

<<谁动了我的健康>>

图书基本信息

书名：<<谁动了我的健康>>

13位ISBN编号：9787539935379

10位ISBN编号：7539935375

出版时间：2010-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：钱异芬

页数：211

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>

<<谁动了我的健康>>

内容概要

“健康”无疑是当下最热门的词汇之一。

现代社会物质文明高度发达，人们不再像过去那样只满足于温饱，我们的生活越来越多元化。

生而为人，的确是一件幸事，尤其在这个高呼着“以人为本”的时代。

于是，对“如何提高生活质量和保持身体健康长寿”此一永恒话题已不再仅流行于时尚的表面，大众迫切需要的是适合自己、贴近生活而又简单适用的养生方法，或者说一种养生理念。

然而，如今是金钱社会，很多人觉得有钱就有一切，当然也就拥有更好的医疗服务，赚钱是生活的主要内容。

谁和谁在一起总是比哪个物质资本雄厚，而没有谁会去比身体健康。

但具有讽刺意义的是即使这世上绝大部分东西都能用金钱买来，身体的健康和寿命却永远是万万买不到的!不信吗?远的不说，著名播音员罗京和摇滚歌王杰克逊可谓比普通人更有钱吧，他们享受的医疗服务和高品质的药品应该是尽善尽美了，可结果怎么样?都为今年留下了英年早逝的一幕，让人唏嘘不已!

