

<<原汁原味健康生活>>

图书基本信息

书名：<<原汁原味健康生活>>

13位ISBN编号：9787508274522

10位ISBN编号：7508274520

出版时间：2012-10

出版时间：金盾出版社

作者：王强虎

页数：260

字数：236000

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>

## <<原汁原味健康生活>>

### 前言

中华民族有5000年文明史，在这漫长的历史长河中，中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中国传统养生术就是其中一颗璀璨的明珠，它为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。

原汁原味养生文化与中国其他传统文化之间，既有其相同的渊源，又有密切的联系，都反映了中华民族文化的特色。

除此之外，中医学的养生方法与养生思想还有其自身的特色，这个特色就是顺应自然，形神共养，保精护肾，调养脾胃，预防疾病，而达到保健益寿的目的。

如起居调摄方面，《黄帝内经》强调“风雨寒暑”、“虚邪贼风”要“避之有时”；饮食卫生方面，张仲景《伤寒杂病论》中有专篇强调要预防食物中毒；孙思邈则有“善养性者，则治未病之病，是其意也”之说。

健康和延缓衰老，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的大事。

特别是随着人们精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望健康，盼望长寿，“尽终其天年，度百岁乃去”。

但是怎样才能健康，确实是广大中老朋友急需了解的问题。

而这一问题的关键环节，就是需要掌握一些经过数千年经无数养生学者和广大劳动人民实践检验的行之有效的养生方法，就是原汁原味的养生方法，原汁原味的养生也就是原生态养生，而这种方法正是没变味的中国传统文化和中医相结合的特色。

本书所论述的原汁原味养生方法与中国传统文化之间，既有其相的渊源，又有密切的联系，能反映了中华民族文化的特色。

这种原汁原味的养生方法与养生思想还有其自身的特色，而这个特色就是未病先预防，永葆身体有个良好的状态。

本书内容深入浅出，通俗易懂，以防为主，重点突出。

在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。

然而，由于水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

作者

## <<原汁原味健康生活>>

### 内容概要

《原汁原味健康生活》，又称“绿色生活”。

其内容包括饮食应以“

绿色”食物等为主；起居遵循自然规律生活；运动健身从最基础做起；心态平和自然；疾病应以预防调养为主，以治疗为辅的原汁原味健康生活理

念。

《原汁原味健康生活》内容科学实用，贴近百姓生活，适合大众阅读。

本书由王强虎编著。

## <<原汁原味健康生活>>

### 书籍目录

#### 一、概述

- (一)原汁原味养生的概念
- (二)原汁原味养生指导思想
- (三)原汁原味养生的原则
- (四)原汁原味养生重在修炼精、气、神
- (五)原汁原味养生在实践中不断发展完善
- (六)原汁原味养生保健因人而异

#### 二、原汁原味养生相关知识

- (一)中外医学对老年期的划分
- (二)生理衰老的6种自我测试方法
- (三)心理健康的8个标准
- (四)心理衰老的2种自我测试方法
- (五)心理衰老的6个因素
- (六)现代医学认为人类衰老的五大原因
- (七)中医学认为人类早衰的四大原因
- (八)人的寿命到底有多长
- (九)人类健康的九大内容
- (十)养生需要“三理”
- (十一)养生要防“短板效应”
- (十二)懒汉不可能得到健康与长寿
- (十三)养生要关注5个百分比
- (十四)养生要养成“一意一行动”
- (十五)抗衰老养生的5个难点
- (十六)影响人类寿命长短的主要因素

#### 三、原汁原味精典养生法

- (一)背宜常捶
- (二)发宜常梳
- (三)面宜多擦
- (四)目宜常运
- (五)背宜常暖
- (六)胸宜常护
- (七)腹宜常摩
- (八)谷道常提
- (九)肢体常摇
- (十)皮肤宜沐
- (十一)足心常擦
- (十二)津宜常咽
- (十三)齿宜常叩
- (十四)耳宜常弹
- (十五)脊宜常捏

#### 四、原汁原味起居养生法

- (一)清肠养生
- (二)书法养生
- (三)园艺养生
- (四)起居有常

## <<原汁原味健康生活>>

- (五)四时调养
- (六)房室养生
- (七)睡眠养生
- (八)春夏秋冬防病
- (九)按摩养生
- (十)足底按摩养生
- (十一)经穴刺激养生
- (十二)头面按摩养生
- (十三)净窍养生
- (十四)足浴养生
- (十五)七勤一懒寿命不短
- (十六)重视“四梢”寿命自延
- (十七)防老“三法”诀窍可传
- (十八)要想长寿“六戒”共勉
- (十九)“七伴”自己生命永远
- (二十)睡眠习惯“十五”戒
- (二十一)“五”水养生科学掌握
- (二十二)常人起居有“五忌”
- (二十三)起居要关注“5个”危险时刻
- (二十四)中老年人晨起要注意“五宜”

