

<<从头到脚谈养生>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚谈养生>>

13位ISBN编号：9787802289390

10位ISBN编号：7802289394

出版时间：2008-10

出版时间：新世界

作者：薛慧

页数：239

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>

<<从头到脚谈养生>>

前言

享受“绿色”养生妙处 斟满生命的福杯近年来，中医养生引起世界各国的浓厚兴趣。英国学者李约瑟曾说：“在当代文化中，唯独中国人的养生学是其他各民族所没有的。”中医养生不是超凡脱俗，更不是拒人于千里之外，而是存在于人们的日常生活中，存在于与我们同生死、共命运的身体中。

在中医看来，人体从头到脚的各个器官都是密不可分的统一的整体，而且人体是最无为、最容易知足的非凡灵体，我们有义务、有责任细心呵护我们的身体。

可是现在大多数人在年轻的时候不注意身体，到了晚年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针、住院来延续生命。

有人做过这样的统计，80%以上的中国老百姓把一辈子攒的钱都花在了去世前10年到20年的这段时间，就是为了治病。

那么，如何让我们的身体如一棵枝繁叶茂的树一样常青呢？

其实很简单，只要你把一点点精力放在身体的养护上，从头到脚地呵护，由内而外地保养，相信健康会永远伴你左右。

我们可以不懂医理，可以不明药理，但是我们要懂得生活中的养生常识，因为只有摆脱了对生命和生活的无知，我们才能有一种全新的生活，才能真正领悟生命。

我们现代人需要改变的太多，对生命的认知、对生活的感悟、对健康的追求。

但是只要我们力求改变，做自己的心灵天使，做自己身体的守护神，从头到脚，每个部位、每个器官都给予细心的呵护，都能随自然变化而摄养，就能达到天人合一，就能真正步行到天年。

本书摒弃了中医养生的传统手法，从全新的角度出发，着眼于日常生活中最常见的问题。

第一部分，阐述中医养生的原理，将精深的理论融入最平凡的现象之中，力求让读者有身临其境之感，如现代人为什么爱生病，女人为什么比男人老得快却更长寿等。

第二部分，从头到脚，细致入微地分析每个器官、每个部位的特点、易患的疾病以及养生的方法。

第三部分和第四部分，告诉广大读者朋友到底生活中如何养生，如何获得健康和长寿，教大家很多实用、简单而有效的养生方法。

第五部分，传授文化名人、名老中医和百岁长寿老人的养生秘诀，让你在最短的时间内享用养生长寿秘籍。

本书较之其他同类书具有如下特点：图文并茂，书中配有大量表格和图片，不仅视觉美观，更便于读者阅读。

通俗易懂，在文字上尽量避免使用艰涩难懂的古文，而是运用大量的比喻和生活化的语言，以便读者更好地理解养生的真谛。

深刻实用，从日常生活人手讲道理并提供有效的方法。

讲理论的地方，我们力求讲得深刻易懂，而不是浮于表面；讲实践的地方，我们力求讲得简单有效，真正让您感受到中医养生的妙处。

阅读了本书，对自己的身体和疾病，您就不会再经历“山重水复疑无路”的过程，而是直接“拨开云雾见天日”。

了解自己的身体，掌握了中医养生的方法，您就是自己的“上工”，您自己就是最好的药师佛，而无须再求助于他人。

现在，让我们开始中医“绿色”养生的美丽旅程吧，一路走去，身后撒播馨香满径……让我们共同斟满生命之杯，让福杯满溢，流泻生命的无限光莹。

<<从头到脚谈养生>>

内容概要

我们的身体就像路边的一棵树，春生夏茂秋枯冬衰，生命的自然规律无法逆转，我们能做的只是从头到脚细心呵护，由内到外精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路同行。

