

<<重在调理>>

图书基本信息

书名：<<重在调理>>

13位ISBN编号：9787507814705

10位ISBN编号：750781470X

出版时间：2009-6

出版时间：中国国际广播出版社

作者：叶明

页数：208

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>

<<重在调理>>

前言

早在20多年前，《北京日报》、《北京晚报》、北京电视台、北京人民广播电台、《健康报》以及台湾华视等媒体，就已大量报道过一位被医疗界誉为“鼻衄克星”的医生，这位医生就是叶明。

几十年来，叶明从未离开过临床。

他最大的爱好，就是给人看病。

仅在20年前，他所治疗的小儿鼻出血的病例，就多达上万份。

以后，他在内科杂证、癌症等领域，都非常有建树。

经他手治愈的病人，数不胜数。

如果说，救人一命，胜造七级浮屠的话，叶明所造的浮屠，恐怕比少林寺塔林还要多得多。

正是由于叶明高超的医术，长期以来，他还担任老干部的医疗保健工作。

因此。

他对老年病及中医养生学有着较深入的研究。

对人体应该如何适应自然，如何饮食，如何起居，如何运动，如何娱乐，都有自己独到的心得体会。

许多离退休老干部在他的指导下，掌握了中医养生方法，提高了自身防病的能力，提高了生活的质量，活得轻轻松松，愉愉快快，潇潇洒洒。

叶明深知，一个人的能力毕竟有限，若能把自己的临床经验和一些养生保健方法著作成书，将会使更多的人获得益处。

因此，二十年来，他在《中医杂志》、《北京中医》发表了十余篇学术论文；在《健康报》、《北京晚报》等发表了百余篇医药科普文章，著有《百病中医药膳疗法》、《百病中医针灸疗法》、《实用考试速记中药》、《实用考试速记针灸》及《中医养生100术》等专著。

如今仍在北大医院肿瘤科门诊的叶明，虽然已两鬓斑白，但仍像当年获得“五四奖章”时那样，充满了朝气。

无论是在北京为进京的农民看病。

<<重在调理>>

内容概要

《重在调理（中医养生保健专家讲座）》以传统中医理论为指导，用通俗的语言，论述了中医养生的基本法则以及实施要点，内容包括精神养生、饮食养生、生活起居养生、运动养生、药物养生、医疗保健养生、四季养生。