### 五、原汁原味饮食养生法

- (一)五味调和养生
- (二)饮酒养生
- (三)饮茶养生
- (四)四季膳食养生
- (五)饮食养生细节
- (六)药膳养生
- (七)食后养生
- (八)进补养生
- (九)养生单味中药
- (十)健康需要七大营养素
- (十一)合理膳食要关注“10个字”
- (十二)合理膳食需要“三五七”
- (十三)关注7种人日常膳食的标准
- (十四)小康生活六大营养标准
- (十五)养生要常吃11种食物
- (十六)养生要少食用6种食物
- (十七)一味吃素不利于健康
- (十八)女性喝茶要关注五期
- (十九)日常饮水的“四忌与三宜”
- (二十)三餐热能要合理安排
- (二十一)关注3种精制糖的不同功效
- (二十二)谨记饭后7个不急

### 六、原汁原味心理养生法

- (一)心理因素对免疫系统的影响
- (二)心理因素对心血管系统的影响
- (三)心理因素对呼吸系统的影响

## <<原汁原味健康生活>>

- (四)心理因素对神经系统的影响
  - (五)心理因素对消化系统的影响
  - (六)心理因素对内分泌系统的影响
  - (七)七情太过，损伤脏腑
  - (八)七情太过，影响气机
  - (九)七情太过，损精耗血
  - (十)七情太过，神形俱伤
  - (十一)七情太过，阴阳失调
  - (十二)春季养心法
  - (十三)夏季养心法
  - (十四)秋季养心法
  - (十五)冬季养心法
  - (十六)心态平衡养心法
  - (十七)静志养神养心法
  - (十八)喜笑幽默养心法
  - (十九)音乐调节养心法
  - (二十)修身养性养心法
  - (二十一-)导致心理障碍的3个原因
  - (二十二)健康心理要掌握四大原则
  - (二十三)心理平衡的十大要诀
  - (二十四)家庭心理调节的2个妙招
  - (二十五)学会坐“两把椅子”
  - (二十六)学会8个忘掉
  - (二十七)心理养生要坚持“四情”
  - (二十八)退休的人心理调节四法
  - (二十九)学会“五乐”
- 七、原汁原味运动养生法
- (一)八段锦养生法
  - (二)易筋经养生法
  - (三)太极拳养生法
  - (四)健身球养生法
  - (五)砸命门养生法
  - (六)太极尺养生法
  - (七)腹式呼吸养生法
  - (八)运动要知道的2个原则
  - (九)中老年人运动六宜
  - (十)运动前准备的2个内容
  - (十一)中老年人运动的6个禁忌
  - (十二)中老年人运动的“一防与两忌”
  - (十三)运动后恢复的“三不要”
  - (十四)运动过度的多种身体信号
  - (十五)练退步行走
  - (十六)不同人群运动时间的科学选择
  - (十七)仿生四法简便易行
- 八、原汁原味调养慢性病
- (一)冠心病患者调养法
  - (二)高血压病患者调养法

## <<原汁原味健康生活>>

- (三)肺气肿患者调养法
  - (四)慢性支气管炎患者调养法
  - (五)溃疡性结肠炎患者调养法
  - (六)病毒性肝炎患者调养法
  - (七)消化性溃疡患者调养法
  - (八)慢性胃炎患者调养法
  - (九)胆囊炎与胆石症患者调养法
  - (十)肾病患者调养法
  - (十一)前列腺增生症患者调养法
  - (十二)糖尿病患者调养法
  - (十三)甲状腺功能亢进患者调养法
  - (十四)高脂血症患者调养法
  - (十五)更年期综合征患者调养法
  - (十六)腰椎间盘突出症患者调养法
  - (十七)颈椎病患者调养法
  - (十八)抑郁症患者调养法
  - (十九)口腔溃疡患者调养法
- 九、古今名人养生法
- (一)万世养生长寿之星彭祖养生法
  - (二)春秋·思想家孔子养生法
  - (三)三国(魏)·政治家嵇康养生法
  - (四)名医华佗养生法
  - (五)唐·药王孙思邈养生法
  - (六)北宋·著名诗人苏轼养生法
  - (七)明·医学家万全养生法
  - (八)清·书画家郑板桥养生法
  - (九)刘海粟养生法
  - (十)张学良养生法
  - (十一)马寅初养生法
  - (十二)齐白石养生法
- 十、中医养生歌诀集锦
- (一)应璩《三叟长寿歌》
  - (二)田绵淮的《五叟长寿歌》
  - (三)孙思邈的“孙真人养生歌”
  - (四)苏轼的“老年养生歌”
  - (五)陆润庠的养生《百字铭》
  - (六)曹仙姑养神歌
  - (七)抱一子的养生“逍遥歌”
  - (八)胡文焕的养生《十六句诀》
  - (九)褚人获的养生“十寿歌”
  - (十)王重阳的养生“坐忘铭”
  - (十一)长寿食疗养生歌
  - (十二)中老年心理养生歌
  - (十三)中老年日常养生歌

