

<<养生先养心>>

图书基本信息

书名：<<养生先养心>>

13位ISBN编号：9787561346167

10位ISBN编号：7561346166

出版时间：2009-8

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：吴思振

页数：260

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>

## <<养生先养心>>

### 前言

现在，国人重视养生已经到了前所未有的程度：吃到嘴里的，要分红、绿、黑、白、黄；补进体内的，还得是维生素——A、B、C、D、E，一样不能少；运动锻炼，讲究动得少、减得多，年轻人瑜伽，老年人太极……这还不算，什么食品营养师，健康顾问，家庭医生，各色维护健康的职业也应运而生。

全民重视身体健康是好事，这说明社会发展的整个物质文明程度提高了，大家的生活水平提高了，都意识到要在生活的质量上下点工夫。

但是，这其中却存在着一个问题，人们往往注意了养生却忽视了养心。

心是什么？

心有两种概念，一是指人体器官的心，也就是心脏；二是指人的思想、态度和情绪。

可以说前者是有形之心，后者是无形之心。

先说说这有形之心。

人体要维持生命，必须通过血液循环系统供应氧气和其他必需的营养物质，而心脏正是这套系统运行的动力源泉。

依靠心脏的收缩泵出血液，再通过遍布人体的大小血管流入全身各脏器，供其使用。

心脏的重要性不言而喻。然而心脏的亚健康状态却常常被人们所忽视。

工作压力引发的不健康生活方式和饮食习惯，常常会引起心脏的损耗。

据统计，心血管疾病是全球发病率最高、死亡率最高、致残率最高、并发症最多的疾病。

## <<养生先养心>>

### 内容概要

自身有病自心知，心病还须心药治。

心态宁静身也静，心生疾病身也病。

养我心，静我性，养心静性常安定。

养心寡欲是良药，静性无虑心康宁。

名利权势皆朝露，莫将嗜欲累心病。

知朝露，即知命，行止快乐无偏病。

吃好喝好，不如养心好名好利好，不如静心好。

医好药好，不如开心好富好贵好，不如良心好。

国人重视养生已经到了前所未有的程度：吃到嘴里的，要分红、绿、黑、白、黄；补进体内的，还得是维生素——A、B、C、D、E，一样不能少；运动锻炼，讲究动得少、减得多，年轻人瑜伽，老年人太极……这还不算，什么食品营养师，健康顾问，家庭医生，各色维护健康的职业也应运而生。

## &lt;&lt;养生先养心&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 观念养心必读篇“心”问题不容小觑揭开“真心”面纱君主之官——中医的“心”理论第二章 防病养心必读篇先天遗传，后天可防心律失常：分清轻重缓急高脂血：血液中的危机21高血压：情绪不稳增压力糖尿病：血糖失控伤身体冠状动脉硬化：血管清淤是关键察“颜”观色早发现第三章 生活养心必读篇体重与心病的距离胆固醇：心脏杀手?牙齿不洁，心脏遭殃噪声让人“心慌慌”一天一包烟，心脏病恹恹心脏也经不住“熬”工作能养活你，也能毁了你神奇洋葱头，降压显奇效把好水质关今天你运动了吗警惕心梗“声东击西”第四章 儿童养心必读篇肥胖：儿童心脏隐患先心病：儿童健康“头号杀手”让胎儿远离先心病先心病儿童的护理第五章 女人养心必读篇心脏“三期”预防55逢凶，女性进入“心危期”血压升高，“一箭双雕”低质婚姻，伤身更伤女人“心”第六章 男人养心必读篇人到中年，谨防“40岁综合征”男人情绪也“闹心”命悬一线：猝死改变不良习惯，心病风险降一半第七章 老年养心必读篇年龄增长，脂血增高四季护心有讲究人到老年讲“六心”闭目养神：最简单的安心小窍门穴位按摩护心脏省力不花钱的强心手指操足底按摩护心耳穴按压，活血保健小小药袋，养心护心第八章 急救养心必读篇心绞痛急性心肌梗死心力衰竭心肺复苏法第九章 性格养心必读篇性格与健康A型性格，既是资产又是债务做个好心情的“B型人”第十章 怡情养心必读篇七情太过，伤心上火热爱生活，知足和乐隐心山林，心宽体健花虽不语，相对怡情跳出健康，舞出生活湖边垂钓，胜吃补药书法绘画，调心寿长与书为友，长长久久听曲赏乐，悦耳悦心清茶一品，忙里偷闲修身养性，大德必寿第十一章 箴言养心必读篇宽心谣宽心歌不生气歌老年养心歌开心曲常乐歌养心方养心歌莫恼歌静心歌养身歌修身歌寡欲歌寿字歌清字长寿歌十叟长寿歌长寿三字经长寿歌新长寿歌佛语养心禅语养心后记

