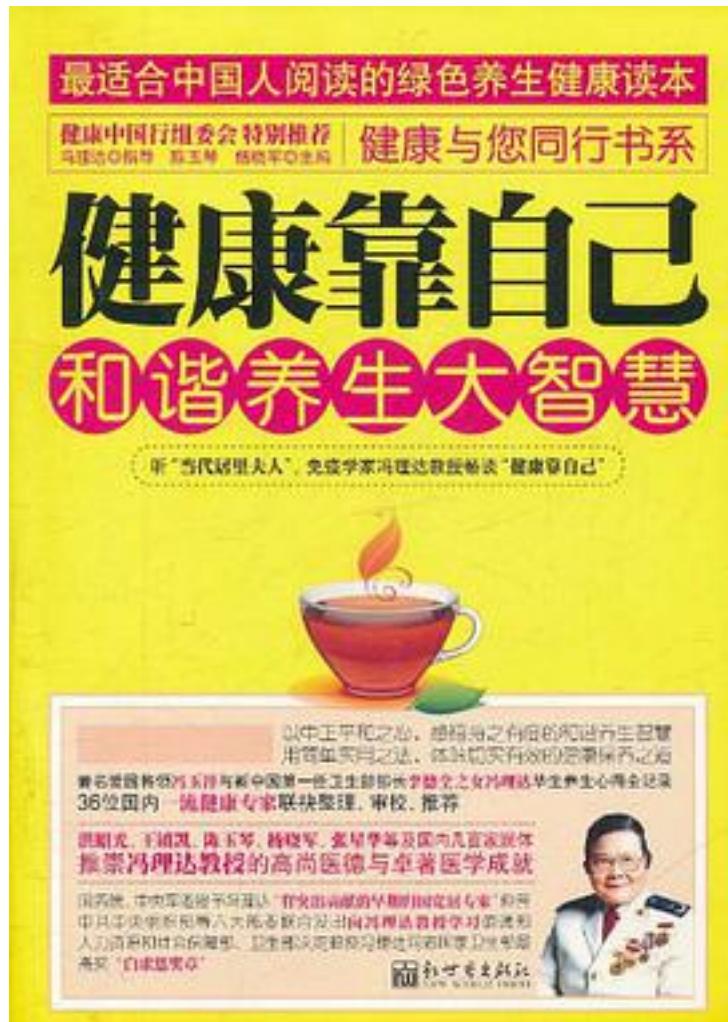


# 和谐养生大智慧



[和谐养生大智慧\\_下载链接1](#)

著者:陈玉琴//杨晓军

出版者:新世界

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787510405846

《和谐养生大智慧》由36位国内一流健康专家联袂整理、审校、推荐，洪昭光、王镇凯

、陈玉琴、杨晓军、张星华、张悟本等，国内几百家媒体推崇冯理达教授的高尚医德与卓著医学成就著名爱国将领与新中国第一任卫生部部长之女毕生养生心得全记录。人力资源和社会保障部、卫生部决定追授冯理达同志国家卫生部最高奖『白求恩奖章』，中共中央组织部等六部委联合发出向冯理达教授学习的通知，国务院、中央军委授予冯理达『有突出贡献的早期归国定居专家』称号。

冯教授独家养生学：顺应磁力线流向睡眠法；生理节律的“随月亮周期调整疗法”；生命力之“近赤者赤，近墨者黑”原理；健康的色彩理疗方；养生治病的体质根源论；老年人疾病先醒心后醒眼法则；便秘的肺气调理。

## 作者介绍：

陈玉琴，北京通达事理健康长寿研究所执行所长，自然医学研究院执行院长

杨晓军，北京通达事理健康长寿研究所副所长，讲师团副团长

目录：第一篇 健康始自不盛不衰，和谐源于持之有度——维持身体的和谐才是根本  
第一章 长寿始自不盛不衰的人体气机 人为什么会生病——气机的偏盛偏衰是致病主因  
维持好身体“大环境”，不怕“破坏分子”作乱 到底是谁干扰了身体的和谐  
和谐养生——不治已病治未病的最高哲学 与亚健康绝缘有利于身体和谐 第二章  
学会倾听身体“不和谐的杂音” 舌头四种形态，预示健康隐患 汗多，这六种病来袭  
手指的形态预示某种疾病的可能 令人难堪的黑眼圈或许是疾病的征兆  
口苦、口酸、口甜、口中无味，其实是脏腑出了问题 眉毛也能反映五脏六腑的盛衰  
耳朵颜色出现异常预示着某种疾病 第三章 度是“和谐”的关键，合度才是养生之道  
无以规矩不成方圆，健康也要“循规蹈矩”

“蚂蚁饮食法”——老年人不生病的灵丹妙药 运动养生三要点：量、质、巧

你知道吗，家居环境也要合“法度” 补出来的病——进补需因人而异

房事与健康，适则有益过则损 第二篇

和谐并非静若死水，而是身心的动态均衡——养生要与宇宙自然的规律协调一致 第四章  
生命随自然起承转合，健康在循环中和谐圆满

顺时而养，生命自有“生、长、收、藏”的定律 调摄阴阳，要随四季流转变换

一年之计在于春，春季就要养好生机 夏季重宣泄，适度“放纵”以待秋

收获之秋，备好“能量” 好过冬 冬季养生关键词：节能、养肾

一觉闲眠百病消，四季不同的睡眠养生法 一天就是小四季，每日养生也按时

民间养生智慧：养生需顺应二十四节气 第五章

开放视野，最大限度地悦纳自然界的正面能量

怎样睡得更安稳？睡眠方位顺应磁力线的流向

血压波动、情绪不稳、月经改变，都是月亮惹的“祸”