## &lt;&lt;原汁原味健康生活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（六）胸宜常护 古代养生家、医学家十分重视“胸宜常护”的养生之道。除强调胸前及背部要保暖避寒，预防受寒得病外，还要加强胸部的各种锻炼，达到宽胸理气、活血提神、养护心肺、延缓衰老的目的。

古人认为，胸前分布任脉及胃、脾、肝、肾等联络全身之经脉，通过擦胸、拍胸、扩胸的保健动作，开其穴，畅其经，活其络，行气血，养五脏，润六腑，从而使五脏六腑、四肢百骸的功能得到加强。

现代医学研究表明，中老年人体内有潜在的较强大的免疫力。

要激发其作用，除用一些药物调节外，摩胸确为一有效良方。

众所周知，胸腺素是由胸腺分泌的，它可以使不具有免疫功能的T淋巴细胞变成具有免疫功能的T淋巴细胞。

人的胸腺在幼年和儿童时期较发达，以后逐渐萎缩，25~45岁萎缩速度加快，老年期胸腺萎缩得更严重，导致血液中胸腺素浓度下降，抵抗力减弱。

科学研究表明，摩胸能调节胸腺的应激能力，使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，提高免疫功能，延缓衰老。

摩胸的具体方法为：每天2~3次，用右手掌按住右乳上方，手指斜向下，适度用力推至右下腹。

如此左右手交叉进行，一上一下为1次，共推36次，也可根据体质情况及耐受能力而定，关键在于持之以恒。

（七）腹宜常摩 古人称摩腹为摩脐腹、摩生门，即绕脐揉腹。

唐代名医孙思邈“常以手摩腹”作为养生之道，宋代诗人陆游也常做“摩腹功”。

事实上，他们也都是古代闻名的长寿者。

摩腹的做法是：仰卧在床，两腿伸直，脚尖朝上，两手搓热，两手相叠，用掌心在以脐部为中心的腹部，顺时针方向分小圈、中圈、大圈各转摩12次。

男性同时还可兜阴囊。

目的是使先天之气和后天之气得以调畅。

能健肾强腰、滋阴壮阳、益气固精，可健脾胃、助消化，久练对肾亏乏力及便秘均有疗效。

中老年人大多肠胃不好，应用此法确是防病保健、延年益寿的最好选择。

平时经常用手摩腹，可以清除腹胀，有助于食物的消化。

本疗法极为简易，疗效确切，可单独应用，也可配合其他疗法同用。

一般每日做3~4次，病症轻者，如一般食积、气滞腹胀等，数天即可缓解。

病症较重或病程较长者，则须持续摩腹较长时间方见成效。

（八）谷道常提 此法古人称为撮提谷道，谷道即肛门，故俗称提肛。

提肛运动是预防和治疗肛门疾病，以及促进肛门手术后患者伤口和肛门功能恢复的一种较好的方法。

在做提肛运动过程中，肌肉的间接性收缩起到“泵”的作用，改善盆腔的血液循环，缓解肛门括约肌，增强其收缩能力。

患肛裂的患者主要由于肛门括约肌痉挛引起的剧烈疼痛使裂口难以愈合。

相反，如果肛门括约肌过于松弛，一对痔核和直肠黏膜的支持力不够，就会导致痔核脱出和脱肛。

肛门疾病术后的人，因肛门括约肌多有不同程度的损伤，此时有效的肛门功能锻炼，可以改善局部的血液循环，减少痔静脉的淤血扩张，增强肛门直肠局部的抗病力，促进伤口愈合，以避免和减少肛门疾病的复发。

提肛运动坐、卧和站立时均可进行。

方法如下：思想集中，收腹，慢慢呼气，同时用意有意识地向上收提肛门，当肺中的空气尽量呼出后，屏住呼吸并保持收提肛门2~3秒钟，然后全身放松，让空气自然进入肺中，静息2~3秒钟，再重复上述动作，同样尽量吸气时收提肛门，然后全身放松，让肺中的空气自然呼出。

每日1~2次，每次30下或5分钟。

锻炼中要避免急于求成，以感到舒适为宜，关键在于持之以恒。

<<原汁原味健康生活>>

## <<原汁原味健康生活>>

### 编辑推荐

《原汁原味健康生活》内容深入浅出，通俗易懂，以防为主，重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。  
《原汁原味健康生活》由王强虎编著。

<<原汁原味健康生活>>

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>