内容丰富，深入浅出，是人们祛病健身、健康长寿的必备参考书。

<<重在调理>>

书籍目录

第一章 谈谈中医养生法则形神共养是《黄帝内经》中的重要养生原则生命在于阴阳平衡如何理解《黄帝内经》的天人相应论中医关于五脏六腑的论述人体经络的本质与奥秘节欲葆精，“小炷留灯”怎样理解“正气内存，邪不可干”护肾健脾是预防早衰的有效方法动静结合才能身强体健，百病不生《黄帝内经》的综合调养观生命在于运动，练功贵在精、专规避外邪与流行疫病的防治防病、抗衰老与长寿第二章 精神养生与健康长寿为什么说“静者寿，躁者夭”“德润身”、“仁者寿”的养生原理调和喜怒，缓解紧张情绪有益健康林黛玉悲愁导致红颜薄命悲哀则心动，心动则五脏六腑皆摇恐伤肾的种种表现及防治思则气结伤心脾，合理用脑防早衰第三章 饮食养生是身体调理的重要方面调和四气、谨和五味、营养均衡就是一剂良药忍三分饥，吃七分饱有益健康食物的烹调亦关乎养生粗茶淡饭其实是最健康的食品食品安全卫生是防病的重要方面进食的方法亦关乎健康五谷杂粮调养身体最益健康应时鲜果蔬菜味美健身说说《黄帝内经》五果为助的养生功效说说《黄帝内经》五畜为益的养生功效说说《黄帝内经》乳酪为辅的养生功效饮茶为什么有益健康适量饮酒为什么有益健康常饮矿泉水为什么有益健康第四章 生活起居的调理是健康长寿的关键和睦家庭是最好的健康调理独身或禁欲不利健康房事养生须注意哪些问题《黄帝内经》中为什么说：欲有所忌入房有禁起居有常，养成良好的生活习惯如何提高睡眠质量衣着与健康的密切关系浴身洁体与健康的密切关系二便畅通与健康的密切关系第五章 运动是最有益身体的一种调理体育运动是健康之本华氏五禽戏的健身方法太极拳的健身方法八段锦的健身方法易筋经的健身方法回春操的健身方法气功导引的健身方法劳动使人健康长寿过度安逸损害健康第六章 娱乐是对身心调理的最好方式形式多样的赋闲消遣聊聊栽花种草与养生聊聊垂线钓鱼与养生聊聊五音畅情与养生聊聊吟诵诗文与养生聊聊磨墨运笔与养生聊聊绘画与养生聊聊棋牌遣闲与养生聊聊远足健身与养生第七章 医疗保健养生调理方法简介防病治病的食疗调理抗老防衰的药膳调理如何运用药物养生和调理传统方剂的养生与调理药酒的养生与调理药枕的养生与调理针刺方法的养生保健与调理艾灸方法的养生保健与调理耳穴疗法的养生保健与调理推拿法的养生保健与调理按摩法的养生保健与调理经络刮痧的养生保健与调理第八章 不同阶段如何调理和养生妇女孕期调理保健三要点新生婴儿的养护与调理幼儿的皮肤养护人生健康的第一步——母乳喂养幼儿早期教育需要注意的一些问题少年儿童的身体保健及调理青少年的身心健康及生活调理中青年保健的方法及要点老年保健的方法及要点注意的一些问题妇女保健的方法及调理要点不同体质的人怎样在日常生活中进行调理第九章 人体部位养生保健法有效提高大脑记忆的保健方法口腔保洁与固齿的保健方法面部美容的中医保健方法古代养生中关于头发的保健方法古代养生中关于眼睛的保健方法古代养生中关于耳的保健方法古代养生中关于鼻的保健方法古代养生中关于上肢的保健方法古代养生中关于下肢的保健方法古代养生中关于胸背部的保健方法古代养生中关于腰腹部的保健方法第十章 季节的调理与养生《黄帝内经》中关于春季养生和调理要点《黄帝内经》中关于夏季养生和调理要点《黄帝内经》中关于长夏养生和调理要点《黄帝内经》中关于秋季养生和调理要点《黄帝内经》中关于冬季养生和调理要点

<<重在调理>>

章节摘录

第一章 谈谈中医养生法则 形神共养是《黄帝内经》中的重要养生原则 《黄帝内经》中有这样一段话：“上古之人。

其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”这就是说人们根据天地阴阳法则来调理我们的身体和生活，有规律、有节制地来安排我们的生活起居，这其中的一个重要观点就是“形与神俱”，即形与神相结合的养生原则。

