

<<养生就靠好习惯>>

图书基本信息

书名：<<养生就靠好习惯>>

13位ISBN编号：9787506351287

10位ISBN编号：7506351285

出版时间：2010-1

出版时间：作家

作者：陶涛

页数：283

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>

## <<养生就靠好习惯>>

### 前言

曹老先生很知足。  
他说自己和同辈人，都赶上了太平安乐的盛世，享受着平静祥和的晚年。  
这是大幸！

老爷子生于1700年，也就是康熙三十九年。  
那年的十月，皇太后六旬万寿节，普天同庆。  
康熙帝特意亲手将一篇《万寿无疆赋》写到围屏上进献。  
泱泱华夏，一片升平。

老爷子卒于1785年，也就是乾隆五十年。  
那年正好是乾隆帝御极五十年举行庆典，他颁诏天下，上了年岁的全部有赏，还“举行千叟宴，宴亲王以下暨士商兵民等年六十以上者三千人。

”可见那个时代不光是太平盛世，自皇帝而下，都弥漫着尊老、敬老的和谐社会氛围。  
关于老爷子的享年，还有一种说法，老爷子的表从外甥金安清，也就是偶园的主人六幸翁，在给《老老恒言》写的序里说，老爷子是活到九十多岁的。

那更说明老爷子确实长寿之人。  
由此看来，生活在康雍乾三代的老爷子的知足是有充分理由的。  
当然，对于曹老先生的幸福，这只是一方面。  
有官不做。

老爷子是个懂得享受人生的老头。曹老先生出身书香门第，小时候就好学，而且成绩还很不错。  
所以走科举之路踏上仕途，应是算是个正道。  
但曹老先生是个看重生活质量的人，对于做官这种普通人艳羡的活法，始终保持着警惕。  
他好学却不是为了科举，只是因为喜欢。  
他18岁入府学，36岁由地方官举荐为“孝廉方正”，但他“自问不敢当此，以病辞”。

## <<养生就靠好习惯>>

### 内容概要

这是一本很好用的书，没有难懂的医学知识，都是些可操作性很强的养生感悟。这是极精之书。清代养生家曹庭栋经典著作首次解读，全新面世，著名养生专家陶涛精心钻石，倾情奉献。数百本古籍养生智慧融于一册，一本不该被忽略的养生奇书！