生命本就充满智慧，我们应该怀着沉静的心情去接近它、了解它、尊重它、顺应它、思考它，当你与生命的本质坦诚相见，你会发现：原来所有的问题都可以迎刃而解。

本书五大看点： 看点一：阐述中医养生原理，从头到脚系统探究人体自身的奥秘。

看点二：从头到脚，运用中医理论解释每个部位的独特养护方法。

看点三：教你补气血、护体温、学好身体复原课，人生从此无忧。

看点四：教会你简单生活、快乐养生的方案，让你一路步行到天年。

看点五：名人养生方案，以及长寿老人养生心经，让你一生受益。

<<从头到脚谈养生>>

作者简介

薛慧，曾任解放军某部主治医师。

出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。

就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。

曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。

多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。

现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

<<从头到脚谈养生>>

书籍目录

第一部分 中医的魅力：医道即润泽生命之道第一章 走进神秘而精彩的中医世界中医养生之道就流淌在我们的血液和骨髓里扁鹊三兄弟治病的启示：亡羊补牢不如防患于未然中医治病就是要调动人体的自愈力中医思维的关键点：同病异治，异病同治从头到脚，我们都需要中医智慧的养护第二章 学会养生，是我们长寿百岁的“长命锁”人应该活到多少岁我们生存的根本就是元气如皋老人为什么能够健康长寿《黄帝内经》告诉我们：饮食法地道，居处法天道“零存”健康，“整取”长寿，带病延年养生，带你走出“亚健康”的沼泽地第三章 从头到脚，系统探究人体自身的奥秘《黄帝内经》的启示：向内看，做自己的药师佛人体是一个充满智慧的灵体人的身体结构即命运身心逆规律而行的现代人，怎能不生病是什么决定了人的生育能力为什么女人比男人老得快，却比男人长寿中医给现代人的养生方：法于阴阳，和于术数第二部分 从头到脚话养生：认识和保养生命的多灵体第四章 头部头发传统文化中头发的意义看头发，辨疾病如何保养头发大脑中医对脑的认识警惕损伤大脑的十大“杀手”健脑七法头部疾病与保养头痛抑郁高血压脑血管疾病睡眠及睡眠问题人为什么要睡觉梦是身体有话要说失眠的原因和应对方法第五章 五官眼睛从“眉目传神”说起人为什么会流眼泪中医解读眼部常见问题如何保护我们的眼睛耳朵心脏有问题，耳朵先露出马脚如何防治耳鸣如何养护我们的耳朵鼻子趣说“鼻”鼻为“面王”，可报疾病中医怎么看待流鼻血和鼻炎如何保养鼻子嘴巴嘴巴的“迎粮”之道牙部疾病与治疗口水太多，病可能在脾肾口中有异味大多是脏腑出了问题158人体脏腑的变化都会在舌头上显现出来口腔溃疡不要忽视眉毛眉毛不是摆设，可以预示疾病女性一定要把对眉毛的伤害降到最小脸部看面色知病变人中与寿命第六章 