) 养生十六宜

<<趣话中医养生经>>

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>