

<<自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<自然养生法>>

13位ISBN编号：9787561345801

10位ISBN编号：7561345801

出版时间：2009-8

出版时间：陈振涛 陕西师范大学出版社 (2009-08出版)

作者：陈振涛

页数：253

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>

<<自然养生法>>

前言

健康很重要，这是现代社会普遍认可的事实。

越来越多的人开始重视自己的健康，这其中有走在时代前沿的年轻人，也不乏那些步入黄昏的中老年朋友。

能够有这种健康意识是十分值得称赞的，因为我们在身体健康的时候，就懂得如何节约它，储蓄它，那么在以后的岁月里就会获得成倍的回报。

道理虽然如此，可是在现实生活中，缺乏养生观念、不懂得具体的实施方法的人不占少数。

一些人始终处在生病、看病、治病，以及再生病、再看病的恶性循环中，致使他们的身体在被病魔的不断折磨中，变得虚弱。

中老年朋友们在年轻的时候，为了事业、家庭而不停地奔波，为社会创造了可观的物质、精神文明财富。

然而，他们却因为无暇顾及自己的健康，使身体受到了莫大的伤害。

如今，他们年纪大了，本想着可以好好歇歇了，却发现健康出了这样那样的问题。

这里面虽然有年轻时过度劳损的原因，但最主要的原因还是在于，中老年朋友对养生缺乏一个完整的概念。

他们根本不知道如何保护自己的健康。

这种对养生缺乏认识的现象，不止发生在中老年人身上，也发生在年轻人身上。

他们大多认为自己年轻，身体底子好，而恣意地透支健康。

养成诸如熬夜、吸烟、喝酒、暴饮暴食等一系列不良生活习惯。

于是各种各样的老年病开始出现在年轻人身上。

目前，人们将糖尿病、高血压、高血脂称作富贵病。

此种称法自然有些调侃意味，但对于这种在过去只是有钱人家的老人才会得的疾病，现在极为普遍地发生在普通中老年人，甚至是青壮年人身上，不禁使人瞠目，感叹生活水平的提高，和现代人对养生意识的淡漠。

针对这种情况，我在书中加入了一套，按照时间的顺序做的养生方案，其中从人体最为重要的几件大事入手，全方位的给予人们健康的关照。

尤其是其中的晨起五步操，和健康饮食两项，帮助我们把住了血氧供给和健康饮食两大关。

同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查，使我们得以有效地预防各种疾病的发生。

晨起五步操在临床实践中证明，对心脑血管疾病、颈椎病、脱发、斑秃等多种疾病有很好的预防治疗效果。

我的一个老同学在刚过不惑之年时，突然发现自己经常头晕恶心，而且神经紧张，身体疲劳无力。

后来我们在一次同学会上碰到了，在听他说过自己的症状后，我告诉他，这很有可能是高血压的早期病理表现。

他听后，十分紧张，一直追问我该吃些什么降压药。

其实，对于像高血压等心脑血管疾病，如果我们能够掌握一些简单的医学知识和救治方法，在早期，尤其是刚刚出现患病苗头的时候，自检自查，并通过一些理疗和控制饮食的手段进行治疗，是可以使症状得到缓解的。

于是我就把这套晨起五步操教给了他，并告诉他，这套操对心脑血管疾病有不错的疗效，只要坚持一段时间，一定会有效果的。

还嘱咐他，要放松心情，规律生活，并且保持充足的运动量。

几个月后，我们又碰了一次面，他开心地告诉我，他头晕恶心的症状真的减轻了。

现在，他觉得头清目明，心情也跟着好了起来。

听后，我很为他高兴，叮嘱他要重视自我保健，保持良好的生活习惯，并且继续做晨起五步操。

在我们的日常生活中，健康饮食也是制约健康的重要因素之一。

现代人都不太注重食物对我们身体的影响。

认为吃饱了，吃高蛋白的食物就是有营养，就是对身体好。

<<自然养生法>>

这种错误的认知是从我们的老祖宗那里传下来的。

其实，此一时彼一时，在过去生产力极低的状态下，高蛋白食物十分稀少，因此被认为是有营养的。但是，到了科技文明都高度发达的现代，高蛋白、高胆固醇食物越来越丰沛，我们再认为吃的越多越好，就会对我们的身体产生一系列的不良影响，端看节节攀升的心脑血管疾病患病率的统计数据就知道了。