五脏六腑心从“心腹之患”说起心为君主之官了解心经暴饮暴食易引发心脏病舌头的变化是心脏健康的晴雨表养生先养心，心养则寿长肝肝为将军之官用好肝经，让肝气畅通要想“干劲十足”，丑时就要好好休养为什么春天要养好肝自我调养，防治肝病不求人脾脾为后天之本如何利用好脾经最常见的脾病就是糖尿病想要脾好，吃好睡好最重要肺肺为相傅之官如何利用好肺经小偷偷东西为什么经常选寅时冷水浴对肺脏的健康有好处吗……肾胆胃大小肠膀胱三焦第七章 躯干和四肢两肩 两腋乳房颈椎腹部腰部 双臂双手双腿双脚第八章 会阴和肛门正确对待会阴和肛门男、女特有的疾病及养护方法关于肛门的养护第三部分 呵护身体健康是我们一生最重要的功课第九章 生病不可怕，人体自会复原 相信身体自身的抗病能力人体自有废物清除系统咳嗽可帮你清空体内的“垃圾”铸造最坚固的人体复原“长城”第十章 如何让身体的源泉奔流不息你生不生病都是气血水平说了算十招教你了解自己的气血是否充足山药薏米芡实粥是帮你滋养气血的忠实朋友补气养血的十全大补汤细碎的食物是快速补养气血的“灵丹”第十一章 祛除寒湿，温暖的更体健康病由寒生，远离寒湿才健康经常“上火”就是因为体内寒湿重体温降低要为抑郁症负责 人体哪些部位最易受寒气侵袭祛除寒气，用姜红茶温暖自己让身体远离寒湿的养生要则第四部分 生活中轻松养生，你就可以活到天年第十二章 人是自然之物，也需随四时而养解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”在春季，让身体与阳气同步“生发”正确“春捂”让身体春意盎然让生命之树和阳气一同疯狂“生长”夏日养生，养心先行秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键补水保湿防秋燥冬季阳气“收藏”，与太阳一同起床冬季进补，向乾隆皇帝看齐冬季补肾，告别手脚冰凉第十三章 延年益寿都是吃出来的 为健康做一份饮食计划饮食做到“八不贪”，健康长寿享永年怎样分辨常见食物的寒热十宝粥——补脾胃的佳品粥油功效赛参汤 我们到底该怎样喝水第十四章 运动是块宝，堪比灵芝草与法国前总统希拉克一起步行上班每天一分钟，背部保健好轻松人老腿不老的锻炼方法各国总统的运动总结报告第十五章 养好情志，做个恬淡虚无、精神内守的“圣人”情志致病，七情与五脏六腑息息相关为什么说百病生于“气”齐白石养生经：远离酒、色、财、气做个恬淡虚无、精神内守的“圣人”李度远的养生四字箴言第五部分 像名人、名医、寿星那样养生第十六章 名人养生长寿秘诀毛泽东：随心所欲与“制衡”之妙朱德：江山依旧，铁骨铮铮邓小平：惊涛骇浪中稳坐“长寿之舟”张学良：全福老人披露“保命心经”宋美龄：百年风云中的自我洁好之术乾隆：古稀天子的十六字长寿箴言 武则天：莫论功过，且看一代女皇的长寿之道老子：道教始祖的养生之道孔子：万世师表，德高寿长孟子：“亚圣”的赤子之心与浩然正气庄子：天地飘飘任逍遥苏东坡：随缘自适，放旷达观的长寿法第十七章 名老中医送给现代人的养生方案张仲景饮食养生法：四气五味，药食同源孙思邈的养生十三法刘完素可保一生平安的“养、治、保、延”四位一体益寿真诀脾胃大师李东垣给现代人的忠告干祖望的老年养生秘诀第十八

