

<<一本书把健康彻底说清楚>>

图书基本信息

书名：<<一本书把健康彻底说清楚>>

13位ISBN编号：9787510804755

10位ISBN编号：7510804752

出版时间：2010-6

出版时间：九州出版社

作者：杨仁夫

页数：233

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>

<<一本书把健康彻底说清楚>>

内容概要

曲黎敏、中里巴人、洪昭光、张其成等人半生精华总结：

一本书凝结诸多一线名家所有精粹

曲黎敏亲身讲述从医多年的最精华心得，张悟本再次阐述怎样把病吃回去？

洪昭光、张其成把最精华的部分奉献给读者，重新解读“健康四大基石”。

2010年，曲黎敏、中里巴人、洪昭光等倾情奉献，共同揭示医学养生最简单的规律。

什么才是最好的长寿药？

聆听一线医学名家为您揭示养生的最关键因素。

和曲黎敏等人对话，聆听他们亲自讲述自己的研究心得，你会感觉到养生其实就是枕边那点事儿，既简单，又不麻烦，这是一本读完也许可以让您多活几十年的书。

读完本书，从此不需再买养生书.....

<<一本书把健康彻底说清楚>>

作者简介

杨仁夫，著名中医养生专家，家族系中医世家，杨仁夫通过对贵州、广西等地的长寿村进行多年的调查研究，并亲自采访多名百岁老人，揭示出健康长寿的共同规律。

作者中医修为甚为丰厚，对心态养生颇有见地，尤其是古代中医“静则寿”的理论，有自己深入而独到的见解。

作者常与曲

<<一本书把健康彻底说清楚>>

书籍目录

壹万病皆源于心
万病从“气”生
A、B、C性格与疾病
癌症“杀手”
养“心”先养“神”
心理平衡的法则
入静可以治病
贰 情志与生理健康的关系
“心花怒放”的秘密
“肝火”导致怒气攻心
“恐惧”让大小便失禁
林黛玉为什么喜欢哭？

胡思乱想伤脾
参心态是最好的长寿药
“以情制情”的妙招
好心态就有好身体
中青年要戒怒
中老年人的修身养性
肆 和谐养生是健康大智慧
逃离亚健康
和谐养生靠“气血”
和谐养生要把握好度
阶段养生的学问
自然养生法
人体自愈有道
伍 经络养生是健康的灵魂
阴阳五行与人体经络的关系
奇经八脉与养生
经络按摩与养生
陆 要把健康睡出来
睡眠对养生的意义
睡眠的误区
最佳的睡眠时间
附录：治疗失眠的妙方
柒 办公室健康密码
体力、情绪、智力的定律
当心职场里的心态病
职场解压小偏方
附录：上班族的睡觉养生法
捌 常笑笑 不吃药
笑一笑，何止十年少
老年人要控制情绪
延缓衰老的秘方
生活有序寿更长

<<一本书把健康彻底说清楚>>

附录：百岁不显老 全因心态好

玖 长寿古人的健康秘笈

老子

庄子

慧昭和尚

孙思邈

乾隆

拾 一线名家的健康养生观

曲黎敏谈养生

樊正伦的“七情”论

中里巴人谈“治未病”

张其成论“精气神”

洪昭光的快乐健康学

孔令谦的“脾湿”观

<<一本书把健康彻底说清楚>>

章节摘录

心除了掌控人的喜悦情绪外，还负责推动全身血脉的运行。
心是全身的总枢纽，负责把血推送到各个部位，当你用脑时候，心就立刻调动气血到脑部。
《素问·五脏生成篇》说：“诸血者，皆属于心。”

所以说“心主血脉”。
这里说的血并不是我们平时认为的鲜红的液体，因为在中医里，血不是西医血液的概念，而是一种动能，是带着从饮食当中提取出来的营养物质去支持脏腑功能活动的一种能量。
这个能量是食物在胃里消化之后提取的营养精华所化以血液为载体输布全身。
在人体当中有几个脏器每时每刻都不能缺血，一个是大脑，一个是心脏，一个是肾。
这三个脏器只要一缺血，身体马上就会启动元气及时补给。
所谓的高血压也是由于大脑缺血或者心缺血时，身体通过加压的方式满足它对血的需求造成的。

心除了主喜悦、主血脉外，还有一个重要的功能，就是主“神明”。
中医认为，情志中最主要的是心。
中医文化中说“心之官则思”，心主神明，神明就是思维活动、情绪变化。
这一点与西方文化不同。

在西医看来，人的思维就是由大脑出来的，与心没有任何关系。
但是我们中国的文化从古到今都认为人的思想与心关系密切，比如，我们思想的“思”字，上半部分是一个“田”字，下半部分是一个“心”字。

这个字是汉字在演化过程中逐渐形成这样的。
其实，在最初的时候，“思”字上半部分不是“田”而是“囟”，囟是代表头的。
象形字的解释就是头和心的结合而产生的思想。

在中医看来，心里面藏着神明，神明可以通俗的理解为精气神儿。
一个人心气足的时候，精气神就足，想法就多，颜很有主见。
一个人心气虚的时候，就什么都懒得想。

比如一个女孩子，她心气不足，手脚冰凉，什么都不愿意想，也不愿意说，在男人看来，就比较温顺。
有许多男人喜欢这样的女孩子。

在五行当中，春天与木相对应。
春季正是草木萌芽、生长的時候，人既然与天地相通，与自然界有着同样的运行规律，那春季养生就要“生”，即春生，这个时候我们身体内部的气血都往外生发，所以这个时候不应该抑制自己，而要舒展自己的筋骨，多做运动。

