

<<中医教你怎么吃怎么做>>

图书基本信息

书名：<<中医教你怎么吃怎么做>>

13位ISBN编号：9787505423176

10位ISBN编号：7505423177

出版时间：2010-4

出版时间：朝华出版社

作者：王世杰

页数：304

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>

<<中医教你怎么吃怎么做>>

前言

中医学是以中国古代“天人合一，天人同媾”的思想为核心，运用《周易》阴阳五行的相术理论，来研究人体运动及生命规律的一门学问，认为人法天地而生，是大自然所造就的。

中医的整个理念要求一个人在他的生、长、壮、老、死的全过程中，健康愉快地活着。

在这一理念中，天人是合一的，自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。

当人与自然不能和谐的时候，身体就要得病了。

生病是痛苦的，每个人都不愿意生病。

但人食五谷杂粮，难免生老病死。

出生、衰老与死亡是人所难免的，只有疾病是我们可以尽量控制并避免的。

预防并避免疾病的产生就是要未雨绸缪，未病先防。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法达到“治病十全”的“上工之术”。

治未病是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。

治未病包含三种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

中医养生学是中医治未病思想的集中体现，是中华文化中的一颗璀璨的明珠。

<<中医教你怎么吃怎么做>>

内容概要

生病是痛苦的，每个人都不愿意生病。

但人食五谷杂粮，难免生老病死，我们能做的只能是尽量调理好身体，避免疾病的发生。

预防并避免疾病就需要未雨绸缪，未病先防。

怎么办呢？

不妨让中医来教你怎么吃和怎么做，从而真正实现求己不求医的目的！

这本《中医教你怎么吃怎么做》以“不治已病治未病”为指导思想，系统地介绍了一些中医养生观念及方法。

在编写上，本书尽量将中医养生的理论生活化，并给出了很多便于实行的操作方法和滋补身体的技巧。

请相信，在本书的指导下，您一定可以拥有一个健康的身体和快乐的人生。

<<中医教你怎么吃怎么做>>

书籍目录

第一章 中医教你练心法 了解自己是健康的前提 平衡阴阳, 调节七情 “撞丹田”——道家的养生妙方 要想身体好, 养好心血脑 滋养五脏, 善待六腑第二章 中医教你察言观色 眼睛是疾病的窗户 脏腑有病, 口臭凸显 易流口水, 请查脾肾 脚臭定是脾在发火 鼻血别忙清火, 身冷莫急补温 心脏问题, 伸舌便知第三章 中医教你做美容 红枣养颜效果好 芦荟轻松治晒伤 喝汤养生又养颜 红糖排毒可润肤 一点橄榄油, 全身好皮肤 美容大法, 中药沐浴 常吃猪皮能美容第四章 中医教你食灵药 “长生不老”之灵芝 乌鸡补血效果好 补脾益肺数党参 黄连清热解百毒 甘草性温, 善调和 半夏止呕又化痰第五章 中医教你健康吃法 早餐温热好护胃 多吃水果能保健 干果虽干, 营养不干 荤素搭配, 功效加倍 扔掉果皮等于扔掉营养 调味品不只能调味第六章 中医教你治小病 眼睛胀了, 来杯菊花茶 头昏脑涨, 找百会穴帮忙 梨片可熄喉火 巧梳头, 治脱发 先冷后热, 远离黑眼圈第七章 中医教你通经络 经络是生命的交通线 经路一通, 百病不侵 肺与大肠是一对, 肾与膀胱相表里 胆经, 帮你排忧解难 小肠经, 身体的晴雨表第八章 中医教你巧按摩 脚底按摩, 免疫力大增 常按足三里, 可以抗衰老 搓擦大椎, 给感冒打预防针 发冷了, 刺激一下阳池穴 按摩, 让你不再便秘 揉揉耳廓, 轻松健康 久坐后, 做做颈部操第九章 中医教你调血压第十章 中医教你降血脂第十一章 中医教你按穴道第十二章 中医教女人过经期第十三章 中医教你季节养生第十四章 中医教你时辰养生第十五章 中医教你心神养生

<<中医教你怎么吃怎么做>>

章节摘录

因此对“丹田”的具体位置，通常分为“上丹田”——两眉间，中丹田——两乳间膻中穴，下丹田——脐下一寸三分。

今天要撞的就是这个“下丹田”。

记住要撞的不是一个点，而是一个面，位置就在肚脐上下左右巴掌大的一块地方。

找个如水泥电线杆一样粗细和平滑的大树来撞效果最好。

两腿略分开，站在树前，肚子离树干15厘米，然后用肚脐去撞树就可以了。

动作要点：开始撞时，力量一定要轻，幅度要小，最好穿运动衣裤（以防皮带或纽扣硌到皮肉），撞的时候全身放松，不要憋气，不要绷紧肌肉。

请先感受一下撞“丹田”时腹内脏腑的感觉，和心里的感觉，可以闭上眼睛仔细体会。

呼吸自然而悠闲。

说是“撞”，其实那是以后的事，开始练习应该叫做“靠”更为准确。

每天撞个几分钟，慢慢的，您多半会撞上瘾呢！

这个功法，可以说适合于每个想要身体强壮的人。

“丹田”是人体的发力点，如果您觉得“心有余而力不足”，如果您觉得“有劲使不出”，如果您觉得“心神不定，魂不守舍”，如果您觉得“体力透支，难以积蓄”，您都可以从“撞丹田”中找到解决之法。

“撞丹田”将帮您找到人体的能量库，使您真切地感受到什么是人体的“内力”。

很多人打坐难以入静，“撞丹田”却可让您达到身心合一的境界。

“撞丹田”会使您的内力增长很快，一段时间后，您就可以从“靠”自然转成较为有力的“撞”了。这时，您会发现原来腹部松弛的赘肉少了很多，取而代之的是柔软而富有弹性的肌肉，这种肌肉没有突显的棱角，与健美运动员的完全不同。

但比后者的远为结实。

所以，如果年轻的朋友想练成“钢肚”，“撞丹田”便是最安全有效的方法了。

如果能每天坚持练习，持续三年时间，当你气运丹田的时候，差不多就可以拥有类似汽车轮胎般强健的肌肉了。

<<中医教你怎么吃怎么做>>

编辑推荐

《中医教你怎么吃怎么做(实用版)》：中医养生精髓通典北京中医肿瘤研究院院长、北京亚健康中医保健中心主任、医学博士王富天郑重推荐经典 流传百年的中医齐生法，让你受用一生的健康秘诀。

实用 中国人的体质与西方人不同，所以一定要用中医的方法采养护。

简易 食物是最好的药，按摩是最佳的方，跟中医学养生，轻松健康长寿。

全面 从头到脚的健康养护，让身体的每一个器官都得到最好的保佑。

中华医学博大精深，其养生方法和理念多来源于生活实践，具有简、便、廉、验的特点，深为广大人民群众所喜欢。

《中医教你怎么吃怎么做(实用版)》从实际出发，将各种中医养生的要领和精华收纳集中起来，然后以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，使读者在中医文化的熏陶中领悟中医养生的奥秘，并可以轻松地按照书中的内容进行全面有效的自我保健，从而实现健康生活的目的。

<<中医教你怎么吃怎么做>>

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>