<<从头到脚谈养生>>

章 百岁老人长寿秘诀北京海淀101岁老人马寅初长寿秘诀：每周有两天不沾饭菜 天津静海104岁老人田李氏长寿秘诀：我的字典里没有“着急”这个词北京石景山103岁老人韩桂英长寿秘诀：想象自己只有80岁河南郟县106岁老人岳林长寿秘诀：每天晚上用热水洗脚 福建莆田113岁老人朱宝吓长寿秘诀：保证七八个小时的睡眠 四川成都111岁老人张振华长寿秘诀：我只是每天早上比别人多喝一杯蜂蜜水而已

<<从头到脚谈养生>>

章节摘录

第一章 走进神秘而精彩的中医世界中医养生之道就流淌在我们的血液和骨髓里说起中医养生之道，很多人感觉离自己的生活非常远，因为我们现在接触的多是西医，连中药都很少吃，中医养生之道就更显得陌生了。

其实，中医养生之道在中国几千年文化的传承过程中，已经深深地融入了每个中国人的血液和骨髓里，我们对此已经熟悉到了视而不见的程度，就像谁也不会注意到自己每天路过的地方，小草在悄悄地生长。

之所以说中医养生之道流淌在每个人的血液和骨髓里，就是因为我们祖祖辈辈的生活都受着中医养生之道的影响。

大家都知道春天多吃荠菜和香椿芽对身体好，可这是为什么呢？

按照中医的观点，阳气乃生命之本，春季正是阳气生发的季节，荠菜性平温补，能养阳气，又是在春季生长，符合春天的生发之机，所以春天吃荠菜对身体好。

另外，按照中医理论，凡是向上的、生发的东西都是阳性的，而香椿芽长在香椿树的枝头，又在早春就开始生长，这表明它自身有很强的生长力，代表着蓬勃向上的一种状态，也能激发身体中阳气的生发。

可见，我们祖辈传承下来的一些生活习惯中都暗含着中医养生的精妙。

从处世风格来说，中国人奉行中庸之道。

不知道有没有人想过这个问题：为什么中庸之道能成为一个国家人民的共同个性？

为什么我们骨子里或多或少都会有一种“随太流”的观念？

当然原因有很多种，地理上的、人情上的、经济文化上的，这里只从中医的角度来分析。

《黄帝内经》中讲道：“中央生湿，湿生土……其虫倮。

”“倮虫”，就是人，即没有毛的动物。

人为倮虫，五行属土，而土生于中央，集合了东西南北土的特点，又把土散向东西南北，处于中间又无处不在，这就是土的本性。

而人就是五行属土的一种动物，所以人身上同样有土的特点，这就是我们传统文化中的中庸。

人体内部运行同样讲究中庸，人体中的气血分阴阳，血为阴之体，气为阳之用；血为气之母，气为血之帅。

气不足，易得淤积之病，如肿瘤、血栓等；气太过，易得脑出血之类的病。

只有气血平衡，人才能健康。

现在，“中庸”这个词有时候带有贬义的色彩，其实这是把中庸之道理解得过于狭隘了。

中国人讲究的中庸不是“和事老”，而是谋求一种平衡与和谐，这也正是中医的魅力所在。

中医讲究阴阳平衡，五行相生相克，互相制衡，一物降一物，有因必有果，只有身体处于一种平衡的状态时，人才是健康的，如果哪一方的力量占了上风，不受制约，人就会生病。

所以说，不管是平时的生活习惯还是更深的精神层面，中医之道始终在影响着我们。

只是，大多时候我们过度关注身外之物，而忽视了对自身的关注，中医之道就是在太多习以为常的生活细节中被忽略了。

扁鹊三兄弟治病的启示：亡羊补牢不如防患于未然据说，扁鹊弟兄三人均为一时名医，尤以扁鹊最负盛誉。

某日扁鹊为魏王针灸，魏王问扁鹊：“你们兄弟三人到底哪一位医术最高明？”

”扁鹊答道：“长兄最高，我最差。

”魏王诧异。

扁鹊道：“我长兄治病于病发之前，一般人不知他是在为人铲除病源、防患于未然，所以他医术虽高，名气却不易传开；而我是治疗于病情发作和严重之后，人们能看到我为患者把脉开方、敷药刺穴、割肉疗伤，我也确实让不少病人化险为夷，大家就以为我的医术比长兄高明。

”由此可见，扁鹊认为能够及早消除疾病的隐患，使身体免受疾病的侵害，才称得上是医术高明。这种思想也就是中医所倡导的“治未病”。

<<从头到脚谈养生>>

在《黄帝内经》的最后有一句：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。

”如果“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”？

疾病已经产生才去用药治疗，就像是口渴了才去掘井，战斗已经开始了才去铸造武器一样，不是太晚了吗？

遗憾的是，现在大多数医生大多数时间都是在做“渴而穿井，斗而铸锥”这样的事。

“不治已病治未病”是中医理论的精髓，就是在疾病发生以前就做好预防，不让疾病有伤害身体的机会。

比如中医说冬季应该收藏体内的阳气，在养生方面应该注意保暖，早卧早起，好好休息，这就是教人们如何保养身体、预防疾病。

如果你在冬天还总是熬夜、吃寒凉的东西，就养不住阳气，那么第二年春天甚至是更晚的时间，你的身体就很可能出问题，这就是没有遵循“治未病”的原则的结果。

其实，我们现在经常说的“防患于未然”与中医“治未病”的思想是一致的，不管是治理国家还是保持健康，亡羊补牢都不是最理想的状态，只有把所有的危险都想在前面，制定好预防措施，才会万无一失。

