第一图书网, tushu007.com

<<中医养生保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<中医养生保健一本通>>

13位ISBN编号：9787553200804

10位ISBN编号：7553200808

出版时间：2013-3

出版时间：贵州科技出版社

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

第一图书网, tushu007.com

前言

作者简介

米虹静，主修中医学，开了一家诊所，行医多年，对传统中医养生理论有深入的研究，近年来致力于中医养生方法的实践和推广，主张把中医运用到人们的日常生活保健中。

书籍目录

第一章情志养生 第一节情志致病的机理3 一、何为情志3 二、情志与五脏的关系7 三、情志与五脏精气的关系11 四、情志与心神的关系12 五、情志与疾病的关系13 六、中医情志相胜疗法的基本理论16 七、情志伤及五脏的调养19 八、冠心病与情志21 九、情志养生，因时因人22 第二节健康情绪有益身心26 一、三分钟笑等于十五分钟体操26 二、哭是健康的良药28 三、适度紧张有益健康30 四、保持乐观情绪防“秋愁”和“秋悲”32 第三节情志养生学说与方法35 一、儒佛道三家养生学说的共同点——清静35 二、养生先“清心”36 三、闭目养神有好处40 四、清心寡欲能长寿43 五、神的养生法45 六、音乐养生51 第四节情志美容54 一、何为情志美容54 二、香味养生55 三、精油为何物58 第五节精油分类61 一、柑橘类61 二、花香类67 三、草本类72 四、樟脑类75 五、木质类79 六、辛香类82 七、树脂类87 八、土质类88 第二章食疗养生 第一节食疗养生的机理95 一、营养与正确饮食95 二、进补的学问98 三、五脏疾病的合理饮食112 第二节饮食养生的好处115 一、喝水的好处115 二、喝汤的好处120 三、喝果汁的好处123 四、喝茶的好处和坏处126 第三节吃饭的学问135 一、民以食为天135 二、四季食疗养生140 第四节药酒养生法149 一、药酒的由来与发展149 二、药酒的类别151 三、药酒养生的注意事项152 四、自制药酒156 第三章身心养生 第一节养生保健的诀窍163 一、健身二十三宜163 二、女性养生保健167 第二节日常生活中如何养生175 一、日常简易健身法175 二、拉耳健身法180 三、敲背伸腰利健康182 四、泡浴与保健184 五、延缓大脑退化的方法189 六、睡前醒后须知191 第三节各类养生面面观203 一、九大经典养生保健穴位203 二、揭秘时辰养生的秘密207 三、五行和谐调养223 参考文献229

章节摘录

版权页： 插图： 第一章情志养生 第一节情志致病的机理 一、何为情志 所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。
任何事物的变化都有相对性，既能有利于人，也能有害于人。
同样，人的情绪、情感的变化亦有利有弊。
正如《养性延命录》所说：“ 喜怒无常，过之为害。
”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等人的七种情绪正式列为致病内因。
其机理主要是影响人体内环境的稳定，如气机运行障碍、脏腑功能失常，以及损伤机体阴阳、精血等。
1.损伤脏腑 《黄帝内经》（包括《灵枢》与《素问》两部分）指出“ 喜怒不节则伤脏 ”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。
具体地说是：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。
但临床上并非是一情只伤一固定脏腑，既可一情伤多脏，又可多情伤一脏。
如思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲、忧太过亦能影响脾，导致食欲不振、脘腹胀满。
又如“ 大喜伤心，心动则五脏六腑皆摇 ”，说明一切不良情绪都能影响心，而由于“ 心为五脏六腑之大主 ”，心受伤，人体的整个功能皆会受损。
2.影响气机 气机，是气的运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，均有赖于气机的升降出入。
而情志致病，首先是扰乱气机，正如《素问 · 举痛论》里所说：“ 余知百病生于气也。
怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。
”可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，也正如原文所说“ 百病生于气 ”，即许许多多疾病的发生皆与七情刺激引起气机失常有关。
3.精血亏损 《灵枢 · 本神》中说：“ 恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。
”这里的精时自下，即是恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。
此外，过分思虑，既会耗伤心血，又会影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。
4.阴阳失调 《素问 · 阴阳应象大论》说“ 暴怒伤阴，暴喜伤阳 ”，说明情志过激，可损阴伤阳。
而中医认为阴阳协调是维持人体生命活动的基本条件，“ 阴平阳秘，精神乃活，阴阳离决，精气乃绝 ”，说明七情致病必须加以重视。
5.先伤神，后伤形 《彭祖摄生养性论》说“ 积怵不已，则魂神伤矣；愤怒不已，则魄神散矣，喜怒过多，神不归定；憎爱无定，神不守形；汲取而欲，神则烦；切切所思，神则败 ”，说明七情太过，能使人精神异常。
魂、魄都是属于精神活动的一种形式，其中魄是一种本能的、非条件反射性的感觉和动作，包括听觉、触觉、视觉、痛觉以及肢体某些动作，与精关系密切。
魂也是神的一种活动形式，如果离了神的支配而单独活动，便表现为梦游、幻觉等。
由上可知，七情致病，有别于外感六淫，六淫伤人多伤形体，而情志致病，多先伤人神气，再伤形体。
七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫症。
极为严重的，还可引起精神错乱、行为失常。
所谓反应性精神病大都是这样引起的。
它是由强烈的、突然的或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。
范进屡考不中，年近半百之后突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继则到处乱跑，狂呼乱叫，众人都说：“ 新贵人欢喜疯了！
”《儒林外史》中的这个故事，再生动不过地说明了七情太过导致精神错乱的情景。
尤其要提出的是，消化系统对情绪的反应也相当敏感。
据研究统计，消化系统功能紊乱，因情绪不良而致病者占70%～80%。
诸如食欲减退、恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎、消化性溃疡、结肠过敏、腹痛、腹泻等，皆属于此。

早在20世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都能受到情绪的影响。
他报道了一个典型的例子，一个9岁的孩子，因食管严重烫伤，瘢痕收缩闭塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。
医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。
结果发现：当病人发怒时，胃黏膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌量增多；当病人忧伤悲痛时，胃黏膜变得苍白，胃的运动减弱，胃酸的分泌量也减少了。

编辑推荐

《中医养生保健一本通》——三管齐下，科学养生。
全书分为情志养生、食疗养生、身心养生三部分，从三个不同的角度阐释养生要义，指导人们如何科学养生。
《中医养生保健一本通》——中医智慧，博大精深。
书中对中医传统理论进行了通俗解读，帮助人们了解治病机理，遵循中医养生的原则，领略博大精深的中医智慧。
《中医养生保健一本通》——结合实际，便于操作。
书中内容贴近日常生活，介绍了情志美容、药酒养生法等便于操作的养生方法，不同体质的人都能找到适合自己的那一款。

第一图书网, tushu007.com

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