<<谁动了我的健康>>

作者简介

钱异芬，江苏南京人，吴越钱武肃王第三十四世孙，南京中医药大学医史文献学硕士，师从著名中医文献学家沈澍农教授。

<<谁动了我的健康>>

书籍目录

序言 谁动了我的健康第一章 回归自然，拥抱健康 1. 尽享天年才不留遗憾 2. 养生从当下开始——尽早建立自己的养生计划 3. 脏安则体健——五脏是身体王国的“直辖市” 4. 拨云见日——看穿疾病的本质（1） 5. 拨云见日——看穿疾病的本质（2） 6. 五脏平衡就不易生病 7. 想知道您先天体质缺什么吗第二章 舒畅调柔——肝木系统养生法 1. 肝木系统是身体健康的守护神 2. 治病不如防病——保肝护肝四重奏 3. 女子以肝为先天——肝脏强则血色好 4. 肝开窍于目——补肝即是明目 5. 简单小动作，预防“干眼症” 6. 失眠不用怕，疏肝利胆是关键 7. 血压高大多和肝木系统失衡有关 8. 信不信？指甲透露了你的健康状况 9. 胆小怕事的人是因为胆气虚弱 10. 不为人知的道理：运动过量，筋疲力尽最伤肝 11. 平肝降压，养血补虚——芹菜好处多多 12. 利肝和中百岁羹，曲径苔深荠菜香 13. 郁闷不爽怎么办，丝瓜帮你通经络 14. 嫩绿微黄碧润春，一杯绿茶似甘露 15. 帮助肝脏解毒的功臣——药食同源马齿苋第三章 灵动温熙——心火系统养生法 1. 掌管着人体生命之火的心火系统 2. 心为一身之主，心坚则脏安 3. 舌为心之苗，心脏功能如何，观舌象很重要 4. 你没有做贼，为什么会“心虚” 5. 口腔溃疡要从“治心”入手 6. 血管最易老化，保养刻不容缓 7. 拉肚子要找原因 8. 湖中莲子秋成实，粒粒养心滴露华 9. 北有人参，南有龙眼，益智安神，温补心血 10. 心烦口渴，常食小麦 11. 滋养心火系统的琼浆——活血美颜的红葡萄酒 12. 酷暑练就赤红心，出汗多的人吃西瓜最好 13. 当心火过极时，用微苦的慈姑来平衡第四章 承载容纳——脾土系统养生法 1. 万物由土而生，脾土供养着我们的身体 2. 脾胃——后天的根本、气血的来源、人体的仓库 3. 从小见大——唇色反映脾土的健康 4. 口味异常是脏腑失调的信号 5. 脾土养护好，无病可长寿，有病好转快 6. 你没想到吧，嗑瓜子、吐口水都会伤胃津 7. 胃病常见药也多，适合自己才有用 8. 一日三餐，千万别忽视餐具的选择 9. 无上补品——香菇大益胃气 10. 健脾又和胃，小米可以代参汤 11. 清热凉血抗衰老，青紫茄子亦属土 12. 雪白莲藕出淤泥，清芬温润养脾土 13. 阳春白雪糕——古人健脾胃的保健品 14. 土生土长，土里土气——饮食离不开土豆 15. 消化不良找苹果，苹果性格最平和第五章 清肃通达——肺金系统养生法 1. 肺金系统是人身最敏感的部分 2. 作为人体的宰相，肺主一身之气 3. 最娇嫩的脏腑，最精心的呵护 4. 练习腹式呼吸，增大肺活量 5. 鼻子有黑头是因为肺火旺 6. 美容需养肺——肺功能好，皮肤就光滑润泽 7. 排毒有妙法——推揉肚子治便秘 8. 清热补益——豆腐也能润肺 9. 梨是天然矿泉水，肺金清润怎能少 10. 奉献给“老慢支”的补益美食——百合核桃粥 11. 美肤、养肺、清肠——薏米真不可小看 12. 竹林之人多长寿，竹笋经霜更碧鲜 13. 滋阴润肺，益气清肠之要品——银耳 14. 朴实的白萝卜可是食物中的真金第六章 闭藏润下——肾水系统养生法 1. 肾为先天之本，肾水系统是我们的生命之根 2. 肾气的充盈与否直接关系到人的衰老 3. 及时排出人体废水，憋尿会损伤膀胱 4. 全身的骨骼靠肾水滋养，养肾也是养骨 5. 早生华发预示肾中精血不足 6. 肾开窍于耳，听力减退先问肾 7. 汉方名药代代传，家中常备肾气丸” 8. 利尿除湿有良方——尿路感染就喝绿豆芽汁 9. 小小葡萄用处广，慢性肾炎做食疗 10. 疏通人体的下水道还得靠“变废为宝”的玉米须 11. 栗为肾之果，肾病宜食之 12. “民间圣果”——补肾滋阴的桑葚 13. 补肾精，填脑髓，返老还童黑芝麻第七章 天人相应的五季时节养生 1. 万物复苏的春天，学习草木焕发生机 2. 热情奔放的夏天是养阳气的最好时节 3. 最易忽视的健脾胃的黄金时段——短暂的长夏 4. 天凉好个秋——收获的季节怎能不收获健康 5. 心止如水的冬季——安静地休养生息和储备能量第八章 我的健康我做主，养生讲究个性化 1. 了解身体属性，探知患病类型 2. 春风化雨，生命长青——木型人怎样养生 3. 积极活跃，奕奕生辉——火型人怎样养生 4. 有容乃大，敦厚沉稳——土型人怎样养生 5. 清静安宁，坚韧变通——金型人怎样养生 6. 柔能克刚，谦和滋润——水型人怎样养生第九章 心情好，百病消——会调情志很重要 1. 喜怒忧思悲恐惊，隐形杀手在其中 2. 把七情摆平即能到达健康的彼岸 3. 以情胜情——独特的情志疗法 4. 哀莫大于心死——不良情绪是疾病的媒介 5. 寿星的言传身教——有爱永远不会老第十章 只要平衡保得住，何愁不到百岁人 1. 以自然之道，养自然之身 2. 身心愉悦是幸福的最大资本 3. 任何灵丹妙药都比不上天然素食 4. 长寿老人的共性——简单就是好 养生是一种人生态度附录一附录二附录三

