

<<求医不如先求己>>

图书基本信息

书名：<<求医不如先求己>>

13位ISBN编号：9787504850973

10位ISBN编号：7504850977

出版时间：2008-5

出版时间：农村读物出版社

作者：袁超

页数：206

字数：267000

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>

<<求医不如先求己>>

内容概要

本书要传递给读者的是：以传统的中医理论为基础，针对不同人群、不同体质、不同季节、不同地域甚至不同身体部位，用科学的中医养生方法，通过自己的学习和努力来达到养生的目的，使每个人都能健康长寿。

本书上篇主要以中医养生理论为主，从中医对生命的认识开始，让人们认识中医养生的相关知识，并让人们树立养生的观念，把生活与养生密切联系在一起，这样才能使养生成为人们生活的一部分，才能更多地得到健康与快乐。

本书中篇是中医养生基础篇，论述不同年龄、不同职业、不同性别、不同体质、不同时间、不同季节、不同环境与养生的关系，使读者能够对照自己的身体、生活状况，选择合适的养生方式与方法。

本书下篇为中医养生方法篇，从食补、药补、运动、调神、生活起居、按摩、气功等方面讲述具体的养生方法。

每一种方法都是以个人自我调节为主，具有很强的可操作性。

比如食补，不仅提供了可以养生的食物种类，还提供了具体的食谱，让人们能够在自己家里的餐桌上都能见到书中所提到的养生菜肴或其他食物。

还比如运动养生中的瑜伽、调神养生中的“七少”养心法、按摩养生中的足部按摩，都是我们能够做得到的。

中医养生是严谨而科学的，是从中华民族传统的中医理论和实践中得来，本书融知识性、实用性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

学而时习之，定能让读者受益良多。

<<求医不如先求己>>

书籍目录

前言上篇 中医养生理论篇 一、中医养生理论概述 1.生命的起源与中医养生观 2.生命的运动形式 3.中医养生学的含义 4.中医养生的特征 5.中医养生的四种学说 二、中医养生的基本原则 1.协调脏腑 2.畅通经络 3.清静养神 4.节欲葆精 5.调息养气 三、影响养生的七大因素 1.精神状态 2.睡眠质量 3.科学营养 4.生活习惯 5.居住环境 6.社交状况 7.心理因素 四、名人的养生观中篇 中医养生基础篇 一、不同年龄者与养生 1.儿童与养生 2.青年与养生 3.中年与养生 4.老年与养生 二、不同性别者与养生 1.男性与养生 2.女性与养生 三、不同职业者与养生 1.脑力劳动者与养生 2.体力劳动者与养生 3.运动员与养生 4.电磁辐射高危人群与养生 5.汽车司机与养生 6.高温环境工作者与养生 四、不同部位的养生 1.口腔养生 2.颜面养生 3.头发养生 4.眼睛养生 5.耳朵养生 6.鼻的养生 7.女性胸部养生 8.腰腹养生 9.生殖器养生 10.四肢养生 五、因时养生 1.早晨养生 2.中午养生 3.夜晚养生 六、四季养生 1.春季养生 2.夏季养生 3.秋季养生 4.冬季养生 七、不同地域与养生 1.山区 2.平原和盆地 3.海滨下篇 中医养生方法篇 一、食补 1.食补养生法常识 2.主要养生食物介绍 3.粥与养生 4.汤羹与养生 5.糖与养生 6.酒与养生 7.茶与养生 8.水果类与养生 9.果蔬汁与养生 10.蜜膏与养生 二、药补养生法 1.药补常识 2.补气养气主要中药介绍 3.补血养血主要中药介绍 4.补阴养阴主要中药介绍 5.补阳壮阳主要中药介绍 6.补肺润肺主要中药介绍 7.补益脾胃主要中药介绍 8.补心养心主要中药介绍 9.补肝养肝主要中药介绍 三、运动养生法 1.运动养生的原则 2.易筋经 3.十二段锦 4.八段锦 5.延年九转法 6.分行外功诀 7.十分钟降压操 8.散步 9.竞走 10.慢跑 11.登山 12.舞蹈 13.骑车 14.游泳 四、调神养生法 1.调神养生的原则 2.“七少”养生心法 3.静坐凝神 五、生活起居养生法 1.生活起居养生的原则 2.起居有时,安卧有方 3.注重睡眠,消除疲劳 4.春捂秋冻防感冒 5.洗脚养生法 6.沐浴养生法 7.勤换衣裳多晒被 8.房事与养生 六、按摩养生法 1.按摩养生的功能 2.头颈部按摩 3.面部按摩保健养生方法 4.眼睛按摩方法 5.耳朵按摩养生法 6.肩部按摩放松法 7.胸乳按摩养生方法 8.腰背部按摩 9.腹部按摩保健养生 10.上肢按摩 11.下肢按摩 12.足部按摩预防百病 七、气功养生法 1.气功养生的原则 2.行气玉佩铭 3.调气法 4.周天功 5.抱朴子睡功 6.陈希夷功法 7.苏东坡养生诀 八、其他养生法 1.针灸养生法 2.娱乐养生法 3.美容养生法

