

<<知“道”自然健康>>

图书基本信息

书名：<<知“道”自然健康>>

13位ISBN编号：9787542849922

10位ISBN编号：7542849921

出版时间：2010-5

出版时间：上海科技教育出版社

作者：郭廷伟 编著

页数：231

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>

## <<知“道”自然健康>>

### 内容概要

《知“道”自然健康》一书在众说纷纭中立足于养生，从“道”谈起，符合了中国人认识事物的思维模式。

书中通过对中华传统养生文化的回顾、梳理与总结，提出了走进自然、解读健康，规划生命、实践养生的观点，继之介绍了中医的养生知识和观念，最后结合现代环境与生活状况提出健康管理和疾病防范，以及自然医学引领健康等观念。

## &lt;&lt;知“道”自然健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 穿越千年的养生文化 第一节 养生首先要知“道” 第二节 养生发展：从远古洪荒到文化盛世  
养生文化萌芽阶段 养生思想百家争鸣阶段 养生文化形成阶段 养生学发展完善阶段 养生文化弘扬推广阶段 养生文化辉煌发展阶段 第三节 养生实践：从“仙界”到“人间” 第二章 走进自然解读健康 第一节 回望母亲回归自然 第二节 21世纪健康新概念 第三节 未来谁更健康 第四节 唱响健康“三步曲” 第五节 人有“三宝”精、气、神 第六节 “王国臣民” 第七节 自然生活多彩人生 养生宝鉴：亚健康状态和自我评定 第三章 规划生命实践养生 第一节 生命中的动养之“道” 流水不腐，户枢不蠹 通气血，除病疴 “熊经鸟伸”之动以养形 各类常见病患者适宜的运动项目 运动中的“天时、地利、人和” 养生宝鉴：“文明其精神，野蛮其体魄” 第二节 生命需要“守静” 阴阳之道，一动一静 动静互用，静以养神 人体是棵树，生长化收藏 睡眠——生命的修复 “禅定”误区——久坐的危害 养生宝鉴：庄子心斋法 第三节 境由心生境有新生 烦不胜“凡”为哪般 百病生于“气” 世间两个人：“名”和“利” 心态平和值千金，知止知足能守常 调七情，养五脏 修身养性，情趣人生 养生宝鉴：给自己的心理健康评分 第四节 食之有“道” 膳食中的中庸之道 “三因制宜”和四季饮食 节制饮食，长寿秘诀 上“膳”若水 自古论酒有“罪”“功” 形神兼养：调其内，美其颜 养生宝鉴：“蜂缘”——健康之缘 刺五加调补脾肾虚 第五节 从“原始荒野”到“现代都市” 古老风水理论与养生 世界五大长寿区揭秘 顺应自然环境 选择生活环境 美化居住环境 居养之“道” 人体生物钟 养生宝鉴：十二时辰养生 生物钟养生 第四章 中医养生知识概要 第五章 健康管理——疾病风险防范模型 第六章 现代自然医学引领健康新概念 结束语

## 章节摘录

**脂肪** 脂肪不仅是主要的储能物质，也是重要的供能物质。

机体中的脂类可分为组织脂质和储存脂质两部分。

组织脂质主要包括胆固醇、磷脂等，是组织、细胞的组成成分，不参与机体的供能，在人体饥饿时也不减少。

储存脂质主要是脂肪，也称中性脂肪或三酰甘油（甘油三酯），在全部储存脂肪中约占98%。

储存脂质是人体内能源物质的主要储存形式，它不仅直接来源于食物，也可由糖或氨基酸在体内转变而来。

在正常情况下，人体所消耗的能源物质中有40%~50%来自体内的脂肪，其中包括由糖转化的脂肪，在短期饥饿的情况下，则主要由储存脂肪供能。

当食物提供的能量超过人体消耗的能量时，储存脂肪就增多。

反之，储存脂肪就减少。

体内储存脂肪可占体重的20%，远比糖的储存量多。

从能量储存的形式来看，脂肪是体内最重要的储能物质。

从供能物质的角度看，1克脂肪氧化可产能37.56千焦，约为1克糖或蛋白质在体内氧化释放能量的2倍。

在正常情况下，脂肪可补充充糖功能的不足。

脂肪在酶的催化下，分解为甘油和脂肪酸。

脂肪酸可供很多组织利用，也可在肝脏转化成丙酮酸，再供给组织利用。

不但骨骼肌、心肌等可利用脂肪酸和酮体，在饥饿时，脑组织也可利用酮体。

所以，脂肪也是重要的能源物质，但它不能在机体缺氧条件下供给能量。

**蛋白质** 生命由蛋白质构成，有生命的地方就有蛋白质。

蛋白质主要由氨基酸组成，无论是由肠道吸收的氨基酸，还是由机体自身分解产生的氨基酸，均用于合成细胞，修补构建组织器官，以实现人体生长、发育、自我更新，或合成酶、激素等生物活性物质。

