第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的阴阳调和养生之道>>

图书基本信息

书名：<<老祖宗的阴阳调和养生之道>>

13位ISBN编号：9787807295952

10位ISBN编号：7807295953

出版时间：2010-1

出版时间：凤凰出版社

作者：李文静，王耀堂 编

页数：203

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

<<老祖宗的阴阳调和养生之道>>

内容概要

从《黄帝内经》一脉相承的中医文化告诉我们：人体生病全由内外邪的双面夹击所致。
以寒邪为首的寒、风、暑、湿、燥、火等“六淫”外邪，和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”不节所致的内邪，时时都在危害着人类的健康。
无论哪种养生方式，最终都要归结到“强正御邪”上来。
《寒从脚底起 病自心中生》就是将这种健康理念运用到实际当中，从饮食、经络、运动、情志甚至是日常的起处坐卧等生活的方方面面总结出一套切实可行的日常养生之法，助大家内强正气，外避邪气，激发自愈力，提升免疫力，将邪气拒之门外，将疾病消于无形。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李文静，成长于历史名城邯郸，学业于圣人故里曲阜。
对健康生活、营养保健方面的研究情有独钟，具有丰富的经验和扎实的传统养生学功底，曾发表多篇关于营养饮食与养生保健方面的文章。
以热爱生活的笔触传达健康的智慧，是她一直追寻的目标。
曾编著《一定要做给爱人的家常菜536例》、《40岁后，女人的健康美丽全书》、《脏地密码——五脏六腑决定生老病死》等多部著作。

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的阴阳调和养生之道>>

书籍目录

第一篇 关于疾病的思考：生病全因内外邪的双面夹击第一章 百病皆从邪起——细说“寒从脚底起，病自心中生”为什么说“寒从脚底起，病自心中生”正气充足是人体维持健康长寿的根本正气PK邪气，此消彼长决定健康第二章 制敌先知敌，邪气都从哪里来病从寒起，寒邪是万病之源火邪多由体内生，阴阳失衡致病成风邪无定形，外感发病多因它湿邪主浊气，致病难痊愈七情不节也是邪，不良情志也致病第三章 少生病、不生病，我们需要如何做内外结合：内强正气，外避邪气双管齐下：调动自愈力，提升免疫力健康长寿的根本是保持人体阴阳平衡中医八大治法，祛除邪气各显神奇第二篇 正气存内，邪不可干——正气充盛人体才能固若金汤第四章 养生就是养阳气，补足真阳百病消万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳人只有跟着太阳走，阳气才能更好地升发肾为身之阳，养阳先养肾春天让阳气生发得轰轰烈烈冬天阳气要收藏，与太阳一起起床一天就是小四季，每日养阳按时辰第五章 气血充盈，人体才能正气充沛气血不足，小心邪气乘虚而入十招教你了解自己的气血是否充足气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血最简单的方法就是气血储存的最好方法细碎食物是补养气血的灵丹妙药第六章 定期维护人体内的“大环境”维持好身体“大环境”，就不怕“坏蛋”作乱要滋养元气，先调摄胃气保养五脏，让身体的“硬件”为健康保驾护航六腑养生箴言：传而不藏，保持通畅疏通经络，利用好人体自带的保健医生排出毒素，保持体内清洁第七章 喜有度怒有节，调节七情制内邪七情致内邪，情志生克法来对治避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑及时宣泄，驱散内心的阴霾有效控制情绪的四件法宝追求心灵的内在平衡与和谐第三篇 外御邪气，维持好肌体平衡才能确保健康第八章 寒邪是万病之根，温度决定生老病死阻断寒气入侵的五条通路寒从脚底起——泡脚治百病按摩是驱除体内寒气的有效方法家常食物是寒湿的“扫除工具”减少寒气入侵，五项必修第九章 现代人多上火，祛除火邪清福来肿、热、痛、烦，都是上火的表现清热去火，食物是最好的消防员浇灭虚火，还得从祛除寒湿入手男女老少，清火要对症小荷入诗又入药，清热祛火少不了第十章 阴阳失衡众邪生，因时养生以避邪顺四时以适寒暑，避六淫各有主时千金难买春来泄，泻去寒湿周身暖夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方防秋煤，应季水果要多吃远离煤邪，将滋阴贯穿到底冬季喝汤固元气，祛除寒邪“心”随“天”动，季节性心理要调整第十一章 趋利避害，营造合理的居住环境远离邪气侵犯，家居也要有所讲究地磁线：床位摆放的最佳指向阳光配花草，家园变“花园保证住宅空气质量，健康就在呼吸间室内环境有讲究，装修要循健康之道第四篇 从内到外提升免疫力，减少疾病入侵的几率第十二章 调理饮食——吃不“好”，正气就要受干扰食物有寒热，饮食要看体质五谷最是补正气，滋养身体离不了每天食粥一大碗，滋养正气有助益山药、薏米和芡实，补血益气最合适多吃鸡肉，培育正气，提升自身免疫力……第十三章 传统中药善养生，本草扶正又祛邪第十四章 生活像轩麻，理顺了健康才能有保障第十五章 健康就是这么简单：小动作有大功效第十六章 男女老幼各不同，免疫提升有侧重第五篇 聆听身体的呼喊，及时远离疾病的困扰 第十七章 邪气入侵有警示，读懂身体的“求救信号”第十八章 正邪相争，别故了倒忙第十九章 调动人体正气，防病治病要从根本入手第二十章 跟医家圣典学“强正御邪”之道

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一篇　关于疾病的思考：生病全因内外邪的双面夹击　　第一章　百病皆从邪起——细说“寒从脚底起，病自心中生　　为什么说“寒从脚底起，病自心中生”　　日常生活中，我们常常会听到这样的说法：“寒从脚底起，病自心中生”，这句话其实是对人体生病原因的最简单的概括。
那么，为什么会有这样的说法呢？
其中原委，下面我们就细细道来。
风、寒、暑、湿、燥、火属于大自然中的六种不同气候变化，在正常情况下，它们是自然界的六种气候变化，统称为“六气”。
它们的正常运行变化，有利于万物的生长变化，不会导致人体发病。
但是当气候变化异常或者气候变化过于激烈，在人体的正气不足、抵抗力下降的时候，“六气”就会变成致病因素，此时它们就被称为“六邪”。
而在通常情况下，脚位在下属阴，而寒亦为阴邪，所以脚是寒邪侵犯人体的主要途径之一，这就是“寒从脚底起”。
喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志变化被称为人的“七情”。
“七情”与脏腑的功能活动有着密切的关系，“七情”分属五脏。
在一般情况下，“七情”是人体对客观外界事物的不同反应，属于正常的精神活动范围，不会使人致病，但是在突然、强烈或长期持续性的精神刺激下，超过人体生理调节范围，使脏腑气血紊乱，就会导致疾病的发生，这时候“七情”就成为致病因素。
“七情”不仅可以引起或直接导致多种疾病的发生，还会促使病情恶化。
这就是“病自心中生”。
先来说一下“寒从脚底起”。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

追根本，溯源头，生病全因内外邪的双面夹击所致，强正气，御邪气，养生大道长寿良方为您一书揖录。

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的阴阳调和养生之道>>

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