

<<谈古论今话健康>>

图书基本信息

书名：<<谈古论今话健康>>

13位ISBN编号：9787504737724

10位ISBN编号：7504737720

出版时间：2011-6

出版时间：中国物资出版社

作者：马银春

页数：248

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>

<<谈古论今话健康>>

前言

人生历程，生老病死，蕴涵着七情六欲、名利福祸、贫富贵贱。在飞逝的人生岁月里和玄妙的尘世中，如何安度人生，怎样滋养健康并获得长寿，是人们都在追寻着答案的问题。

人生最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，健康最可贵的是养生。无可贵的养生，难得珍贵的健康，无珍贵的健康，难得宝贵的生命。如何在养生中，赢得健康和延长生命，自古人们就在追寻答案。

按生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍。

人的寿命应是100~175岁，多数学者认为是120岁。

那么为什么大多数人活不到这个岁数呢？

归根结底是不会养生。

《黄帝内经》是中华民族养生文化的基础。

《黄帝内经》告诫人们：保证健康长寿的根本是预防疾病的发生。

聪明的人，在没有病的时候就养生；愚蠢的人，得病以后才知道治疗。

健康对人们来说是最宝贵的，健康不能光靠科技，不能光靠药物，靠的只能是自己。

病人的本能就是病人的医生，医生只是帮助本能。

要知道，许多人不是死于疾病，而是死于无知。

养生的重要指导思想，就是防患于未然。

“防患于未然”是中国文化的一个重要思想。

没有一个长寿者是懒汉。

我们现在得的这病那病，内因所起的作用不是主要的，只占20%，而80%是外因造成的。

因此，可以通过养生，用科学的生活方式来减少疾病，健康的钥匙就掌控在自己手中。

《谈古论今话健康》一书以中华上下五千年博大精深的养生知识为背景，以现代生活为主色调，运用生动有趣的故事，讲述了养生观点、养生观念、锻炼要领、保健养生、饮食习惯和生活作息等许多养生知识。

在细细地品读当中，不仅能获得知识的启迪，还将学会运动健身、食疗调理、生活方式、心态平衡等实用的养生大法。

长寿是一个美好的愿望，长寿是一个永恒的目标，长寿是一首生命的赞歌。

长寿不是一座不可企及的珠穆朗玛峰，只要采用科学的养生方法来调理自己的身体，长寿之峰可以跨越！

编者 2011.1

<<谈古论今话健康>>

内容概要

千保健，万保健，心态平衡是关键；心胸宽大能撑船，健康长寿过百年；要想健康快乐，学会自己找乐。

品读此书.走进健康。

真知灼见话健康，悄无声息品健康；树立健康生活新理念，培养健康生活新方式。

<<谈古论今话健康>>

书籍目录

第一章 健康之道，长寿之本

1. 话说健康
2. 预防胜于高科技
3. 未病先治，健康之本
4. 健康要遵守的四大原则
5. 上善若水，健康之本
6. 健康要遵循一个“和”字
7. 整体观：中医学中的第一哲学观
8. 根据五行来养生
9. 健康核心，阴阳平衡
10. 健康就要养气血

第二章 食物是最好的药物

1. 饮食：你首选的医疗方式
2. 饮食结构要科学
3. 素食：一种全新的饮食理念
4. 粗茶淡饭最养人
5. 辩证饮食，对“症”下食
6. 节食有助于长寿
7. 按食物的“四性”、“五味”去吃
8. 提高机体免疫力靠食补
9. 牛奶：最接近完美的食品
10. 水：身体的“清道夫”
11. 吃盐要恰到好处
12. 茶为万病之药

第三章 健康先要养心

1. 情绪与脏器
2. 心情与健康

.....

第四章 生命在于运动

第五章 健康之道，神形兼差

第六章 健身活动保健身

第七章 最佳的生活方式，你的医生

参考书目

<<谈古论今话健康>>

章节摘录

版权页：中医所说的“十分病，三分药，七分养”是很有辩证道理的。

吃药和调养必须有机地结合起来，不能一味地依赖药物。

正气的强弱是患病的决定因素，在正邪双方的矛盾斗争中，正气占主导地位，起着决定的作用。

亚健康是否发生，正气的强弱是关键，正气不足是产生亚健康的内在因素。

因此正气的调整阴阳，维护机体健康作用与现代免疫概念相似。

“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

一般中医养生都不主张用药，人是需要用食物来养生，用健康的生活方式来调节身体、寻求健康的。

其实，中医养生很简单，就是调阴阳，养气血。

只要身体平衡，循环畅通，健康就近在咫尺。

病了，就要吃药；吃药，就要立刻见效，这就是现代人对于疾病的认识。

一边大量地服药，一边还是酒照喝、夜照熬，吃着垃圾食品，过着毫无规律的生活。

这别说是养生，就是简单地治病，他恢复的时间也比别人要长得多。

西药多为化学合成药品，许多药物都有明显的不良反应，受害最明显的要属肝脏。

药物致聋的情况也很严重，链霉素能严重损害听神经，甚至致聋。

其他抗生素如用量不当，也同样会有不良反应。

许多药物对视力有影响，抗疟药、抗结缔组织药物氯喹，能引起眼内光敏度的色素改变，从而导致视力衰退。

凡药，其性必偏而较烈，否则不能治病。

所以有种说法：药是纸包枪，杀人不见伤。

凡药都有一定的不良反应，既可用来治疗疾病，也可导致疾病。

懂得一些药物知识后，就更应尽量少服药，多从积极方面调动和加强自身免疫力来抵抗疾病。

当然，也不能因噎废食，为了治病，药还是要用的，但最好少用或慎用。

<<谈古论今话健康>>

编辑推荐

《谈古论今话健康》：追溯中华上下五千年的健康本源之书，健康是幸福之源，健康是快乐之基，健康是赚钱之本，健康就是生存力，健康就是竞争力，健康就是生产力。谈懂生命，掌控健康，驾驭人生。

<<谈古论今话健康>>

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>