所以，书中所提及的健康饮食方案就有了很重要的意义。

它针对现代饮食的误区，和现代人体内垃圾过剩的状况，提出了具有良好抗病效果的食物。

同时针对饮食中的一些热点问题，提出具有科学根据的建设性建议。

真正为我们把住了“入”这一关，更为“出”打下了良好的基础。

同时，为了使中老年朋友对疾病的早期症状有一个更深刻的认识，书中加入了疾病早期症状的自诊自查，使广大的中老年朋友能够在疾病的早期就发现它，并及时的就医治疗，尽量减少疾病对人体的伤害，使晚年幸福美满。

其实我们大多数人身上都具有成为医生的潜力，只要我们学会一些自然养生康复法，就能达到自检自查，防病治病的程度，在重大疾病发生前，能早发现、早治疗、早康复，起到一定的辅助作用。

希望我在这本书中所提到的自然养生法，可以为更多的朋友服务，使更多的人远离生病治病的恶性循环，重新调动起人体自身的修复系统。

<<自然养生法>>

内容概要

《自然养生法：听李振军医师讲健康、做自己的医生2》按照时间的顺序做的养生方案，其中从人体最为重要的几件大事入手，全方位的给予人们健康的关照。

尤其是其中的晨起五步操，和健康饮食两项，帮助我们把住了血氧供给和健康饮食两大关。同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查，使我们得以有效地预防各种疾病的发生。

希望《自然养生法：听李振军医师讲健康、做自己的医生2》中所提到的自然养生法，可以为更多的朋友服务，使更多的人远离生病治病的恶性循环，重新调动起人体自身的修复系统。

治病不如防病。

对于中老年人自身来说，在晚年患上的疾病基本上都是会留下后遗症的，它会使原本美好的夕阳蒙上一层阴影。

所以预防疾病的发生，是对中老年人十分重要的事情。

《自然养生法：听李振军医师讲健康、做自己的医生2》作者在借鉴了著名养生专家李振军医师的养生经典理论后，凭借自己多年的临床经验，总结并加入了自己的理解与观点，从科学的、健康的、绿色的角度全面阐述新时代养生真谛。

提出利用自然的力量来调动自身的免疫自愈系统，从而防止疾病的侵入，做一个有病自知、自查的健康人。

<<自然养生法>>

书籍目录

第一章 一日之计在于晨 带来健康的五步操 / 2美丽第一步——干洗脸 / 2健康第二步——脸部按摩操 / 4晨起第三步——干梳头 / 7智慧第四步——干洗脖子 / 11活力第五步——敲活沉睡的经络 / 13 用血型选择适合自己的运动 / 16A型血宜做镇静运动 / 16B型血要给运动做好时间表 / 19O型血是有氧运动的专家 / 22 早晨运动不可不注意的四五事 / 26运动应该与自然结合 / 26运动也要选天时 / 29 “过犹不及”同样适用于运动 / 33运动过后的六件“不可为”的事情 / 35第二章 民以食为天 健康饮食应与自然时序相结合 / 40身体也有作息表 / 40素食有益健康 / 44 血型决定人类饮食 / 50血型是怎样决定饮食的 / 50A型血的人是素食动物 / 52B型血的人饮食要均衡 / 56O型血的人绝不能做和尚 / 59AB型血的人要少食多餐 / 63使你强壮有活力的 / 66使你远离心脑血管疾病的 / 70使你肠道通畅的 / 76帮助你防癌抗癌的 / 81帮助你延缓衰老的, / 87 吃东西不可不注意的三四事 / 94豆浆、牛奶应注意 / 94六种最浪费牛奶的方法 / 96关于鸡蛋的九个误区 / 99冬虫夏草不是万能补药 / 104剩饭菜当吃不当吃 / 107第三章 睡前准备要做好 足乃人之根——泡脚很重要 / 112脚的重要性 / 112怎样才能泡好脚 / 116慎泡与禁泡的几种情况 / 123 泡后要按摩——健康跑不了 / 127怎样按摩 / 127生殖系统反射区 / 138 躺下揉肚子——肝脾要护好 / 143我们为什么要揉肚子 / 143揉肚子的方法 / 146脾在人体的重要地位 / 150第四章 健康要在梦中找 睡眠的秘密 / 156为什么要睡觉 / 156完美的睡眠时间 / 160给睡眠质量做评估 / 164谁偷走了我们的睡眠 / 166 在自然中寻找睡眠 / 171建立良好的睡眠规律 / 171良好的心境是睡眠的基础 / 176在食物中寻找睡眠 / 180 关于睡眠不可不说的四件事 / 189睡得过多也是病 / 189人老睡眠先老 / 192 “鬼压床” / 196你减肥失败了吗? / 200 提高睡眠质量不得不注意的十五件事 / 203第五章 难买的早知道 倾听身体的预报 / 210脸色告诉我们的 / 210五官告诉我们的 / 213四肢告诉我们的 / 220腹部告诉我们的 / 223后背告诉我们的 / 226 常见病的早期症状 / 229中风 / 229心脏病 / 235颈椎病 / 241脑萎缩 / 245腰椎病 / 248腰椎病的自我治疗 / 252