中医治病的思想可以应用到国家的治理上，这同样也是“上医治国”的体现。

中医“治未病”还体现在一个方面，就是在疾病的潜伏期及时发现，及时治疗，使人体恢复真正的健康。

相对而言，如今的医疗水平却只停留在应付“已病”的人群。

可以用这样的比喻来说明“治未病”和“治已病”的区别：治未病就像是洪水暴发之前筑堤坝，采取应对泄洪的各项防护措施；而治已病就像在洪水泛滥以后再去堵窟窿一样，按下葫芦浮起瓢，根本没有更多精力谈预防。

很多人就是由于不注意预防，结果导致疾病缠身，疲于奔命，因此。

我们，只有防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，人生才会充满自信与快乐。

这也是中医治未病的最大意义。

中医治病就是要调动人体的自愈力在中医看来，人体是一个完整的小天地，它自成一套系统，有自己的硬件设施、故障诊断系统和自我修复系统等。

自愈力就是人体的自我修复能力。

举一个最简单的例子：切菜的时候，不小心把手划了一个小口，运行到此处的血液就会溢出。

由于血液运行出现局部中断，就有更多的血液运行于此，由此促使伤口附近细胞迅速增生，直至伤口愈合。

增生的细胞会在伤口愈合处留下一个疤痕。

整个过程不需要任何药物，这就是人体自愈能力的一种最直观的表现。

其实，人体的自愈力恰好体现了中医治病的一个指导思想：三分病、七分养。

中医不主张过分依赖药物，因为药物不过是依赖某一方面的偏性来调动人体的元气，来帮助身体恢复健康。

但是，人体的元气是有限的，如果总是透支，总有一天会没有了。

而我们要活下去，依靠的就是体内的元气，元气没有了，再好的药也没用了。

所以，生病了不用慌张，人体有自愈的能力，我们可以充分地相信它，用自愈力把疾病打败。

当然，这并不是说人体有了自愈力，我们就可以完全放心了，生病了不找医生、不吃药、不打针，而且该吃冷饮吃冷饮，该熬夜熬夜，如果这样的话，病怕是永远都好不了。

应该怎么做呢？

我们应该配合人体自愈力开展工作，每天按时吃饭，早睡早起，适当地锻炼，保持愉悦的心情，这样才能保证体内的元气充足，只要元气充足了，病很快就会好的。

当然，自愈力的作用也不是绝对的，我们不可能在任何情况下都依赖人体自愈力解决问题。

自愈力和免疫力有关，当免疫细胞抵挡不住病毒时，就需要借助药物，不过最好的药物是食物。

一般情况下，通过营养素的补充，可以对抗大多数疾病。

中医就是通过倡导顺时养生、补养气血、食疗等科学的养生方法来增强人体免疫力，在疾病尚未到来

<<从头到脚谈养生>>

之时就筑起一道坚固的屏障，让疾病无孔可入。

面对已经染病的情况，中医通过疏通经络、刺激穴位等自然方法调魂身体的自愈功能来对抗疾病。

然而，在现代医疗中，人们对医药过于信任和依赖。

由于人体在自我修复过程中会出现一系列症状，如咳嗽、发热、呕吐等，人们为了消除这些症状带来的不适感，就会用药物粗暴地干涉，这样，人体的自愈能力就无法得到充分的发挥。

