第一图书网, tushu007.com

<<和谐养生>>

图书基本信息

书名：<<和谐养生>>

13位ISBN编号：9787507736519

10位ISBN编号：7507736512

出版时间：2012-1

出版时间：学苑出版社

作者：赵红军

页数：220

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

一本值得推荐的好书　在日常门诊中，经常可以见到这样的患者，由于受时下一些养生宣传的误导，致使原本就有病患的机体更添新病。
　例如，有些妇女误信多吃水果可以使肤色白皙，就吃很多水果，结果不但没有达到养颜的效果，反而导致脾胃寒湿，使面部产生了更多的痘、斑，更严重的还由此而导致了月经量少、痛经、闭经。
又如，有人把“防寒”、“保暖”、“春捂”等养生观念片面化和绝对化，特别是一些经常患感冒的儿童和呼吸系统疾病患者，大热天还穿着很厚的衣服，捂得严严实实，而不知这样会使人体的阳气郁闭，身体内部的邪热难以散发出去，久而久之引起机体抵抗力下降，导致反复感冒，发生咳嗽、哮喘、腹泻等疾病，三天两头打针吃药。
还有一些人盲目减肥，受到素食主义的片面宣传而不知其误，禁绝了肉、蛋等蛋白质和脂肪的摄人，营养严重缺乏，结果导致体力消耗人不敷出，引起头晕脑涨、倦怠乏力等各种病症，不得不去医院打点滴。
　凡此种种观念上的误区，已经成为目前大众在养生保健方面普遍存在的现象。
有识之士指出：之所以会出现这些现象，其重要原因就是目前养生保健类书籍质量的良莠不齐、市场较为混乱和无序。
好些纯搞理论的人，写出来的养生书好看却不实用；同时，一些作家和“业余选手”也加入到医药这个专业性很强的领域之中，不可避免地给大众造成了误导。
另外，目前国内流行的过度检查、过度治疗用药，已经对身体造成损害，导致药源性疾病日益增加。
凡此种种，不容忽视。
　读完本书，我的感受是，在目前各种养生保健书籍五花八门、各行其道的情况下，平心而论，这是一本立论不偏不倚，论据翔实可靠，内容丰富多彩，着眼于人们关心的防病治病等一系列现实问题，既具有科学根据又充满中医智慧的好书。
我认为，凡希望了解正确的健康理念的各层次、各年龄段的朋友们，都应该仔细阅读此书。
对于那些希望了解中医基础知识，从而进一步学习中医的年轻人，此书更是一本不可多得的入门指导书，值得推荐。
　20年前，经陕西省中医研究院苏礼研究员介绍，赵红军就跟我学习中医临床。
20年来鸿雁传书，往来不断，师徒情深。
他孜孜不倦，精勤进取，以医者的一颗诚心和良好的医术得到了越来越多患者的认可。
作为一名在基层工作了20年的临床医生，他以丰富的从医阅历，力劈谬误，宣传正确的健康理念，厥功甚伟。
在繁忙的门诊之余，他有心著书立说，为中医复兴的大任尽一己绵薄之力，也是值得肯定、赞许和欣慰的事情。
　谨以此文为之祝贺。
　孙曼之　2010年4月18日

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者以临床实践为基础，以深厚的中医理论素养，旁征博引、深入浅出，将和谐的中医养生康复观念娓娓道来。
作者力求“授人以渔，而非授人以鱼”，力求使中医理论浅显化、大众化，希望以此来告诉世人——“中医不是传说”，是可以看得见、摸得着，能够解决实际问题的国粹。
书中所介绍的案例均为作者亲力亲为，真实可靠。
书中所介绍的各种中医疗法简单易行，方便实用。

《和谐养生——中医不是传说》分上、下两篇。
上篇的第一部分以送你一本养生康复的“圣经”开篇，分别讲述了“精、气、神”是人体的大药；阴阳平衡、和谐养生；五行与五脏养生等三个方面的内容。
第二部分从原来你就是这样失去健康的讲起。
分别讲述了我为什么反对你动手术；奥林匹克冠军不是我的梦想；水能载舟、亦能覆舟，病是吃出来的；你的人生不是梦；生病就吃药的陷阱、颈椎、腰椎病的防治与误区；不要把健康的筹码压在医生身上等。
从衣、食、住、行等九个方面，纠正您养生的常见误区。