<<自然养生法>>

章节摘录

插图：用血型选择适合自己的运动A型血宜做镇静运动A型血的人切忌进行剧烈的有氧运动，适合做一些镇静练习，如瑜伽、太极等。

瑜伽和太极都有助于改善情绪、减轻压力、降低血压，尤其是在户外安静的自然状态下。

关于A型血的认识1900年奥地利的兰德施泰纳发现了红细胞血型。

他通过把每个人血液中的红细胞分别与别人的血清交叉混合，发现有的血液之间会发生凝集反应，有的则不会。

他在经过一番思考后，认为之所以会出现这种凝集反应，是由于红细胞上有一种抗原，而血清中也有一种抗体。

而当抗原与抗体产生相对应的特异关系时，就会发生凝集反应。

简单地说，就是一个人的红细胞上如果有A抗原，将它放到含有抗A抗体的血清中就会发生凝集。

反之，如果红细胞缺乏某种抗原，或者血清中没有与之相对应的抗体，凝集反应就不会发生。

以这个原理为基础，他发现了人类血型的秘密，并进一步细分出A、B、O三种血型。

此后，人们又在不断地探索中发现了第四种血型AB型。

在我们的常规认识中，只知道血型是天生的，是遗传的，却不知道它们并非在同一时期产生的。

事实上，人类的四种血型是由于人们不断地进化和迁徙而逐渐形成得。

据美国科学家研究表明，A型血大约出现在公元前两万五千年至一万五千年之间。

当时，人们的饮食结构从以果实为生逐渐演变为杂食，并且在人类智慧的推动下，农耕逐渐成为人们的主要生产生活方式。

随之而来的是人类饮食结构的变化。

由于新的饮食结构的出现，人的消化系统和免疫系统也随之有所变化，紧接着血型也会有所变化。

同样的，这种生活状态的改变、饮食结构的改变，从根本上改变了人们的体质，使得其在某些方面显得独特而突出。

当然这种改变也被写进了人类的遗传密码。

A型人的特点A型血的人的体内会产生较高水平的参与应急反应的激素，这种激素会让人们即使在外在环境并无紧张感的状况下，仍会处于紧张状态。

而如果一个人长期处在应急状态下，自身免疫系统的功能就会下降。

长此以往，很多慢性疾病就会找上门来，诸如心脏病、颈椎病、中风，甚至癌症。

因此对A型血的人来说，学着放松神经就成为了当务之急。

那么怎样放松呢？

好多人不都是因为不能放松、长期紧张，才得了那些难缠的慢性疾病吗？

科学家们经过研究发现，人类的放松秘诀其实很简单，只要坚持有规律的体育运动，就可以在很大程度上消除焦虑、缓和紧张情绪。

但是前提是一定选择对的体育运动，如果人们选择了不适合自己的体育运动，恐怕不但不会达到放松神经、增强体质的目的，反而会增加我们身体的负担，破坏我们的健康。

像A型血这类神经容易紧张、难以放松的人而言，做爆发性强的有氧运动就是十分不适合。

我以前就遇到过这样一个病人，他告诉我他患有很严重的失眠症。

他说自己是一家外企公司的高层，因为平时的人际和工作的关系，很难放松自己的神经。

往往在工作了一天，累得只想睡觉时，仍然不能放松自己。

总是刚刚睡下没多久，就突然醒过来，接着就是一夜的无眠。

他也曾经试着去看心理医生，可是仍然没有多大效果。

他的睡眠时间每天只能勉强达到四个小时。

伴随而来的是他发现自己出现了心慌、气短、胸闷等症状。

我听后，同他交谈了一会儿，问了一些他平时的生活习惯，发现他是一个十分热爱有氧运动的人，并且经常去健身房健身。

我突然就想到了血型与运动的关系，就问了他的血型，果不其然，他是A型血的人。

<<自然养生法>>