人的皮肤、肌肉、内脏、毛发、大脑、血液、骨骼、指甲等，全身所有组织器官都由蛋白质构成。

细胞中，除了水之外，蛋白质约占细胞内物质的80%。

身体的生长、发育可视为蛋白质的不断积累过程。

人体内各组织细胞的蛋白质，始终在不断更新。

身体受损，也就是细胞受损后，其修复材料就是蛋白质。

运铁蛋白、视黄醇结合蛋白具有运送营养素的作用，而由蛋白质等合成的肾上腺素等激素都是机体的重要调节物质。

蛋白质缺乏会导致生长、发育迟缓，伤口不易愈合，头发干枯，指甲薄脆易断裂，肌肉松弛，免疫力下降，酶活性下降或缺乏，以及激素水平下降或缺乏等。

蛋白质在体内是构成多种重要生理活性物质的成分，参与调节生理功能。

如核蛋白构成细胞核，并影响细胞功能；酶蛋白具有促进食物消化以及吸收和利用的作用；免疫蛋白具有维持机体免疫功能的作用；收缩蛋白具有调节肌肉收缩的功能，血红蛋白具有携带、运送氧的功能；白蛋白具有调节渗透压，维持体液平衡的功能。

蛋白质与维生素、矿物质组成的酶有催化作用，由蛋白质或蛋白质衍生物构成的某些激素，如垂体激素、甲状腺素、胰岛素等，具有促进人体生长发育和代谢的功能。

蛋白质在体内降解成氨基酸后，经过生化过程，释放能量，是人体能量的来源之一。

人体在一般情况下，主要利用糖类和脂肪氧化供能，但在某些情况下，机体所需能源物质供给不足，如长期不能进食或消耗量过大时，体内的糖原和储存脂肪已大量消耗之后，将依靠组织蛋白分解产生氨基酸来获得能量，以维持必要的生理功能。

**矿物质** 矿物质又称无机盐，是存在于自然界中的一些无机元素，它们是构成人体和维持人体正常生命活动不可缺少的一类物质。

无机盐不能在体内生成，必须由外界环境获得。

## <<知“道”自然健康>>

人体所需的矿物质元素是构成人体（如骨骼、牙齿、毛发、肌肉、血液等）成分中的无机物质，是调节生理功能（体液酸碱度及渗透压）参与机体中多种酶活动，构成人体的某些激素或参与激素作用，参与机体几乎所有的代谢过程中的元素。

矿物质作为维生素、蛋白质和核酸的成分，使这些生物大分子结构稳定，但无机盐不能提供热量。

人体中含有81种矿物元素。

按其在人体中所含数量可分为常量元素和微量元素两类。

常量元素指在人体中含量较高的矿物元素，如钠、钙、钾、镁、磷、氯等。

人的机体是由12种常量元素构成的，如肌肉、脂肪、蛋白质、皮肤等主要由碳、氢、氧、氮、硫等元素构成。

微量元素指在人体内含量较少的矿物元素（不足人体重量的万分之一），如铁、锌、硒、铜、铬、锰、碘、氟、钴、钼等。

微量元素不仅是某些维生素的组成成分，而且有催化维生素的功能，并且在核酸代谢及遗传信息表达、维持细胞膜结构和功能中发挥重要作用。

.....

## <<知“道”自然健康>>

### 编辑推荐

夫四时阴阳者，万物之根本也。  
所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。  
逆其根，则伐其本，坏其真矣。  
故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。  
逆之则灾害生，从之一则苛疾不起，是谓得道。  
道者，圣人之行，愚者佩之。  
从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。  
反顺为逆，是谓内格。  
是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。  
夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而，芽井，斗而铸锥，不亦晚乎？  
——《黄帝内经》

<<知“道”自然健康>>

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>