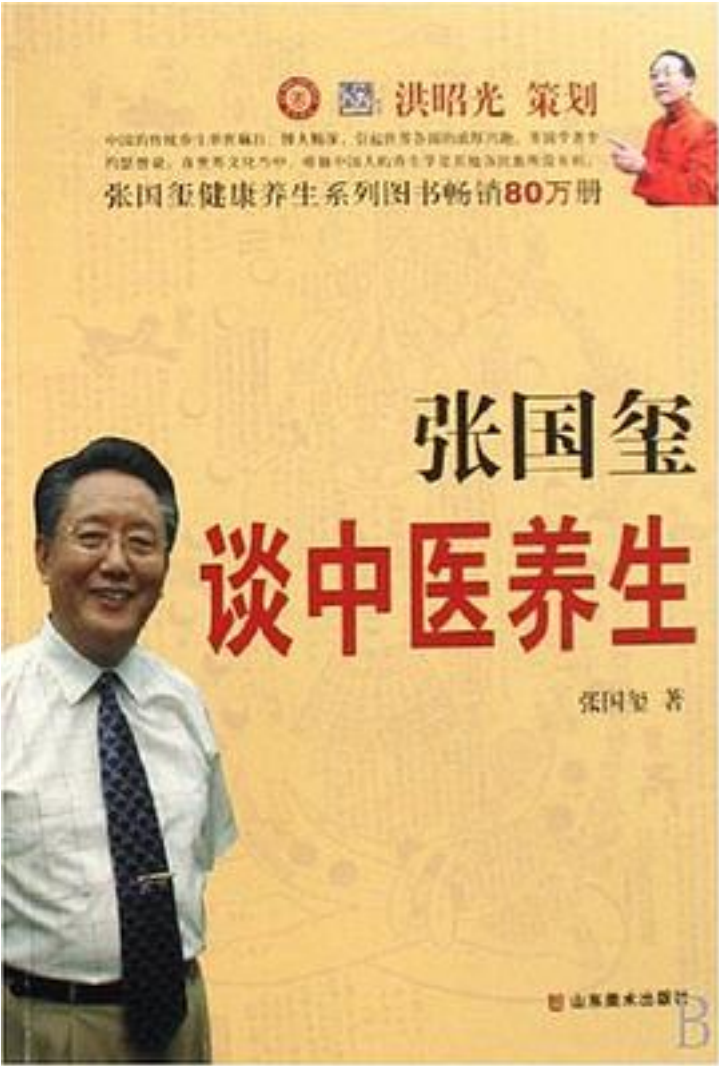


张国玺谈中医养生



[张国玺谈中医养生_下载链接1](#)

著者:张国玺

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787533024154

《张国玺谈中医养生》作者张国玺。养生之道最关键的是精神方面。人的心情愉快、信念坚定、随遇而安就会健康长寿，反之，有功利思想的人、过贪的人都不会长寿。学会逆来顺受，不被外界因素所干扰，对身体有好处。做人要豁达，要大度，要做到荣辱不惊，这才是养生关键。

中医养生主张“和”，所谓“和”就是协调、和谐、平衡、融洽之意。“和”在天地万物运化之中，人体也需要诸多方面的“和”而健康延年。

- 1.身心之和。现代医学把疾病分为生理、心理和身心几类。患者中心身疾病多达80%。专家指出，身心没有高度的和谐统一，人们就得不到真正的健康。
- 2.内脏之和。即气血和、阴阳和、五行和。古人云：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”只有五脏六腑和者才会精神振奋、健康长寿。
- 3.饮食之和。要做到平衡膳食，摄取与消耗平衡。所谓营养平衡，是指既全面摄取人体所需的各种营养素，又保持各种营养要素所占的比例。所谓酸碱平衡，即科学合理地摄入酸性食物和碱性食物。
- 4.与人之和。与他人和睦相处，建立和谐的人际关系。让身心处于轻松自如之状态，利于人体内分泌有益激素，进而使神经系统的功能处于最佳状态，并使机体抵抗力增强。
- 5.与自然之和。古人所言“人与天相应”、“人与天地之气生”，讲的就是人类应积极适应自然而不是对抗自然。自然环境状况直接影响人的健康，“适者生存”在现代社会体现得更加明显。与自然之和，就必须保护自然，善待自然就是善待生命。

作者介绍:

目录:

[张国玺谈中医养生 下载链接1](#)

标签

中医

养生

医学

养生之道，不得不谈！

中医养生

评论

养生的书太多，鱼龙混杂目不暇，而这本书深入浅出，很适合阅读。

一般般，可能之前看到的比较多吧，还是建议看洪邵光的，比较接地气

[张国玺谈中医养生_下载链接1](#)

书评

这书是在卓越买的，如果之前翻看过，我是绝对不会买的。封面就很让人反感：
1、腰封直接印到封面的上部:洪昭光策划...畅销80万册，本着这书卖80万册，那不是害人么！
2、封面上还印了两个人的照片，小的是洪昭光，穿一个春节时的大红唐装指指点点；大的是张国玺：油头粉面。格...

[张国玺谈中医养生_下载链接1](#)