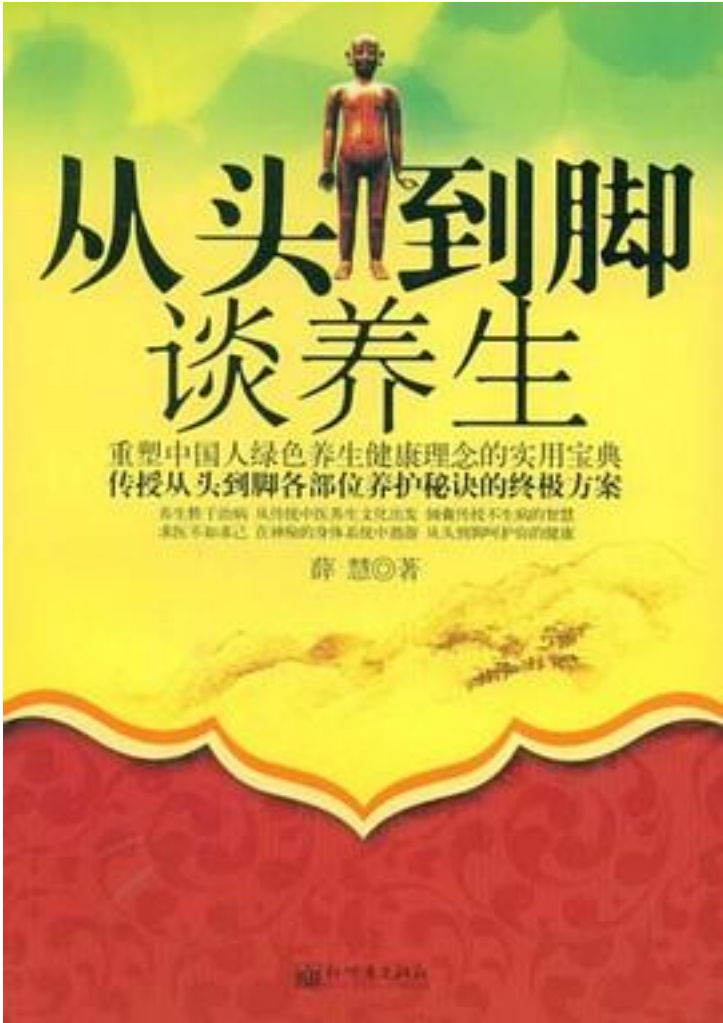


从头到脚谈养生



[从头到脚谈养生_下载链接1](#)

著者:薛慧

出版者:新世界

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787802289390

《从头到脚谈养生》五大看点：看点一：阐述中医养生原理，从头到脚系统探究人体自

身的奥秘。看点二：从头到脚，运用中医理论解释每个部位的独特养护方法。看点三：教你补气血、护体温、学好身体复原课，人生从此无忧。看点四：教会你简单生活、快乐养生的方案，让你一路步行到天年。看点五：名人养生方案，以及长寿老人养生心经，让你一生受益。

我们的身体就像路边的一棵树，春生夏茂秋枯冬衰，生命的自然规律无法逆转，我们能做的只是从头到脚细心呵护，由内到外精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路同行。

生命本就充满智慧，我们应该怀着沉静的心情去接近它、了解它、尊重它、顺应它、思考它，当你与生命的本质坦诚相见，你会发现：原来所有的问题都可以迎刃而解。

作者介绍:

薛慧，曾任解放军某部主治医师。出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

目录: 第一部分 中医的魅力：医道即润泽生命之道 第一章 走进神秘而精彩的中医世界
中医养生之道就流淌在我们的血液和骨髓里
扁鹊三兄弟治病的启示：亡羊补牢不如防患于未然 中医治病就是要调动人体的自愈力
中医思维的关键点：同病异治，异病同治 从头到脚，我们都需要中医智慧的养护
第二章 学会养生。是我们长寿百岁的“长命锁” 人应该活到多少岁
我们生存的根本就是元气 如皋老人为什么能够健康长寿
《黄帝内经》告诉我们：饮食法地道，居处法天道
“零存”健康，“整取”长寿，带病延年 养生，带你走出“亚健康”的沼泽地 第三章
从头到脚，系统探究人体自身的奥秘 《黄帝内经》的启示：向内看，做自己的药师佛
人体是一个充满智慧的灵体 人的身体结构即命运
身心逆规律而行的现代人，怎能不生病 是什么决定了人的生育能力
为什么女人比男人老得快，却比男人长寿
中医给现代人的养生方：法于阴阳，和于术数 第二部分
从头到脚话养生：认识和保养生命的灵体 第四章 头部 头发 大脑 头部疾病与保养
睡眠及睡眠问题 第五章 五官 眼睛 耳朵 鼻子 嘴巴 眉毛 脸部 第六章 五脏六腑 心 肝 脾
肺 肾 胆 胃 大小肠 膀胱 三焦 第七章 躯干和四肢 两肩 两腋 乳房 颈椎 腹部 腰部 双臂
双手 双腿 双脚 第八章 会阴和肛门 正确对待会阴和肛门 男、女特有的疾病及养护方法
关于肛门的养护 第三部分 呵护身体健康是我们一生最重要的功课 第九章
生病不可怕，人体自会复原 相信身体自身的抗病能力 人体自有废物清除系统
咳嗽可帮你清空体内的“垃圾” 铸造最坚固的人体复原“长城” 第十章
如何让身体的源泉奔流不息 你生不生病都是气血水平说了算
十招教你了解自己的气血是否充足 山药薏米芡实粥是帮你滋养气血的忠实朋友
补气养血的十全大补汤 细碎的食物是快速补养气血的“灵丹” 第十一章
祛除寒湿，温暖的更体健康 病由寒生，远离寒湿才健康
经常“上火”就是因为体内寒湿重 体温降低要为抑郁症负责
人体哪些部位最易受寒气侵袭 祛除寒气，用姜红茶温暖自己
让身体远离寒湿的养生要则 第四部分 生活中轻松养生，你就可以活到天年 第十二章
人是自然之物，也需随四时而养 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”
在春季，让身体与阳气同步“生发” 正确“春捂”让身体春意盎然
让生命之树和阳气一同疯狂“生长” 夏日养生，养心先行
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 补水保湿防秋燥

冬季阳气“收藏”，与太阳一同起床 冬季进补，向乾隆皇帝看齐
冬季补肾，告别手脚冰凉 第十三章 延年益寿都是吃出来的 为健康做一份饮食计划
饮食做到“八不贪”，健康长寿享永年 怎样分辨常见食物的寒热
十宝粥——补脾胃的佳品 粥油功效赛参汤 我们到底该怎样喝水 第十四章
运动是块宝，堪比灵芝草 与法国前总统希拉克一起步行上班
每天一分钟，背部保健好轻松 人老腿不老的锻炼方法 各国总统的运动总结报告
第十五章 养好情志，做个恬淡虚无、精神内守的“圣人”
情志致病，七情与五脏六腑息息相关 为什么说百病生于“气”
齐白石养生经：远离酒、色、财、气 做个恬淡虚无、精神内守的“圣人”
李度远的养生四字箴言第五部分 像名人、名医、寿星那样养生 第十六章
名人养生长寿秘诀 毛泽东：随心所欲与“制衡”之妙 朱德：江山依旧，铁骨铮铮
邓小平：惊涛骇浪中稳坐“长寿之舟” 张学良：全福老人披露“保命心经”
宋美龄：百年风云中的自我洁好之术 乾隆：古稀天子的十六字长寿箴言
武则天：莫论功过，且看一代女皇的长寿之道 老子：道教始祖的养生之道
孔子：万世师表，德高寿长 孟子：“亚圣”的赤子之心与浩然正气
庄子：天地飘飘任逍遥 苏东坡：随缘自适，放旷达观的长寿法 第十七章
名老中医送给现代人的养生方案 张仲景饮食养生法：四气五味，药食同源
孙思邈的养生十三法 刘完素可保一生平安的“养、治、保、延”四位一体益寿真诀
脾胃大师李东垣给现代人的忠告 干祖望的老年养生秘诀 第十八章 百岁老人长寿秘诀
北京海淀101岁老人马寅初长寿秘诀：每周有两天不沾饭菜
天津静海104岁老人田李氏长寿秘诀：我的字典里没有“着急”这个词
北京石景山103岁老人韩桂英长寿秘诀：想象自己只有80岁
河南郟县106岁老人岳林长寿秘诀：每天晚上用热水洗脚
福建莆田113岁老人朱宝吓长寿秘诀：保证七八个小时的睡眠
四川成都111岁老人张振华长寿秘诀：我只是每天早上比别人多喝一杯蜂蜜水而已
．．．．．[\(收起\)](#)

[从头到脚谈养生_下载链接1](#)

标签

中医养生

养生

健康

中医

评论

[从头到脚谈养生_下载链接1_](#)

书评

[从头到脚谈养生_下载链接1_](#)