作者简介

赵红军，男，1970年生，陕西中医学院毕业。
中医执业医师，陕西省中医药研究会门诊部专家，在“天下中医论坛”开设有个人学术专栏。
从事中医针灸临床近20年，有丰富的临床经验。
对心脑血管病，胃肠功能紊乱，颈椎腰椎病，月经不调，乳腺增生，长斑长痘，阳痿早泄，不孕不

<<和谐养生>>

书籍目录

丛书总序
养生篇序言
第一部分 送你一本养生康复的“ 圣经 ”
你也许迷失了方向
他(她)正在走近悬崖
都快点儿回来吧
不可以离我太远！

一、“ 精、气、神"是人体的大药
1. 天有天气，地有地气，人活一口气
2. 外练筋骨皮，内练“ 精、气、神 ”
3. 自愈力——人体康复的开关
二、阴阳平衡和谐养生
1. 阳是太阳，阴是月亮
2. 判断你是阴虚还是阳虚的诀窍
3. 阴阳平衡是身体康复的良药
三、五行与五脏养生
1. 阴阳五行——宇宙万物的宏观大道
2. 人体处处有五行，五行与五脏养生
3. “ 阴阳二十五人 ”，看看你属于哪一种？

4. 五行决定性格，性格改变命运
第二部分 原来你就是这样失去健康的
我凭看医生的良知
怀着对兄弟姐妹的爱心和对父母的报恩之心
告诉你——
你已经错了，不可以再继续戕害自己
一、我为什么反对你动手术
中国的剖腹产比率是全世界最高的！

这些话我只能轻声告诉你
一般人儿我不告诉他(她)
1. 现状，谁来医治“ 过度医疗 ”之痛？

2. 中医的整体论与西医在认识上的误区
3. 动不完的手术，能割尽的器官
4. 频频举起的手术刀，需要警惕！

5. 何去何从？
衰落的中医与绝望时救命的稻草
二、奥林匹克冠军不是我的梦想
你是否黎明即起，
夏练三伏，冬练三九呢？

这不是锻炼身体，这是戕害自己

奥林匹克冠军不是我的梦想
1. 养生不是练形体，千万不要死于无知！

2. “春夏养阳，秋冬养阴”，“顺应四时”养生
3. 早上锻炼好还是晚上锻炼好？
“闻鸡起舞”的误区
4. 运动就是要追求大量出汗吗？

5. “久行伤筋”，不要学热衷爬山的老太太
6. 偶尔的突击锻炼有害身体
7. 形神兼修太极拳，动静结合的养生之道
8. “千年王八万年龟”，因人而异的养生之道
三、水能载舟亦能覆舟
多饮水有益健康吗？

你习以为常的就是你最大的误区
请呵护身体的阳气！

1. 水是维护健康的“化学大师
2. “每天要饮8杯水”吗？
过量饮水的危害
3. “水为阴类，易伤阳气”，饮冷水有害
4. 纯净水的危害
5. “每天一斤奶”能“强壮中国人”吗？

6. 喝茶养生，轻身不老
四、病是吃出来的
吃饭不仅仅是为了活着
活着也不仅是为了吃饭
饮食排毒
不要把自己变成藏污纳垢的垃圾桶
1. 营养的误区与“五味过伤”
2. 孔子的饮食之道
4. 病从口入，远离十大垃圾食品
5. 饮食排毒，生活习惯的几点忠告
五、你的人生不是梦
保持充足的睡眠
是健康长寿的良药
中医释梦
诺贝尔奖为什么与我们绝缘？

1. 阴阳之道、寤寐之机与营卫之气
2. “养生睡为先”，熬夜的七大危害
3. 养生要睡“子午觉”，“交通心肾”治失眠
4. 从《红楼梦》到中医释梦
5. 诺贝尔奖为什么与我们无缘？
请还给孩子“做梦”的权利！

六、如何保持适当的性欲
大可不必谈“性”色变
吃饭和做爱是人的本能
“君子好色而不淫”
把她送上快乐的巅峰
1. “食色性也”，做爱有益健康
2. “IT”从业者都有阳痿吗？

3. 越来越多的来自于前列腺的困扰
4. 由滥情走向滥性，由堕胎走向堕落
5. “君子好色而不淫”，请保持适当的性频率
6. 性爱养生，孙思邈的房中术
七、颈椎、腰椎病的防治与误区
“站直喽，别趴下”！

请呵护好你的生命线——督脉。

挺起你的脊梁，撑起你的健康。

1. 重视脊柱，保养好你的生命线
2. “腰为肾之府”，“督脉为阳经之海”
3. 久坐不动是颈椎、腰椎病的重要原因
4. 中医能治愈颈椎、腰椎病吗？

5. 针药结合是治疗颈椎、腰椎病的有效方法
6. 颈椎、腰椎病的防治误区
7. 预防为先的保养之道
八、生病就吃药的陷阱
用吃药来代替吃饭，
是当今社会的独特风景吧！

