

郭会珍 / 编著



让自己主动从防病开始
而不是被动地去治病

治病 [不如]

防病

健体强身养生

大病要养，小病要治，无病要防。
治病不如防病，吃药不如健身。
习惯、饮食、运动、心理，
开启健康四大防护墙，全面呵护自己的健康



新世界出版社



健体强身养生

郭会珍/编著



治病不如防病

让自己主动从防病开始
而不是被动地去治病

本书汇集了多位权威专家的养生经验，适合不同体质、不同地域、不同生活环境下的人的身体需要。叙述了静心、调气、动形、固精、食养、茶饮、药膳、起居习惯等养生方法，简便易学，切实可行，让您多了预防的方法，免得失病时措手不及。

新世界出版社



前言

Q I A N Y A N



治病
[不如]
防病

健体强身养生

人在生了病之后，当然就要去看病，在看病的过程中不免会吃药、打针，这也只不过是针对感冒、发烧、腹泻之类的小病。如果是一些严重的病症，比如心脑血管、糖尿病，甚至是癌症，那可就不只是吃药、打针这么简单了。这些病在治疗的过程中会有着非常麻烦的程序，而且，一旦患上了这些病，那么以后的日子恐怕就得永远和药物打交道了。

俗话说得好：“大水不到先垒坝，疾病没来早预防。”“百病不如一防。”《黄帝内经》中提出“不治已病，治未病”为上的观点，喻示人们平时应该注意养生，才能保健防衰和防病于未然。《淮南子》说：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期朱丹溪也认为：“与其治疗于有疾之后，不如摄养于无疾之先。”

人活在世上，完全不生病是不可能的。生老病死是自然规律，这一点任何人都无法避免。然而，现代医学也充分认识到，人体的大多数疾病是由人为因素所造成的：不良习惯可导致一系列疾病（例如：抽烟可引



治病 [不如] 防病

健体强身养生



起肺癌，酗酒可致肝硬化），饮食不当可导致一系列疾病（例如：高脂饮食可引起动脉硬化、高血脂、高血压），缺乏运动可导致一系列疾病（例如：久立伤骨，久卧伤气），心理失衡可导致一系列疾病（例如：郁郁寡欢易得抑郁症）。

为了未病先防，拒疾病于千里之外，我们需要提高自身的免疫力，让肌体永远呈现出最好的状态。

本书从习惯、饮食、运动、心理四个方面出发，着重分析了某些日常生活习惯的利与弊，从习惯上防病于未然；怎样吃才最有营养、最科学，从饮食上防病于未然；怎样锻炼身体才最有效，从运动上防病于未然；怎样保持心理健康，从心理上防病于未然。

本书中所讲的关于习惯、饮食、运动、心理方面的知识，是每个想要拥有健康的人所必须知道的。如果你想要让自己健健康康，让自己更有活力，那么，就必须从自己主动防病开始，而不是被动地去治病，只有这样，才能够把健康掌握在自己的手中。

翻开本书，开启健康四大防护墙——习惯、饮食、运动、心理，全面呵护自己的健康。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>