形，即人的形体，中医认为，形体包括构成人体的脏腑、经络、精、气、血、津液，五官九窍，肢体以及筋脉、肉、皮、骨等。

神则有广义、狭义之分。

广义的神，是指整个人体的生命活动和外在表现，包括表现于外的各种生理或病理征象；狭义的神，即精神、意识和思维活动，包括情绪、思想、性格等一系列心理活动。

形神共养，不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神摄养。

形体强健、精力充沛，人体就健康无病；形体衰弱、精神不足，则百病丛生。

二者相辅相成。

形神共养，能使人的身体和精神得到均衡统一发展，达到健康长寿之目的。

“养神”和“养形”是中医养生学的根本。

在形与神的关系中，“神”起着主导作用，有“神明则形安”之说。

故中医养生观是以“调神”为主，养生必须充分注重“神”的调养。

可从以下几方面入手：（1）怡情畅神。

在精神上经常保持愉快、乐观的人，就不易衰老；反之，时常忧虑、悲观的人，会使衰老提前到来。

传说中的伍子胥过昭关，一夜之间白了头，就是一个再典型不过的例子。

《三国演义》中有诸葛亮“三气周瑜”的故事：年仅36岁的东吴水陆大都督周瑜，足智多谋、英勇善战，统帅，几十万大军火烧赤壁，打得曹操落荒而逃。

可他为何又会被诸葛亮“气死”呢？

原来周瑜刚愎自用、心胸狭窄，自作主张“讨荆州”，由于惨败巴丘，一气之下，口吐鲜血而亡。

临死之前，还仰天长叹：“既生瑜，何生亮！”

”可见他的妒嫉之心，至死不悟。

中医学认为，性情不调，百病丛生；调和性情，则可康泰。

所以，历代医家都十分重视怡情畅神的养生作用。

如《证治百问》说：“人之性情最畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长春之情，不惟却病，可以永年。

”现代研究认为，人的性情同其他心理过程一样，是脑的机能。

它与神经系统的多种水平的机能相联系，同时影响到人的一系列生理功能。

因此，怡情畅神与养生关系密切。

（2）顺应四季。

在“天人相应”的整体观的指导之下，中医养生学认为，人体的一切生命活动都必须顺应四时（季）的阴阳消长、转化的客观规律。

否则，将引起疾病，甚至危及生命。

因此，要顺应一年四季阴阳之变调节精神，使之活动与五脏、四时、阴阳关系相协调。

（3）赋闲消遣。

要身体健康就应既懂得工作，也懂得休息，而且能够选择适宜的消遣活动，如琴棋书画、栽花养鸟，旅游垂钓等，从中得到乐趣和启迪。

正确地理解消遣活动在生活中的地位和意义，在工作和学习之余，选择有益的赋闲消遣方式，培养自己的情趣爱好，能使精神有所寄托，并能陶冶情感，从而起到移情养性、调神健身的作用。

、总之，守神而全形，就是从“调神”入手，保护和增强心理健康以及形体健康，达到调神和强身的

<<重在调理>>

统一。

形体是人体生命存在的物质基础，有了形体，才有生命，有了生命才能产生精神活动和生理功能。

因此，保养形体也是非常重要的方面。

所谓“养形”，主要指脏腑、精气血、肢体、五官九窍等形体的摄养。

形乃神之宅，只有形体完备，才能有正常精神的产生。

而五脏是形体功能活动中心。

故形体摄养首先要保养脏腑的精气，协调脏腑的功能。

精气是构成人之形体的基本物质，是人体之本，是化生神的物质基础。

所以，要“形与神俱”，还必须注意精气的摄养，以“积精会神”。

阳气虚损，要温补阳气，阴津不足者，要滋养精血。

可用药物调补及饮食调养，以保养形体。

综上所述，养神与养形有着密切的关系，二者不可偏废，要同时进行。

“守神全形”和“保形全神”，是在“形神合一”理论指导下，将对立统一规律运用在养生学中，其目的是为了达到“形与神俱，而尽终其天年”。

因此。

养生防老，延年益寿，必须做到形神共养、二者合一。

生命在于阴阳平衡 养生学从某种意义上来说，也是一门现代管理学。

既是对我们自身生活的管理，也是对我们自身生命历程的一个管理。

据现代科学推算，人类的自然极限寿命应该在120岁-170岁之间。

60、70岁还处在中年，而不是老年时期。

为什么没有能够达到人类生命的极限呢？

原因就在于我们对生命的护理调节上还不到位。

协调平衡的理论是指调节人体自身的生理功能状态，及其与外在环境的相互关系。

如人体的体温受大脑的体温中枢控制，当天气寒冷时，体温中枢下令，通过神经传指令，血管收缩，皮肤汗毛孔变小，不出汗；当天气炎热时，体温中枢又下令，血管扩张，皮肤汗毛孔变大、出汗，通过这一过程保持人体正常体温。