气场好身体才能棒——我们该如何营造好的气场

人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量

温带适宜生存：尊重自然规律，身体才不会陷入困境 细说温度、湿度与人体健康

气象的变化如何影响人体健康

警惕无影无形的电磁波——电器摆放，手机使用要讲究 第三篇

“内和”是健康之本——强身健体要从内调开始 第六章 趋利避害，健康应求诸己  
人体健康的标尺——身体感受夯实生命根基的五脏养护法

气血存储四方法，让身体不再闹饥荒 生命的根本在于五脏六腑之宫城——腹部

养骨正气操，配合食疗强筋骨 五招四式，保持肠道畅通

避火邪，开启不上火的养生方式 小心风寒入侵 第七章 人体自有“大药”

和谐是治国之道，也是养生之道 身体里住着个神医——人体本身有自愈力

不是所有的疾病都对人体有害 身体里有上药三品：精、气、神

让身体的自愈力帮你解决两种可怕的骨病 让机体内部交通顺畅起来的冯氏净血方

常敲两大长寿穴位——足三里和涌泉穴 激活元气和元神的压脉法 第八章

抱怨疾病不如提升免疫力 身体的“哨兵”：淋巴结、阑尾、扁桃体等  
去污排浊，健康才有保障 提升免疫力试试手足按摩法 全方位提升抗病力还靠白茯苓  
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强 增强免疫力的十三个关键 第九章  
健康长寿的精神共性——永葆一颗中正平和之心 心累比身累更痛苦  
七情事关五内，过喜过悲皆不宜 事业和家庭和平共处：事业向左，家庭向右  
让人欢喜让人忧的“情感周期” 心理平衡法——情绪的克制与宣泄  
郁闷情绪找太冲穴来宣泄 人老要服老，养生要顺应不要对抗第四篇  
采撷“和而不同”的健康精华——全面吸收有益身体的“营养素” 第十章  
平安无忧的食疗方和择食法 五谷杂粮——我们生命力的源泉  
研究“想吃的”与“该吃的” 大自然什么时候给，你就什么时候吃  
想吃什么就是身体需要什么 饮食也要分男女，各有侧重最适宜  
很多疑难杂症或许是因为吃得太“好” 若要小儿安，三分饥和寒  
效仿古人的一日两餐制 饮食习惯八宜八忌 第一大补之物——粥  
追根溯源：广东人为什么爱喝汤 亚健康人群这样吃最健康 第十一章 还原健康的色彩  
色彩是怎么影响人体健康的 透过颜色就可以了解身心状况  
看颜色买东西——从84种常见食物中萃取养生精华  
你居室的颜色健康吗——不同用途的房间设置不同的颜色  
选择哪种色彩的服饰更有利于健康 第十二章 体质各有不同，养生要“对症施治”  
体质是先天禀赋与后天养成的结合 阳虚多腹泻，冯氏四法应对体质难题  
瘦人多火，滋阴是关键 改善气虚体质你可以这样做 没事就叹气的治疗法：搓肋骨+食疗  
“六通”、“三养”，益容颜利健康 娇生惯养的孩子多湿——改善湿热体质四步走  
皮肤晦暗无光，病根在体质——改善淤血体质解决容颜问题第五篇  
趣谈“日用而不知”的文化养生——中国文化中蕴藏的现代养生方案 第十三章  
融入生活的和谐养生之道 从2008奥运会开幕式的“和”字阵谈起  
故宫三殿：太和、中和与保和 “男大当婚，女大当嫁”与“门当户对”  
一方水土产一方物，一方水土养一方人 礼尚往来与中医养生 第十四章  
流淌在血脉中的文化养生方 字里藏医——中国汉字与养生  
上善若水，善良就是最简单有效的健身妙方 以茶养生——内服外用总相宜  
一花一菩提，一叶一用途 音乐里也藏着养生秘籍  
天地与我同生，用冥想温柔地问候自己第六篇  
大道至简：“行易”才是和谐养生的最佳状态——有病治病，无病防身的日常保健法  
第十五章 小动作孕育大健康 一呼一吸“蛤蟆功”，保健身体显奇功  
试试简易拉筋法，轻身延年不算难 给老年人的健康提醒：先醒心后醒眼  
大脑疲劳随“手”就可以解决 保养身体元气的吞津大法 按一按耳朵就能治百病  
捶背可行气活血、舒经通络 郁闷消解法：拍胸脯+双手合十 延缓衰老，每天捏捏腋窝  
原来大小便也可以养生 人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护  
饭前喝一碗肉汤，润肠助消化 热气腾腾的姜红茶为身体保暖  
每天只需半小时，健康就这么简单 寒冷冬天，锻炼就用冯氏“床上运动法” 第十六章  
疾病来袭无须恐慌——常见病的特效自疗防治方案 对付日常小病，就用拿捏按摩法  
脂肪肝“三分治，七分养” 用自然疗法预防和治疗糖尿病 高血压，防治结合是关键  
不要忽视口腔溃疡 三个小方法巧妙治疗咽喉痛 哮喘病人日常注意这八点  
慢性支气管炎的基本疗法 颈椎不好，多向动物取取经 面对失眠我们该怎么办  
阳痿、早泄、前列腺疾病可以这样来治疗 女性的福音——乳腺病可以这样来预防  
右腿常痛，疏通胆经才是根本 日常做到这三点，胃溃疡也无碍  
安抚脾脏，痛风病不再是疑难杂症 便秘无忧，润肺生津就能解决问题  
年轻时近视，年老时真的不会老花眼吗 有问必答：健康知识一点通  
· · · · · (收起)

[和谐养生大智慧](#) [下载链接1](#)

标签

儿童文学

err

1

评论

---

[和谐养生大智慧\\_下载链接1](#)

书评

---

[和谐养生大智慧\\_下载链接1](#)