

<<国医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<国医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787542741790

10位ISBN编号：7542741799

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：235

字数：222000

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

老子认为，应使万物“生之，畜之；生而不有；为而不恃；长而不宰”。不能人为地做什么，万物都有它自己的规律，所谓“物壮则老”。这样才是“长生久视之道”，否则“谓之不道，不道早已”。“道”是万物之源，它决定着万物生、长、壮、老的全过程。“道法自然”就是中医养生的基本要求。

医学是人类学中最高的学问。西医通过解剖来了解人体内部结构，强调细胞、基因，但这只能看到外在，很多内里的东西是看不见的。中医讲天人合一，人是要遵循自然，服从天性的；中医甚至还讲“道”、“意”、“人”，中华文化所有的东西几乎都能通过中医来体现。实际上，中华医道是中华文明的集中体现。中医提倡“上工治其萌芽”，将人分为“未病”、“欲病”、“已病”三个阶段，也将医学的功能分为上、中、下，“上医”就是维护健康的养生医学，“中医”就是为早期干预的预防医学，“下医”就是针对疾病的治疗医学。

我们生活在这个世界上，客观的自然环境直接影响着我们的身体健康，而看不见的内心环境也在间接地影响我们的身体健康。有时我们就像是环境的牺牲品，在各种各样的风险中，不断地面对困惑和挑战；不断地承受压力和痛苦。

没有人教会我们该如何在危难或是不幸中平衡自己的心理；也没有人能帮助我们走出自己内心的阴霾。所以，要想赢得理想生活的机会，一切都要靠我们自己的改变。

世界卫生组织曾经宣布：人寿命的60%取决于自己；15%取决于遗传因素；10%取决于社会因素；8%取决于医疗条件；7%取决于环境因素。

而最新的医学观点也认为，人可以延缓自身衰老的过程，可以为自己设计健康。

西方人说：管理健康；中国人则说：养生！

人体是最复杂的系统，这个系统是开放的，它不断地和外界进行着交换，整个过程中出现分裂、破损、解体，同时又重建、修复、完善。

在远古时期，医者们就提出“天然的治愈力”，中医治病就是三分治七分养，是以调动人体自愈力为主，强调人体的自身调节能力。

所以，中医养生的观念不可能是简单的思维，中医认为，任何外表的症状都必然联系着内部的失衡，养生不是吃药，养生就是一种健康的、有序的生活方式和积极的心态。

史书记载，为求长生不老，始皇泰山求仙，晋人炼丹制药，这些终成千古笑料。

早在两三千多年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》中都已经有一套很完整的养生理论。

我们在现代社会里，需要重新审视它们，感悟它们，参透它们，凭借祖国博大精深的医学文献来拿为己用，呵护身体的健康。

从某种意义上说，中医强调的就是要改变生活中的很多残缺观念，不断修正自己，不断学习，不断体会，不断感悟，这样才能渐渐深入到中医的一些真正内涵里，让自己切实地掌握保健技能，调养身心，获得健康。

内容概要

进入21世纪，人类越来越追求自身的健康。

西方人提倡“人类潜能”，而有着深厚东方文化渊源的中国人，则从古老医学中间寻找更深入的养生方法，改变自己的意识观念，发掘自身的无限力量。

中国传统养生方法中，男女是有很大差别的，女性需要结合自己的生理特点，找到最适合自己的养生之道。

这本养生手册，不仅从实际出发，结合经络、气血、饮食、睡眠等方面的理论来解决女性生活中的很多具体问题，还从内在肌体系统的各种特点出发，指导女性调节身心平衡，获得终生的健康。

作者简介

崔先锋，1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖，曾师从一位武当山民间名医专修中医药理，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，提高疗效