因为症状消失了，人们反而认为是这些药物起到了良好的效果，于是在下一次疾病来袭的时候，他们还是在第一时间求助于药物。

在这种恶性循环中，身体的自愈力就会越来越差，直到失去作用。

中医思维的关键点：同病异治，异病同治对于“同病异治，异病同治”的理解是中医辩证思维和治病方法的一个关键点。

医生根据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再就病因拟定治疗的方法。

中医治病讲的是“证”，所谓“证”，是指一种综合状态，是人的生理上所出现的失衡状态。

不要小看这个字，阴阳表里、虚实内外都在里面了。

关于华佗有个很著名的故事：两个人都是头疼，症状也一模一样，但是华佗却给这两个人采取了不同的治疗方法，一个用泻法，一个用汗法。

他所依据的就是这两个人的“证”，一个内实，一个外实，内实用泻法，外实用汗法，“同病异治”，这就是中医思维的一个关键点。

“异病同治”与“同病异治”是相对的。

比如有的是高血压，有的是失眠，有的是发烧，但是只要他们的“证”是一样的，就完全可以开同样的药方，采用相同的方法治疗。

这与西医是有很大的不同的，因为在西医看来，感冒就用感冒药，高血压就用降压药，而不管感冒是由伤风引起的还是病毒引起的，高血压是由肥胖还是压力过大导致的。

“同病异治，异病同治”是中医辩证观的体现，也是中国哲学思想的体现。

我们不仅在哲学上讲究看问题要全面、要透彻，要看到问题的根本和事物之间的区别，还要把这种思维方式用在中医上，用来指导医生治病救人的行为。

从头到脚，我们都需要中医智慧的养护中国有句俗语叫“头痛医头、脚痛医脚”，用来形容医术非常差的医生只见树木、不见森林，缺乏整体观。

而在医术高明的中医看来，人体是一个相互联系的整体，身体的各器官以及意识状态都不是孤立的，所以在治疗疾病方面也要有整体的观念，不能看到头疼就从头去治，而不管头疼究竟是什么原因引起的。

“望、闻、问、切”是中医诊病方法。

望，指观气色；闻，指听声息；问，指询问症状；切，指摸脉象。

有人还依此四法给医生划分了等级：望而知之，谓之神——神医；闻而知之，谓之圣——圣医；问而知之，谓之工——专家；切而知之，谓之巧——普通。

由此看来，我们现在的医生多处于第三等级，只是简单地询问一下情况，便开始给病人开药，他们已经没有耐心去细致地观察病人的气色和听病人的声息，很多时候他们只是借助器械让病人去做各项检查。