“药人”的悲剧警醒着你：
滥用药物等同于吸食鸦片！

1. 从“王者归来”到王者离去，“药人”迈克尔·杰克逊的悲剧
2. 我们每天和毒品打交道
3. 宝宝身体虚弱的原因与抗生素的危害
4. 中药有“毒”吗？
吃中?还是吃西药？

5. 为什么“补药”会变成毒药？

6. 辨证论治与“误补致病”
九、不要把健康的筹码压在医生身上
1. 从中医的“三因”学说看疾病的真正原因
2. 良好的生活习惯是疾病康复的良药

第一图书网, tushu007.com

3. 健康不是写在报告单上，不要让检验蒙蔽了你的双眼
4. 人不是实验品，需要改变的医疗腐败与医德败坏
5. 关于就医的几点建议，有病不找“名医”
附录一 五行人自测表
附录二 简明实用问诊单

章节摘录

版权页： 插图： 4.五行决定性格，性格改变命运 人的生理和心理、性格都是相通的，具备什么样的五行，就决定了你会有什么样的秉性，从而进一步影响着你的喜好、对于事物的看法、生活态度等。
从这点来说，一个人具有什么样的性格，爱好什么颜色的衣服，喜欢吃什么味道的食物，会得什么样的疾病，这一切都不是偶然的现象。
俗话说“三岁看大”，“江山易改，禀性难移”，就是这个道理。
我们平时在日常生活中经常会见到这样的现象，有些人一见如故，初次见面就觉得好像很熟悉似的，而且很快成为了好朋友；但也有些人一见面总觉得对方不顺眼，就是对头，好像有多少年的仇恨似的，根本合不来，这中间有蕴含着五行生克的道理。
相生的能合得来，互相是有利的，合作生意也容易成功；相克的则往往以失败甚至反目为仇而结束。
爱情和婚姻也包含着深刻的五行规律。
什么是爱情呢？
男人是阳，女人是阴，爱情就是阴阳、五行之间的融合，就是寻求另一半来互相融合。
即以自己五行的不足，寻求对方来弥补；或者以自身五行的偏盛，去弥补对方的不足。
男女双方互相怜惜，这才是爱情的本质和最高境界。
有人说，宁愿找相近的，不要找相反的，这是爱情和婚姻的辩证法。
物质世界是多样的，富有各种色彩。
人的五行既是有规律的，同时也具有多样性。
没有谁是只具备一种五行的，每个人都是五行的混合体。
假如同时具备木、火的品质，木能生火，火气是上升的，那么这个人就会很张扬，甚至发狂。
假如同时具备木郁、土虚，木来克土，肝郁脾虚，人就会不思饮食、四肢无力、郁郁寡欢。
假如既有土气不足，又水湿泛滥、火气不足，人就会显示一派阴寒之象，出现畏寒怕冷、手足冰凉、消极淡漠、缺乏活力、性功能下降等症状。
吴承恩构思《西游记》时运用了五行理论，唐僧师徒五人就是五行的化身。
唐僧温柔敦厚，善良仁慈，这是土的特性；孙悟空火眼金睛，嫉恶如仇，是火中金；猪八戒以吃为主，善于水下作业，是土和水；沙僧青面红发，英勇善战，是木和火；白龙马英俊潇洒，风雨兼程，是木的特性。
“曹操诸葛亮，脾气不一样。
”正因为偏，所以才会在某一个方面有所特长。
五行过于专注一点，甚至可以成为某一行业的专家，因此有人说艺术家和作家都是“疯子”。
五行均衡、全面的人身体既好，事业又成功，应该是“圣人”一类的人吧，但并不多见。
聪明的人往往困扰于睡眠很差，有成就的人往往身体会出毛病，人都不能够十全十美。

编辑推荐

《和谐养生:中医不是传说(上篇)》：中医健康养生精华读本，故宜夜卧早起于发陈之春。
早起夜卧于番秀之夏，以之缓形无怒丽遂其志。
以之食凉食寒而养其阳，圣人春夏治未病者如此。
与鸡俱兴于客平之秋，必特日光于闭藏之冬，以之敛神匿志面私其意，以之食温食热而养其阴，圣人秋冬治未病者如此。
《和谐养生:中医不是传说(上篇)》是一名执业中医对您的忠告！

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