我就对他说他根本就没病，只是选择了一个不太适合自己的运动才造成了他精神无法放松的病症。我建议他打太极。

他听后将信将疑，直到半个月后，他打来电话告诉我他听从了我的方法后，已经好多了。睡眠时间明显长了，睡眠质量也有所提高，以前长期困扰他的精神紧张就这样不药而愈了。而那些胸闷、气短之类的病症也神奇地消失了。

他在惊叹之余问我这究竟是什么原因，我就把血型与运动的关系讲他听。

告诉他，A型血的人是绝对不适合有氧运动的，他们更适合做那些可以放松神经的镇静练习，如：瑜伽、太极等。

<<自然养生法>>

后记

中医讲究“天人合一”，并且认为我们的身体就像大自然一样是一个有机的整体。

正如自然界具有自净功能一样，我们的身体也具有自我修复的功能。

与其每天重复吃药、看病、痛苦生活，不如给平常的日子做好规划，掌握一些简单易行、科学实用的自然养生抗复发，做自己的健康顾问。

这样一来可以有效的预防疾病的发生，对于那些久病缠身的患者也可以起到缓解病痛的效果。

我们都知道健康就是财富，千金易得，健康难求。

于是“有啥别有病”的观念越来越深入人心。

但是对于那些渐入中年的朋友而言，这一观念显然还不够深入，他们仍然在繁忙的生活中，忽略掉自己的健康。

这种做法作者是十分不认同的，因为在未来的社会形态中，随着人均年龄的延长，和人口老龄化的趋势，青壮年和中老人的人口比例会渐渐发生转变。

一个年轻人可能要负担一到四个老人的生活。

从这一观点出发的话，我们不难看出，想在养生就是在为子女减轻负担。

治病不如防病。

对于中老年人自身来说，在晚年患上的疾病基本上都是会留下后遗症的，它会使原本美好的夕阳蒙上一层阴影。

所以预防疾病的发生，是对中老年人十分重要的事情。

为了使本书内容更加丰富、准确、易于理解，作者在创作初期，深受我国著名养生专家李振军医师的理论的启发，在借鉴了李振军医师的养生经典理论后，凭借自己多年的临床经验，总结并加入了自己的理解与观点，从科学的、健康的、绿色的角度全面阐述新时代养生真谛。

提出利用自然的力量来调动自身的免疫自愈系统，从而防止疾病的侵入，做一个有病自知、自查的健康人。

在此，作者特别向李振军医师，以及为其提供过帮助的朋友们表示感谢，同时也对此书的出版机构表示由衷的谢意！

衷心地祝福广大读者拥有健康幸福的美好人生！

<<自然养生法>>

媒体关注与评论

人应该听从自己内心的声音，通过自己的力量与努力，来解决自身的健康问题。

——著名中医学者 曲黎敏大自然是人类的母亲，她忠告我们要正视自然节律，尊重自然节律，奏好自己生命的和弦，就会百事俱兴，延年益寿。

——著名健康教育专家 洪昭光每个人都拥有一套适合自己的保健体系，它的好处可以归纳为四句话：防范的意识多一点，得病的机会就少一些；保健的知识多一点，身体的健康就多一些；养生做得好一点，寿命就会长一些；自然疗法掌握得多一点，疾病的痛苦就少一些。

——著名养生专家、《李氏自我养生康复法》作者 李振军

<<自然养生法>>

编辑推荐

《自然养生法》：穿越自然的秘境，寻访健康的根源，真正破解长命百岁的秘密，时时养生刻刻防病，献给父母最贴心的礼物。

不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。

<<自然养生法>>

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>