## <<养生就靠好习惯>>

### 作者简介

陶涛，人体健康研究者，健康杂志专栏作家。

出身中医世家，自幼遍读医学经典，尤其钟爱养生典籍。

出版作品有：《谁偷走了你的营养》《谁说健康无捷径》《营养决定健康》《从饮食谈健康——血型与饮食密码》等畅销养生保健类图书。

## &lt;&lt;养生就靠好习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

安寝：好睡眠是好身体之本 1.睡前清心才有好睡眠 2.快速入睡好方法 3.卧姿以舒服为准 4.饭后不能立刻入睡 5.睡眠保暖的学问 6.熄灯而寝的好习惯 7.好睡眠需要冻首暖腹 8.好睡眠需要轻装上阵 好习惯小结：睡眠的八个好习惯晨兴：起床后的养生活动 1.起床不怕慢悠悠 2.科学漱口利养生 3.早上户外运动要看天 4.空腹食粥是长寿的秘诀 5.早上晒太阳身体好 6.夏天早上更悠闲 好习惯小结：晨起的养生秘诀盥洗：洗脸洗澡也养生， 1.洗头发也有学问 2.正确洗脸可养颜 3.洗浴方法有讲究 4.饥饿之时不应洗澡 5.洗浴后要注意防风 6.香芬浴有助老人养生 好习惯小结：沐浴与养生饮食：脾胃调和百病除 1.四季饮食要有区别 2.老人饮食应偏淡 3.调理脾胃有方法 4.饮食冷热需注意 5.吃动物肝脏有讲究 6.长夏时节的养生 7.老人“吃饭”的学问 8.老人食物应熟烂有度 9.老人饮食切忌“杂” 10.饭后勿忘漱口 11.煮粥的技巧 12.饮茶能养生吗 13.酒杯中的养生哲学 14.吸烟是一种毒瘾 15.“小菜”的养生之理 16.煎炒烹炸，蒸最好 好习惯小结：调理脾胃饮食谈散步：走出健康来 1.散步可舒筋活络 2.散步也需做准备 3.散步时间选择有讲究 4.散步也要讲方法 5.散步需量力而行 好习惯小结：走走更健康昼卧：午后一觉赛神仙 1.午后不可立即入眠 2.冬天也可以午睡 3.夏天午睡讲究多 4.闭目养神好处多 5.午睡不要过长 好习惯小结：午睡保护身体夜坐：四舍养生法 1.安睡的秘诀 2.夜坐需用“隐灯” 3.睡前聊天要注意 4.老人月夜纳凉注意着凉 5.睡前散步好入眠 好习惯小结：晚上坐坐也养生燕居：闲居在家要养心 1.养静是养生关键 2.饮食滋养精气 3.家中起居多养神 4.养生心养最重要 5.遇事不要发怒 6.着衣养生防疾病 7.顺应阴阳最好 好习惯小结：静下来，更健康省心：老人要学会舍得 1.情绪与健康的秘密 2.老人养生不可多思 3.学会宽容他人 4.看淡得失 5.衣不必锦。 6.食不必玉 7.要懂得放手 8.老人养生忌急躁 9.知足常乐 10.得心头之“名” 好习惯小结：心理养生法则见客：接待客人的养生之道 1.老人待客不必拘于礼 2.见客衣帽宜适体 3.待客应避免疲劳 4.行程交通计划好 5.鞋袜要舒服合脚 6.椅帽不离身 7.在外住宿东西要带全 好习惯小结：老人出门的七条箴言防疾：预防疾病从小事做起 1.常闭目养神 2.老人养生切忌“久” 3.夏季扇凉勿扇背 4.防瘟疫要防风 5.饱食后不能急行 6.养生需顺正逆邪 7.四季防疾小妙法 8.老人疾病调理为主 9.用药需平和 10.仔细记录疾病症状 11.不必尽信医书 12.起居饮食治未病 13.定心是治病最好的药方 14.长生不可尽信药 好习惯小结：养生先于治病消遣与读书：文化休闲健身又养性 1.老人消遣有讲究 2.锻炼的学问 3.光亮适度养阴阳之气 4.书房也应注意防风 5.书房清洁要注意 6.书房窗户有讲究 7.书房前应宽广 8.书几：书桌也讲养生经 9.坐榻：书房椅子须讲究 好习惯小结：书房家具的养生秘密衣物：穿衣戴帽要知道 1.杖：老人拄杖学问多 2.衣：穿衣应适意 3.帽：老人戴帽有讲究 4.带：腰带养生新解 5.袜：袜子要怎么穿才养生 6.鞋：穿鞋养生的技巧 好习惯小结：穿衣戴帽话养生杂器：小器具，大养生 1.眼镜 2.按摩之具 3.痒痒挠 4.痰盂 5.暖手炉 6.饮食小杂器 7.拂尘 好习惯小结：小器具的养生智慧卧房：卧室里的养生密码 1.卧房：卧房养生经 2.床：床与养生 3.帐：蚊帐与安眠的秘诀 4.枕：选好枕头益养生 5.席：坐谈养生席 6.被：被子里的养生 7.褥：垫褥上的养生 好习惯小结：卧房养生八项注意便器：大小便那些事儿 1.方便有器 2.老人小便取通利 3.通调方便之道 4.便样与疾病 5.养生唯贵自然 好习惯小结：养生需顺其自然附录 粥谱说

