

<<保卫心血管>>

图书基本信息

书名：<<保卫心血管>>

13位ISBN编号：9787513213851

10位ISBN编号：7513213852

出版时间：2013-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：贾海忠

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>

<<保卫心血管>>

前言

健康长寿的根本大道在哪里？

自由是所有人追求的目标。

追求绝对自由者痛苦地抱怨着自己生活的世界，为自由艰苦地奋斗者，甚至献出生命，哪里能求得长寿？

和平是所有人向往的生活。

追求者宁可压抑自己，牺牲自己的快乐，哪里能求得健康？

有人说吃什么可以长寿，盲从者追求时尚。

殊不知，熊猫吃竹、牛羊吃草、虎狼吃肉，皆为天性，更换食物，彼此遭殃。

有人说减肥可以长寿，盲从者执意追求。

怎不见，长寿者有胖有瘦，何因使然？

若非贪食所致，何必刻意追求苗条。

有人说随心所欲可以健康长寿，可曾见有几许这样的寿星？

有人说生命在于运动，为何不少运动健将早成陨星？

有人说生命在于静止，怎常见懒惰者疾病缠身？

有人说排毒可以健康，请问何物为毒？

有人说避毒可以防病，洁癖者身体何如？

健康长寿的根本大道在哪里？

在明白天理与生理之间，在调理心理与生理之间，在和谐心身与环境之间。

本书是学生钱丽丽、李畅、贾岱琳根据作者的系列养生讲座整理出来的，感谢他们付出的努力。

本书的面世自始至终得到了中国中医药出版社社长王国辰老友、资深编辑刘观涛同仁的大力支持，编辑魏杰为本书的图文付出了很多心血，在此一并致以真诚的谢意！

贾海忠 2013年4月

<<保卫心血管>>

内容概要

《保卫心脑血管--养生从心开始(贾海忠禅话养心修订增补版)》是《贾海忠禅话养心》的修订版。

《保卫心脑血管--养生从心开始(贾海忠禅话养心修订增补版)》由贾海忠的养心健康讲座整理而来，内容贴近生活，方法简单易行。贾海忠主任根据自身多年临床所得，在身心健康上，为读者提供了多种方式方法，从心理上、身体上，能够使读者得到真正的健康长寿知识。

<<保卫心血管>>

作者简介

贾海忠，医学博士，中日友好医院全国中西医结合心血管中心主任医师。

北京中医药大学兼职教授。

全国第三批名老中医史载祥教授的学术继承人。

著名百岁中医李少波教授的入门弟子，全国第二批优秀临床中医人才研修项目培养对象。

中国中两医结合学会活血化瘀专业委员会委员，中嗣民间中医药研究开发协会真气运行专业委员会副主任委员。

<<保卫心血管>>

书籍目录

引子 送你养生的四大法宝第一章 快乐长寿不是梦 1.只有一次生命——感恩是健康快乐的“维生素” 2.养护好自己——通过养心来养身 3.三条途径——疾病从哪里来 4.迷失在纷繁的养生年代 5.四个级别——通向长寿的大道 6.让有限的生命历程充满快乐 7.人有二“心”——心藏神、心主血脉第二章 心脏养生保健 1.了解心血管系统——心脏是人体的“发动机” 2.提高心脏的潜力——养生锻炼的“尺度”在哪里 3.血压之谜——心脏能源的供给保障 4.养心关键——切断心脏的病因 5.警钟响起——心脏疾病的早期信号 6.给心脏减负，让人生轻松自由 7.缓解心悸——心慌心跳不用怕 8.如何预防冠心病——从一个朋友的故事说起 9.健康误区——哪些人不宜使用阿司匹林 10.“小题”大做——晨起心绞痛应该注意什么 11.独家发现——心脏保健的三个穴位 12.心肌炎——年轻人也要高度警惕第三章 血管的养生保健 1.冷暖人生——锻炼血管的潜能 2.过犹不及——如何保持血脉畅通 3.健康长寿的大敌——动脉硬化 4.血管的软化剂——醋 5.血管保健剂——含钾食物 6.血管的“内贼”——血糖升高 7.血管的“瘟神”——烟 8.血管硬度的“调节阀”——盐 9.没有被高度关注的“血管杀手”——炎症 10.个体化血管保健指导——血脂代谢 11.酒，损伤血管还是保护血管 12.茶香四溢，是否有益无害 13.补钙误区——一般情况下不需补钙 14.手到病除——高血压的几个保健穴位 15.吃出健康——血管保健的几种食疗方案 16.关注自己——低血压如何保健 17.罐疗——简便廉验的血管保健术 18.不可千人一方——选择血管保健药茶必须分清体质第四章 心身和谐初级保健术 1.道法自然——形神共同成长 2.自我体检——形神失谐的标志 3.不传之秘——形神的总纽带 4.还脏腑片刻自由 5.锻炼意识对脏腑的调控 6.美食家胃癌与秩序强化法 7.五脏形神兼顾食疗 8.阳光养生——让生命中有更多光芒 9.声音养生——享受你最喜欢的旋律 10.气味养生——浓淡品类任由你心 11.五味养生——舌尖的滋味让你健康 12.脏补疗法——“缺什么补什么”的奥秘 13.呼吸道养生——肺为娇脏，不耐邪气 14.皮肤养生——养护人体的“天然屏障” 15.胃肠道养生——脾胃为后天之本 16.太极五行操——把太极拳简化到极限 17.男性养生——阴阳之道从“心”把握 18.女性养生——自己呵护花样人生 19.睡眠养生——一觉睡到大天亮第五章 心身和谐高级保健术 1.痛苦之本——“心”苦则“辛”苦 2.七情克制和谐术 3.病因断除术 4.有所不为，才能“无为而无不为” 5.心灵愉悦术一——利他作为 6.心灵愉悦术二——笑术 7.心灵愉悦术三——忍让术 8.心灵愉悦术四——施舍术 9.心灵愉悦术五——宽容术 10.心灵安定术 11.心灵解脱术一——感恩 12.心灵解脱术二——自省 13.心灵解脱术三——换位思考 14.永不抑郁术 15.心灵美容术结语 语养生如开车