平衡有两层意思：一是机体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡，如人食入动物脂肪，胆就要分泌胆汁帮助消化，胰脏也同时分泌胰液协助消化，若其中一脏发生病变不能正常分泌，就会影响机体对脂肪的消化吸收，导致身体不适。

二是指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡，如人体吸入氧气，呼出二氧化碳，而树吸入二氧化碳，呼出氧气，所以人们都知道公园中树多的地方氧气充足，这也是绿化的一个重要原因。

阴平阳秘是二千多年前古代医学经典《黄帝内经》形容机体正常生理状态的一句名言。

意思是只有人体阴气平和，阳气秘固，即阴阳协调，人的精神活动才能正常。

协调平衡是中医重要的养生道理，中医养生学从阴阳对立统一、相互依存的观点出发，认为人体的脏腑、经络、气血津液等，必须保持相对稳定和协调，才能维持“阴平阳秘”的正常生理状态，从而保证机体的生存。

人体生命运动的过程也就是新陈代谢的过程。

在这个过程中，机体内的多种多样的新陈代谢，都是通过阴阳协调完成的。

体内的各种矛盾，诸如吸收与排泄、同化与异化、酶的生成与灭活，酸碱的产生和排泄等等，都在对立统一的运动中保持相对协调平衡，而且贯穿生命运动过程的始终，从而使体温、血糖、血脂、血中pH值等内环境因素都相对稳定在一定的生理范围内，保持人体本身阴阳动态平衡。

与此同时，人体通过阴阳消长运动和自然界进行物质交换，摄取周围环境中的物质，如：水、空气、食物等供应机体需要；又把机体所产生的废物排出体外，维持人体与自然界的协调平衡。

因此，阴阳平衡是人体健康长寿的必要条件。

养生保健的根本任务，就是运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到内外协调。

协调平衡的方法有两种：（一）元素平衡保健法 现代研究认为，元素的形成、地球的形

<<重在调理>>

成和人类进化都是物质演化到某个阶段达到动态平衡的结果。

正好和我国古代认为金、木、水、火、土五种基本物质之间相生和相克从而维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡的五行学说相吻合。

人类要健康长寿，就必须遵循物质交换的平衡协调规律。

现代医学研究证明：人的生命活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可使体内某些元素积累过多，或某些元素不足，出现元素平衡失调，导致疾病和早衰，缺铁可导致贫血就是一例。

因此，平衡保健理论研究认为，在人生不同年龄阶段，要根据不同的生理特点，及时研究体内元素的平衡保健，适时补充某些微量元素，纠正体内元素的失调，维持体内各种元素的协调平衡，这将会有益于人类的健康。

（二）交替运动法 系统论和控制论研究认为，人体对称失调、失衡、失稳是导致人体生理功能低下和早衰、疾病的重要原因。

因此，健康活力获得的关键，在于调节和调动自身产生的积极因素，克服对称失调，达到协调平衡，以达到延年益寿。

有的学者提出交替运动锻炼方法，例如“体脑交替”，它既可使体力增进不衰，又可使脑力健旺；“动静交替”，可有效地调节人的全身脏器活动恢复正常平衡；“上下交替”，可以增强机体的机敏性、灵活性、反应性，减少脑血管疾病的发生；“左右交替”，可以调节失衡的机体的生理功能；“前后交替”，可以预防和治疗某些腰腿痛，避免老年人下肢活动不灵，行走不稳。

上述这些仅仅是举例，在日常生活中还有很多交替运动的内容。

每个人可根据“寓交替运动于日常生活”中和自己的实际情况，随时随地进行锻炼，以增进身体协调平衡能力和发挥人体生理潜力，健身强体。

最近，有学者提出：“生命在于平衡。

”说明协调平衡，阴平阳秘，对于养生具有重要意义。

<<重在调理>>

编辑推荐

中医保健法 有效又实惠 一个忠告 一种方法 一点帮助 一片真情

<<重在调理>>

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>