春天万物生长，这种生发的动力就是冬天的藏纳和积累，如果冬天没有好好收藏，春天就没有生发的基础，人就不能很有精力地投入一个新的开始。
春天养生应该注意以下几点： 1.春天应该着重养护五脏中的肝脏春季与肝脏相对应，肝属木，有生发条达之象，与春令升发之阳气相应，所以春季养生宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，以养肝为要务。

人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于内就是归于肝。
春天的时候，有很多人经常睡不着觉或者半夜醒来，这是肝血衰败的缘故，如果肝血非常充盈，阴阳调和，那人就能睡着，如果肝血不足，阳气回不去，你就老睁着眼睛，睡不着觉。
即使阳气回去了，1~3点是肝经旺盛的时候，如果肝阴不足，肝经有热，就把阳气给顶回来，你就醒了；到5点多钟，肺气旺了，你就又能睡着了。

还有就是有些女性在月经前后睡眠不好，这就是因为血行于下，气浮于上，且女性以肝为先天，肝血不足，阴不敛阳的时候就不想睡，也睡不着。

所以，春天的时候，每天都要高高兴兴的，别郁闷。
在饮食上，春天不要多吃酸的东西，酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的。

(2) 午餐前1分半钟。

<<一本书把健康彻底说清楚>>

这一分钟运动方法是：背对椅背，双腿并拢，左腿屈膝向后抬起，勾住椅背，双手向后抓住脚尖，抬头挺胸，收紧臀部腰部的肌肉，保持10秒钟，重复三遍，然后换右腿再做三遍。这个动作可使脊柱充分放松，同时活动僵硬的肩关节，顺便锻炼一下臀部和大腿的肌肉，谨防久坐引起的脂肪堆积。

(3) 爬楼梯1分半钟。

少坐电梯，尽量爬楼梯。

爬楼梯时应该挺直腰背，保持匀速，在到达楼梯最后几级的时候记得借助楼梯坡度分别下压左右髋部，腿向后侧伸展，使腿部的线条更加匀称，同时加强大腿根部的柔韧性。

多走路，多爬楼梯，可让脚踝、小腿、膝盖、髋关节得到系统的锻炼。

1分半的锻炼强度刚刚好，使你心跳有所加快，周身微微发热。

(4) 下午上班前2分钟。

用两手向上托起重物，并挺直身体，坚持10秒钟，然后放下重物。

之后两手向上成60度打开，低头，再放松颈部向后仰头，反复四次，缓缓放下手臂。

这一组动作可以使手臂更加灵活有力量，同时还可以放松肩膀和背部。

上下活动头部和颈部可以防止颈椎病，还可以让大脑得到一次放松，让你的工作更有效率。

(5) 下午工作间休息2分钟。

让背部紧贴墙壁，像坐椅子一样弯曲双腿，到合适位置时保持5秒钟。

这个动作会让背部和大腿非常紧张，能够防止“大象腿”的形成。

要是有机会去露台上换换空气的话，你可以双肘趴在阳台的栏杆上，伸直双腿，使背部尽量与地面平行，向下压肩关节，反复8次。

这个动作可以使你的肩部和背部得到很好的舒展。

<<一本书把健康彻底说清楚>>

媒体关注与评论

人们需要的不是只会卖药的医生，而是需要生活的指导者和同。隋者，需要能相互交流身体感受，能够得到劝戒，并参与到病情的讨论之中……所以，养生概念的表达到会越来越完整，它关乎肉体 and 心灵两个层面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活的艺术。

--曲黎敏 古人讲得好：“适者有寿”。

这四个字概括了生理的、心理的、心灵的、人际关系的至高境界。

真正的快乐只有15%与财富有关，并且主要表现在财富的早期增加阶段，另外85%的快乐并不是来自物质和感官享受。

而是来自心灵、精神层面诸如生活态度、观念意志、友情、家庭、人际关系等方面，这就涉及到“物质永远不会人人平等。

但生活快乐可以人人平等”的人生本质问题。

--洪昭光 好好读这本书。

我们就能知道自己身上的疾病从何而来。

“一个人的生理和心理是相通的”，大家一定要记住这句话。

其中，心理上的因素是病源，会由原本无形的情绪转化为有形的浊气。

--中里巴人

<<一本书把健康彻底说清楚>>

编辑推荐

曲黎敏、中里巴人、洪昭光的首次精华总结比《把健康彻底说清楚》更加完备更加详实一线名家从医多年首次心得总结，一本书说尽健康那些事儿。

本书是曲黎敏、中里巴人、洪昭光等医学名家精华集，集中阐述医学名家最为本质的养生观点，堪称健康养生书的终结版，读完这本书也许可以让您多活几十年？

所有的观点都是权威而生动的，2010年，众多一线养生专家合力奉献，把健康彻底讲明白，内容兼具可读性和权威性，是曲黎敏、中里巴人等人的精粹总结，揭开千年来存在于我们身边但是未被发现的重大养生秘密，是一本极为难得的养生枕边书，每晚读一页，可能会让您少花几十万，多活几十年。

<<一本书把健康彻底说清楚>>

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>