## &lt;&lt;养生就靠好习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

睡眠少是老年人的大问题。

《黄帝内经》中说，人体是阴阳调和的结果，而卫气是维持阴阳平衡的重要手段。

通常夜晚来临时，卫气入阴，体表温度降低，人开始进入了睡眠状态。

但如果卫气不得入于阴，常留于阳，则阴气变虚，神不易守静，不易入眠。

从现代观点来看，卫气是指人体的免疫功能。

老年人身体素质下降，各器官功能衰退，免疫系统功能亦开始下降，如此，神思易动，不易静，因此，不易入眠。

睡眠是恢复体力。

使各系统得到休息的最好方法，如果睡眠不好，则会给健康带来很多负面影响，如加速器官老化、使身体长期处于疲劳等。

由古至今老人们寻求各种治疗少眠的方法。而医书上也有些药方，但却很少听到有良好效用的方法。

《邵子》说：人在醒着的时候，神采栖息于眼睛，睡眠时，神采则栖息于心。

又说，神采统领于心，大多数应以清心为切要。

然而，心是最难把握的，一定要先平居静养，入寝时，也要放下一切心思、顾虑，避免胡思乱想。

才可以安然入睡。

经常听老人说失眠，多年来，这似乎已经成为一种常识，使得大家都忽略了老人的需求。

事实上，老人失眠并不是正常的，可能预示着某种疾病，如：脑部器质性疾病大脑是身体协调的总司令，但随着年龄的增长，新陈代谢减慢，血液中的杂质无法尽快排出体外，血液黏稠，运动舒缓，则导致大脑血流减少，引起脑代谢失调。

形成老人睡眠不安定、易醒的睡眠状况。

全身性疾病大部分人步入老年后，都伴随有高血压、冠心病等心血管类疾病。同时也会增加风湿性关节炎、痛风、全身瘙痒等疾病的患病概率，这些疾病，都会影响睡眠质量，加重老人的失眠症状。

外界环境的改变对老人来说，外界环境的变化是造成他们失眠的重要原因。

这些外界环境包括，退休后生活重点的改变、经济收入的减少、身体的衰退，甚至是退休后一时的失落。

都会导致老人产生焦虑不安、抑郁等情绪，加重失眠。

生活中，老人往往是早眠的，入睡时间延长了，但睡眠却不安定，容易醒，醒后不容易快速入睡，这一般是身体、心情改变的结果。

坚持适宜的锻炼是提高身体抗病能力的最好方式。

通过锻炼可以减轻疾病对睡眠的影响。

要注意心理调整生活就像花瓶中的水，而人心就像花瓶中被滋养的花，不是没有烦恼、郁闷，只是要学会调节自己。

老人要提醒自己，抛却白目的烦恼，即使不能完全抛弃，也可以在睡前保持一颗平静的心，以便于尽快进入睡眠。

当然，还有很多老人夜晚睡眠不佳是因为总是为子孙之事操心。家庭的变故，孙辈的成长和学习，都挂在心上，不肯放下。

其实，子孙自有子孙福，老人的这份心虽然可以理解，但实属多余。

不如把自己的身体调养好，情绪调整好，每日健健康康就是对子孙最大的支持。

《南华经》曰：其寐也魂交；养生家曰：先睡心，后睡目。

俱空言拟议而已。

愚谓寐有操纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，反观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。

最忌者，心欲求寐，则寐愈难，盖醒与寐交界关头，断非意想所及。

## <<养生就靠好习惯>>

惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。

《南华经》中记载说：睡眠之时是魂魄相交之时，其中“魂”为神，“魄”为气，只有神气相交，第二天才能精神饱满，如果睡不好，人就会出现疲惫以及精神萎靡的情况。有些养生家还说，睡眠应该先让心入睡，然后再让眼睛入睡。

## <<养生就靠好习惯>>

### 媒体关注与评论

三年前我写过一篇小文，很慨叹中国缺少给中年以及老年人看的好书，所谓好书，并不要关于宗教道德虽然给予安心与信仰而令人益硬化的东西，却是通达人情物理，能增益智慧，涵养性情的一类著作。

此事谈何容易，慨叹一时无从取消，但是想起《老老恒言》来，觉得他总可以算得好书之一，如有好事人雕板精印，当作六十寿礼，倒是极合适的。

——周作人



<<养生就靠好习惯>>

编辑推荐

衣食住行皆可养生，行走坐卧均得健康。

集三千年中华养生之精华，融衣食住行健康法宝的奇书。

《老老恒言》：周作人最为推崇的养生宝典 新一代养生百科全书，送给父母最温情的礼物！

三年前我写过一篇小文，很慨叹中国缺少给中年以及老年人看的好书，所谓好书，并不要关于宗教道德虽然给予安心与信仰而令人益硬化的东西，却是通达人情物理，能增益智慧，涵养性情的一类著作。

此事谈何容易，慨叹一时无从取消，但是想起《老老恒言》来，觉得他总可以算得好书之一，如有好事人雕板精印，当作六十寿礼，倒是极合适的。

——周作人

<<养生就靠好习惯>>

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>