## &lt;&lt;养生先养心&gt;&gt;

## 章节摘录

**秋季润燥远离忧郁** 秋季天高气爽，人体内的消耗开始减少，人体在夏日大量消耗的营养需要在秋季后得到补充。

天气比较干燥，人会感到咽干鼻燥、皮肤干涩、口渴欲饮，要注意润肺降燥。

秋天昼夜温差较大，心脏健康也会受到气候变化影响。

对于冠心病等心脑血管疾病，太冷太热都是诱发因素，受凉感冒的概率大增，患有心血管疾病的人容易旧疾复发或加重病情，因此要比往常更注意保养。

一方面，要按时服用降压药，测量血压，定期进行相关检查，及时增减衣物，进行适合的体育锻炼；另一方面，要从日常饮食进行调理。

此外，秋季万物萧条的气氛也容易让人变得忧郁，要注意控制情绪。

**清淡饮食：**少食煎炸食物及含高胆固醇食物的虾、肝、蛋黄等。

**提倡每周至少吃2次鱼，**可防止发生冠心病。

**每日摄盐量限于5克以内，**坚持每天进食一定数量的瓜果及鲜蔬。

**适当多吃些坚果果仁，**比如杏仁等富含镁的果仁，可防治心律失常，养护心肌，少发生冠心病及心源性猝死等。

**放轻松：**慢性忧郁或持续的紧张，可刺激交感神经兴奋，易致心跳快速、血管收缩、冠状动脉痉挛，冠脉血管阻力加大；血压上升，血流减少而加剧心肌缺血少氧，其心肌梗死率比乐观又豁达的人高70%左右。

任何恶劣的情绪，如极度紧张、焦虑、悲痛或忧愁等，均会危及心脏的健康。

所以，要学会减轻压力与放松精神，正确对待各种精神或环境的应激事件。

保持平和心境，节制情绪变化，切忌大喜、大悲、大怒。

**好睡眠：**秋季天气凉爽了许多，所以现在应该好好补补觉。

良好又充裕的睡眠，可使呼吸及心跳趋缓，心肌对血氧需求减少，是心脏自我保护措施。

## <<养生先养心>>

### 媒体关注与评论

心是人体最累的器官，人体所有器官所需的气血，都要由心的工作才能推动。心像一头老牛一样自始至终都在为我们效劳，我们已经睡着了，它还在不停地跳动着，没有休息的时候。

心昼夜不停地工作，人体的五脏中，肾有两个，坏了一个还有一个，肝脏、肺脏都有两叶，惟独心只有一个，所以心至为宝贵，也最辛苦。

——中医养生专家 杨力 我们每天所于的事和心中所想应该是一致的，这样心力协调，才能够得心应手。

如果心中是要隐藏的而行动是要彰显的，心中是要抒发的而行动是要压抑的，这样力量还没有作用在外面，里面已经耗掉一大半了，是绝对不会有好的结果的。

所以身心的协调才是治病之本。

——北中医协会理事 中里巴人 养心八珍汤：慈爱心一片，好肚肠二寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，老实适量，奉献不拘，回报不求。

以上八味药，共置宽心锅内炒，文火慢炒，不焦不躁；再放公平钵内研，精磨细研，越细越好；三思为末，淡泊为引；做成菩提子大小，和气汤送下，清风明月，早晚分服。

可净化心灵，升华人格，物我两忘，荣辱不惊。

——健康教育专家 洪昭光

<<养生先养心>>

编辑推荐

自身有病自心知，心病还须心药治。  
心态宁静身也静，心生疾病身也病。  
养我心，静我性，养心静性常安定。  
养心寡欲是良药，静性无虑心康宁。  
名利权势皆朝露，莫将嗜欲累心病。  
知朝露，即知命，行止快乐无偏病。  
吃好喝好，不如养心好名好利好，不如静心好。  
医好药好，不如开心好富好贵好，不如良心好。

<<养生先养心>>

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>