<<保卫心血管>>

章节摘录

今天是养生系列讲座的第一次课，本来是要讲一个一个的养生术，因为最近和很多朋友提前做了沟通，让我专门从养心的角度给大家讲讲怎么来养生，讲讲养心术。

因此今天讲座的题目就改为“长寿从养心开始”。

整个内容分四部分，第一部分相当于整个内容的一个序幕，第二部分就是心脏、血管疾病的养生，第三部分就是心身和谐初级保健术，第四部分是心身和谐高级养生术。

我们今天讲第一部分内容的第一个题目，“父母给了我一次生命”，意思就是说我们的生命只有一次，非常珍贵，所以说要非常珍惜。

在地球上还没有任何生命的时候，大家想一想，我在哪里？

我们自己在哪里？

大家肯定不知道，连生命都没有怎么能有我们？

那我们再想，地球上还没有动物出现的时候，那我在哪里？

仍然是无我，就是我们自己仍然不存在。

地球上没有人类的时候，我们在哪里呢？

这个历史时期很长，像恐龙时期，那时候是没有人类的。

以前我听过一个考小孩的问题，问小孩：“恐龙吃人吗？”

一看这么大个儿的恐龙，有的小孩就说吃人。

实际上根本不吃人，为什么呢？

因为那时候根本就没有人。

在那个时期仍然是没有我，在没有人类出现的时候没我。

那么是不是人类出现了我就存在了呢？

可以说从人类出现到现在我们每一个人的出现也仅此一次，以后也不会再有，所以说我们每一个人的出现都是很偶然的。

我们的出现也是必然的，因为有父母才成就了我们的存在。

关于父母，大家一想就是我们的爹娘，但是真正父母的含义应该是很广的，那就是给我们生命一切的都是父母！

表面上看是生我们养我们的两个人，叫父母。

实际上我们想想，我们父母的父母又是谁呢？

爷爷奶奶。

那爷爷奶奶的父母又是谁，我们往前想的话，往前想上几百年，就会晓得我们的先祖太多了。

笼统地讲，这些先祖其实都是生我们养我们的父母。

从这个角度来看，我们每一个人要往前推上几百年，可能我们的祖先都是一样的。

就是说我们大家本身都是同祖同宗的，都是一家人，都是自己人。

所以说，我们不要只想到我们的父母就是生养我们的两个老人。

如果认为其他的老人不是我们的父母，这样会严重地影响我们的身心健康，当我们的观念发生改变的时候，我们的行动上就会有不同表现。

我们再来看我们每一个人，从生到死，假设80年时间，每人每天按消耗0.5公斤的粮食来算，每月要消耗15公斤，每年要消耗180公斤。

那么80年呢，80年消耗的是14400公斤。

假设每亩地年产量是400公斤，那么80年我们需要吃多少东西啊？

36亩地产的东西。

我们一生要吃这么多粮食，如果再加上蔬菜，其他的食物，最少也要80亩地我们才能够度过这一生。

从这一个角度来讲，虽然父母生我们养我们，但是我们还离不开土地。

那么土地实际上仍然也是我们的父母。

所以说无论是生我们养我们的父母，还是大地，给我们的生命仅此一次。

这些从广义来讲都是我们的父母。

<<保卫心血管>>

从父母相爱能有我们的一刹那，到我们出生，要经历孕育，就是母亲十月怀胎。

这个时期母亲要遭很多的罪。

有的孕妇怀孕以后出现了恶心呕吐，影响正常饮食，有的出现了严重的疾病，如妊娠高血压，妊娠糖尿病，有的甚至在生产的时候死亡。

所以说我们必须明白，能获得一次生命非常不容易。

出生对于我们来讲是一个生死的关头，对于母亲来讲也是一个生死之关。

我们能够活下来，我们能有这样的身体，我们一定要珍惜。

当我们出生以后不能够马上自立，还得靠父母养。

父母养育我们要付出很长时间、很多的心血。

老百姓有句话：三冬三夏抱个娃娃。

也就是说在三岁之前，我们完全依赖父母的精心照顾，才能够稍微独立。

其次，父母还得教我们生存的本事，要不然我们怎么生存，所以说父母是我们人生的第一任老师。

父母的呵护与教诲是我们生存的最基本条件。

比如吃什么，怎么吃，这就需要先由父母来教我们，教我们识别哪些食物是安全的，哪些是有毒的。

等父母不教我们的时候，由社会来教我们。

等我们有病的时候，由医生来教我们吃什么。

像我们中医里面讲到的“神农尝百草”，一天中毒70多次，就是我们的祖先们为我们更好地生存付出的非常大的代价。

P4-6

<<保卫心血管>>

编辑推荐

养生需要正确理论的指导，何谓正确理论呢？

看看这本《保卫心脑血管--养生从心开始(贾海忠禅话养心修订增补版)》，它将赠送广大养生读者四大法宝。

这四大法宝就是：快乐长寿、心脏养生、血管养生、心身和谐。

本书由卫生部北京中日友好医院主任医师、第二届首都群众喜爱的中青年名中医、江苏卫视《万家灯火》节目主讲专家贾海忠教授倾力奉献。

<<保卫心血管>>

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>