书籍目录

第一章 谈养生——现代女性的养生观 第一节 女性养生新观念：莫待年老时 第二节 女性——不老传说的主角 第三节 养生是一场持久的基因大战第二章 经络养生——东方人的神秘医学 第一节 养好看得见的身体，先懂看不见的经络 第二节 擦胸揉腹，守护住女性的“坚强防线” 第三节 神奇肝经，一网打尽女性乳腺疾病 第四节 “以指代针”，坚决抵抗肥胖入侵 第五节 打通督脉和膀胱经，兑现不老的诺言 第六节 揉揉女人的玉足，呵护周身的健康 第七节 敲带脉，把恼人小问题统统解决掉 第八节 “肝郁，脾虚”是诸多妇科疾病的起因 第九节 颈椎病非顽疾，敲打敲打人体小肠经 第十节 认真调理三焦经，驱走面部黄褐斑 第十一节 按摩心经，胜过万种灵丹妙药第三章 养气血——由内而发的好气色 第一节 “人之所有者，血与气耳” 第二节 脾胃乃“后天之本，气血生化之源” 第三节 气血通畅，调控女性内循环 第四节 女养生，重养血，留住好容颜 第五节 刮痧，行气活血的奇妙健康术 第六节 养肝利胆，清除女性眼部困扰 第七节 操练“五禽戏”，平衡女性气血生态 第八节 “精、气、神”，养好健康的三个宝第四章 平衡养生——创造女性和谐健康 第一节 阴阳失衡会让女性浑身是病 第二节 内分泌，培养“女人味”的秘密 第三节 必需的营养素使身体焕发活力 第四节 缺什么也不能缺少维生素 第五节 不做“毒”妇人才会更美丽 第六节 越美丽的女人，越不泛“酸” 第七节 春夏秋冬，要讲究四季平衡 第八节 顺应自然，尊重时辰养生法 第九节 水平衡，让女人水嫩又健康 第十节 五行调和，脏腑才能顺畅自然 第十一节 雌激素，与女性终身相伴的防老物质 第十二节 “性福”和谐是女人的最佳化妆师第五章 食养生——聪明女人善享口福 第一节 科学地进行一场饮食革命 第二节 女性要按体质类型来选对食物 第三节 女性饮食里的新“钙”念 第四节 食物中的天然美肤小战士 第五节 胸部“挺”好的秘笈 第六节 煲靓汤，煲出来靓女人 第八节 反季节，未必让你独占先机第六章 心养生——好心态养出好身体 第一节 从墨子的“兼爱”开始 第二节 忧伤会带来致命的摧残 第三节 你的善意用宽容来表达 第四节 抑郁，把蓝天都染成灰色 第五节 懂得感恩才懂得享受生活 第六节 看见天堂是因为天使很轻 第七节 别问“幸福在哪里？” 第八节 好婚姻要从心里出发第七章 情养生——控制七情调养身心 第一节 情绪的小感冒，你了解吗 第二节 孤独就像是一场无声的瘟疫 第三节 沮丧，让心灵轻轻应声而碎 第四节 收起嫉妒，收起人性的瑕疵 第五节 焦虑是潘多拉魔盒中的小怪兽 第六节 别把愤怒点燃在生活的时时刻刻 第七节 冷美人，冷冻起来的是自己第八章 行养生——养生莫善于习动 第一节 嗨，知道吗？你该运动了 第二节 到户外去！给心灵放个假 第三节 健身不能是“罐装”的 第四节 瑜伽，开打经络的舒展体操 第五节 为自己找个爱好去玩乐 第六节 亲水女人，非同寻常的美 第七节 盲目运动，不如静止不动第九章 睡眠养生——女性养生第一良方 第一节 “养生之诀，当以睡眠居先” 第二节 “睡眠是天然的补药” 第三节 调养生物钟，调养自然健康的睡眠 第四节 要健康，不觅仙方觅睡方 第五节 万事皆有相，睡相如弯月第十章 伊甸园中夏娃的秘密养生日记 第一节 给性写一份合理的计划书 第二节 口服避孕药并非百益无害 第三节 降临生命的通路需要认真修整 第四节 爱你身体深处的那个家 第五节 卵巢，女性抗衰老中心 第六节 女人的私处要自己珍爱第十一章 特殊女性人群的独特养生 第一节 准妈妈养生：不是一个人的战斗！ 第二节 剖宫产留下的不只是条疤 第三节 “坐月子”不仅仅是“坐” 第四节 哺乳，女人最靠近圣母的光芒 第五节 更年期，越早防御越有效第十二章 把养生进行到办公室里 第一节 透支的身体，谁会帮你买单 第二节 快节奏，女性早衰的元凶 第三节 头痛欲裂，你还要忍受多久 第四节 便秘不是简单的排泄问题 第五节 你的秀发，准备好了没 第六节 铁娘子也未必会有铁打的胃 第七节 婀娜高跟鞋，美丽后遗症 第八节 告别久坐小毛病的贴心窍门 第九节 第五季，舒适中的罪魁祸首 第十节 白领丽人巧妙应对性冷淡第十三章 女性的疾病预防与自查 第一节 对自己的血压心中有数 第二节 每个月自我检查乳腺 第三节 私处分泌物：健康晴雨表 第四节 性传播疾病的自我检测 第五节 宫颈涂片检查，让你离安全再近一些附录 女性一天的健康自我检查 你的生活方式和习惯健康吗 婚姻为什么出问题 测测你的肌肤年龄

章节摘录

第二章 经络养生——东方人的神秘医学 第一节 养好看得见的身体，先懂看不见的经络

早在2500年前中国先哲已经发现了健康长寿的奥秘，《黄帝内经》就明确指出，有一个调节生理功能、防病治病、保健长寿的控制系统隐藏在人体之中，这就是经络系统。

当人类学会使用火之后，接着就发现将烧热的土块靠近身体的某些部位后，附近的相应部位也会随之感到舒适，并且会减轻疼痛。

到了殷商时代，随着生产力的提高，人类已经出现了最原始的针刺疗法、灸灼疗法。

人类自此渐渐认识到了，在我们的身体里存在着看不见的气血运行线路，而刺激相应线路上的特殊部位，人体就会出现各种反应。

人类社会不断的进步，生存经验不断的积累，腧穴、经络相继产生，就此，形成了中国重要的医学理论——经络。

充满了奥秘的人体经络，在显微镜下看不见摸不着，然而几千年来，却又是实实在在的存在着，并且对中华民族的养生、保健、医疗起着巨大的作用。

中医把人体看做一个有机的整体，认为它是以五脏为中心的一个系统。

经络将五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、皮肉筋骨等器官组织相联结，使全身内外、上下、前后、左右构成一个有机整体，是人类的一种奇特的生命结构。

经络形式如网状遍布全身，经气濡养着人体五脏六腑，经络在人体有若干个穴位，从这些穴位通过经络便可作用于全身。

经络可以运行气血，协调阴阳，不仅使体内的脏腑和体表的五官九窍、皮肉筋骨息息相通，而且人体的内外、上下、左右、前后、脏腑、表里之间，由于经脉的联系得以保持相对的平衡，协调一致。

人体有五脏（心、肝、脾、肺、肾）六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦），每个脏腑都联接着一条经络，一共12条经络，叫做“十二正经”。

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合、与相应脏腑络属的主要特征。

包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。

还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网，可以说，人体的各个部分、腑脏器官、骨骼肌肉、皮肤毛发都在其中有所表现。

.....

编辑推荐

中医养生不重在治病，而重在调平衡。
平衡释放潜能，潜能自愈百病。
自愈潜能才是人体根本大药，“借天力还以人力”就是养生智慧的根本所在。

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>