<<谁动了我的健康>>

章节摘录

尽早建立起自己的养生计划，把健康放在首位方是明智之举。

我建议如有条件，学校可把健康教育、养生保健提到和文化课一样重要的地位。

现在除了医学院校的学生，其他学校都没有此类课程，而中小学阶段就是有一些生理课，也没有传授养生理念。

如果人人都能学一点中医学，哪怕稍微入个门，培养起重视健康养生的观念，那该多好。

学习科学文化知识固然重要，但传授学生保养身体这一概念和教会他们健康的生活方式却是无与伦比的长远发展。

一个长寿的人，于社会能做很多贡献。

上几个月，国学大师季羨林以近百岁高龄辞世，他一生中，笔耕不辍，奉献给世人许多宝贵作品；还有一些人在退休以后能更好地发挥自己的价值，同为央视主持，赵忠祥和罗京就是一个鲜明对比；前者退休后，各大电视台以高薪请去做节目，后者还没等到退休年龄就积劳成疾，英年早逝。

假如一个人再有能力，却中途夭折，不仅是自己的损失，更是全社会的损失，纵然满腹诗书、聪明才智，在病魔面前、生死关头又有什么用呢？

因此，养生绝不能等，请尽早爱护自己的身体。

其实我们的老祖宗很早就开始关注长寿这个问题了，《黄帝内经》开篇就问：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？”

可见上古之人，活到百岁是很平常的事，而百岁也是人类的正常寿命。

然而在《黄帝内经》产生的秦汉时代，人们已经年过半百就身体功能衰退了，和现代人差不多，活到百岁的只有少数人。

于是那个时候的人们就反复思考，为什么时代进步了，人们寿命反而减短呢？

原来上古之人生活简单，欲望较少，懂得“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”，精神内守，身心合一，能量不耗散，“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

如今呢？

人心被名利声色所牵，精神涣散，情绪纷乱，再加上一味贪图享乐，只知道满足肉体的愉快，“以酒为浆，以妄为常”、“起居无节”，使精气过早衰竭，不知保养，和上古之人的生活方式大大相反，导致“逆于生乐，故半百而衰也”。

<<谁动了我的健康>>

后记

健康长寿，享尽天年是每一个人的心愿，生活是美好的，谁也不想被疾病缠身，谁也不想这一生留下什么未尽事业，留下诸多遗憾，我们不但要自己健康，我们还希望父母儿女、亲朋好友全都平平安安，无病无灾，多福多寿。

人有善愿，天必佑之，但也要看我们有多少诚意和行动来成就这个愿望。

这本书不敢企望能给大家带来多少养生诀窍，我只希望抛砖引玉，让人们了解到一些养生观念，并对生活有所启发。

在本书即将结束之际，我还是那句老话：养生就是一种人生态度，寿命是靠自己一点一滴积累起来的。

养生，绝不是等你进入老年再来实践；健康，也绝不是等生了病之后再来追求，我们必须在当下就把长寿的种子播撒于生活和做人的各个方面，日后才在不经意间品尝到它成熟的果实。

综观所有百岁老人，没有哪个在中青年时就知道自己能活一百岁，他们全都是在平凡琐碎的、每日每月的生活中自然而然地贯彻了养生行动，多年的积累当之无愧地迎来了百岁高寿的硕果。

<<谁动了我的健康>>

编辑推荐

《谁动了我的健康:百病不生养五脏》：寿命是靠自己一点一滴积累起来的养生绝不是等你进入老年再来实践健康也绝不是等生了病后再来追求以自然之道，养自然之身我的健康我做主，养生讲究个性化五脏是身体王国的“直辖市”一般来说，只要五脏没什么大毛病身体也就不会患什么实质性大病舒畅调柔——肝木系统养生法木型人在日常保健中，保护肝脏是重中之重灵动温熙——心火系统养生法火型人易患心脏病，把心脏保护好。

健康就获得了一大半承载容纳——脾土系统养生法土型人的养生要点在于保护脾胃清肃通达——肺金系统养生法金型人一定要戒烟，否则百分百患肺疾闭藏润下——肾水系统养生法水型人宜处处顾护水气，与天地相应

<<谁动了我的健康>>

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>