<<求医不如先求己>>

章节摘录

前言 上篇 中医养生理论篇 三、影响养生的七大因素 6.社交状况 要想健康长寿，不仅要有健康的身体，还要有健康完整的精神风貌，保持完整的心理状态，世界卫生组织提出“健康的一半是心理健康”的理念，而且还要具备良好的社会适应能力，具有较高的潜心养性的境界，才可以颐养天年，无疾而终。

社交是人最基本的生存需求之一，专家认为，社交有利于激起对事物的兴趣和好奇心，并能获得各种信息，保持不断的进取积极性，避免产生孤独感和抑郁症，提供倾诉或倾听以及自我表现的机会。

人生活在世上，就必然要参与社会交往，社交的范围与每个人的职业、爱好、生活方式及地理位置有很大关系。

但现实生活中，为什么有些人在社交中总交不上朋友，或者是交了朋友没多久，朋友又离他而去，且平时和同事的关系也不融洽。

总结其原因，是因为这种人在社交中心理状态产生的问题，阻碍了人际关系的正常发展，而这种心理状态具体归纳为以下几点：容易产生自卑心理 有些人很容易产生自卑感，甚至自己瞧不起自己，对任何事情缺乏自信，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见。

这种心理如不克服，会磨损人的独特个性。

所以在与人交往中，自己永远都是别人的影子，体现不出自我价值。

容易产生怯懦心理 这主要是见于涉世不深、性格内向、不善言辞的人，由于胆怯，在社交中即使自己认为正确的事，却由于种种顾虑，不敢表达出来。

容易产生猜疑心理 有些人在社交中，往往爱用不信任的目光审视对方，无端猜疑，捕风捉影，说三道四，如有些人托朋友办事，却又向其他人打听朋友办事时说了些什么。

用人不疑、疑人不用的道理我们应该明白。

容易产生逆反心理 有些人总爱与别人抬杠，以说明自己标新立异，对任何一件事情，不管是非曲直，一味地坚持自己的原则，而且没有自己的是非判断标准，你说好，我就认为坏；你说对，我就说它错，这样最容易使别人对你产生反感。

容易产生作戏心理 有的人把交朋友当作逢场作戏，见异思迁，处处应付，爱吹牛，爱说漂亮话，与某人见过一面，就会说与某人交往有多深。

这种人与人交往只是做表面文章，因而没有感情深厚的朋友。

容易产生贪财心理 有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，见到对自己有用、能给自己带来好处的朋友才交往，而且常是“过河拆桥”。

这种贪图财利、沾光别人的不良心理，会使自己的人格受到损害。

容易产生冷漠心理 有些人对各种事情只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问，或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是“人格”，致使别人不敢接近自己，从而失去一些朋友。

以上这些都是我们在社交场合所遇到的种种问题，社交的根本是扩大自己的生活圈子，它可以通过不同方式与不同年龄、职业的人交往，从而让你认识更多的朋友，让自己的生活更愉快。

社交就像一扇门，走出这扇门，你就会发现辽阔的天空与美丽的世界。

7.心理因素 人是一个极其复杂的有机体，既需要物质生活中的饮食的滋养，又少不了精神生活中情绪的调节。

从某种意义上讲，养心比养生更为重要。

心理是人类精神活动的总括，它包括思想情趣、信念欲望、个性特点及道德观念等，古人多称之为“神”，而称心理养生为“摄神”、“调心”等。

人的心理活动和人的生理功能之间有着十分紧密的内在联系。

良好的心理状态和精神面貌可以使生理功能达到最佳状态，反之，则会降低或破坏人体生理功能，从而使人体健康受到影响，诱使疾病的发生。

所以，从更深一层理解，人们对心理养生的重视，要比对生理养生更为重要。

“心理平衡”是健康长寿的基石。

<<求医不如先求己>>

对于现代都市人来说，谁拥有了心理平衡谁就拥有了健康和长寿。

“养心”就是拥有心理平衡的重要方法。

“积善成德”，德的核心是做善事。

中医认为德高者五脏淳厚，气血匀和，阴平阳秘，所以能健康长寿。

庄子说，有修养的人“平易恬，则忧患不能入，邪气不能袭”；管子言“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强”；荀子也说“有德则乐，乐则能久”；孔子精辟指出“大德必得其寿”。

唐代大医孙思邈则认为“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年”，“道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也”。

相反，德劣者往往病多寿短。

巴西一位学者经30年研究发现，有贪污受贿罪行的人，癌症、心脏病、脑出血发病率远远高于正常人群。

可见，道德修养不仅是品质的要求，而且是养生的手段。

哲理养生是高层次的保健养生，与德、仁相辅相成，异曲同工，只有在实践中反复磨炼才能做到，是道德品质、气质修养、文化水平、经验阅历的集中表现。

事实上，正确地待人待己，热爱本职工作，讲究生活质量，这不仅是做人做事的基础，也是养生防病的前提。

综上所述，心理因素对人体健康是极为重要的。

经常保持平衡的心态、善良的心理、高尚的品德，那么你就会到达快乐的养生境界。

<<求医不如先求己>>

编辑推荐

《求医不如先求己》以传统的中医理论为基础，针对不同人群、不同体质、不同季节、不同地域甚至不同身体部位用科学的中医养生方法、通过自己的学习和努力来达到养生的目的。

<<求医不如先求己>>

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>