所以说，现在的医生都有点“中西结合”的味道，真正的中医已经很少了，而“头痛医头、脚痛医脚”也不再是个别现象。

其实，真正的中医是根据患者的症状，通过仔细观察，依据医术和长期积累的经验，找出疾病的真正根源。

例如，当我们喝温度低的冰水时，如果喝得很急，常常会造成脸部侧面直到太阳穴的线状部位疼痛。

从中医的观点来看，那条疼痛的线就是胃的经络。

这种疼痛表明喝冰水太急时会伤到胃，也就是说，这种疼痛实际上是胃的疾病。

胃的经络分布的位置就是从头到脚左右对称的很长的两条线，如果在这条经络的头部出现疼痛，中医会认定是胃的疾病，因而可能在胃经脚部的穴位进行针灸。

<<从头到脚谈养生>>

中医还强调身心互动，即人的身体和意识是密切相关的。

人体患病是身体和心灵的双向选择，人体祛病也是人身体和心灵的双向选择，因为身心是互相影响的。

总之，中医是讲究整体的，身体的某处出现病痛，不能简单地就事论事，只关注疼痛的部位，对其他部位也要做相应的检查，因为此处的疾病可能是其他部位的病变引起的。

所以说，我们从头到脚、从身体到内心，都需要中医的养护。

很多时候，器械得来的数据不能代表我们的真实感受，而多多研习中医养生智慧，细心呵护我们的身体，才是健康生活的正确选择。

第二章 学会养生，是我们长寿百岁的“长命锁”人应该活到多少岁关于人的寿命问题，自古众说不一。

古人相信人可以长生不老，为了实现长生不老的愿望，他们炼仙丹、找仙药，尝试了各种方法，最终都没有成功。

其实，长生不老只是人们的一种愿望，人作为自然界的一种生物，不可能逃脱生老病死的自然规律。

后来，人们逐渐认识并接受了人固有一死的观念，但另一个问题随之又出现了：人究竟应该活到多少岁才是正常的寿命呢？

关于这个问题，历代都有不同论述。

在我国，彭祖被视为长寿的象征。

传说彭祖生于夏代，至商末时活了800岁；到《黄帝内经》时，认为“尽终其天年，度百岁乃去”，也就是人能够活到一百岁；大哲学家王充也说“百岁之寿，盖人年之正数也。

犹物至秋而死，物命之正期也”；《尚书》中却提出“一日寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数；同意这一看法的还有晋代著名养生家嵇康，嵇康也认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。

从上面的论述可以得出：中医认为人的寿命应该是100-120岁左右。

现代医学也从不同角度对这个问题进行了解答，解答的方式虽各不相同，但结论基本一致，目前一般认为人的自然寿命应为120岁左右。

常见的推算方法主要有以下三种：一是生长期测算法，哺乳动物的最高寿命相当于其生长期的5-7倍。

人的生长期为20-25年，因此人的自然寿命应当为100-175岁。

二是性成熟期测算法。

哺乳动物的最高寿命相当于性成熟期的8-10倍，人在13-15岁左右性成熟，因此人的自然寿命应为110-150岁。

三是细胞分裂次数与分裂周期测算法。

即哺乳动物寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。

人体细胞自胚胎开始分裂50次以上，分裂周期平均为2.4年，因此人的自然寿命应为120岁左右。

总结上述结论，人的寿命至少应该在100岁左右，但是我们现在的人均寿命仅为70岁左右，与自然寿限差了30年，是什么夺走了我们本应好好活在世上的这30年时间呢？

这个问题值得人们深思。

<<从头到脚谈养生>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，以及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、赵广娜、张保文、杜莉萍、杨婧、张艳芬、许长荣、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、姚晓维、刘红强、付志宏、黄克琼、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、何瑞欣、叶光森、徐娜、付欣欣、王艳、黄亚男、曹博、陈小婵、黄文平、李伟、史慧莉、余学军、陈润、李文静、李佳、罗语、蔡亚兰、杜慧、朱夏楠、朱辉、欧俊、王光波、彭丽丽、陈赐贵、孟宁、吴迪、肖冬梅、常娟、杨秉慧等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

因此，在此书面世之际，我们要对为本书作出贡献的所有人表达我们最诚挚的谢意！

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<从头到脚谈养生>>

编辑推荐

《从头到脚谈养生》作者薛慧出身于五代中医世家，其父为国家领导人保健医生。倾心传授二十年中医养生心得，比肩曲黎敏教授的《从头到脚说健康》，《从头到脚谈养生》更加简单实用，图文并茂，语言生动，呈现绿色养生秘方，是润泽健康的中医养生宝典。重塑中国人绿色养生健康理念的实用宝典，传授从头到脚各部位养护秘诀的终极方案。养生胜于治病，从传统中医养生文化出发，倾囊传授不生病的智慧，求医不如求己，在神秘的身体系统中遨游，从头到脚呵护你的健康。怀敬仰之情领悟传统文化的精深博大，以感恩之心体会身体系统的智慧灵动。从头到脚 简单方法祛除你大病小病；轻松养生 中医智慧护佑你幸福安康。图文并茂 语言生动 轻松阅读 一读就懂权威指导 科学养生 简单实用 一用就灵

<<从头到脚谈养生>>

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>