

<<五脏养生完全图解>>

图书基本信息

书名：<<五脏养生完全图解>>

13位ISBN编号：9787111327356

10位ISBN编号：7111327357

出版时间：2010-12

出版时间：机械工业

作者：高玉琪

页数：170

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>

<<五脏养生完全图解>>

内容概要

本书紧密依据《黄帝内经》中的精粹理论，运用“清调补”五行养生观，对五脏养生进行了全面解读；养生的关键在于养气血，五脏即肝、心、脾、肺和肾，是精、气、神的生成者和蕴藏者，是气血生成、储藏和运行的主管，因此，养生的重中之重，在于五脏的养生。

在解读其养生内涵的过程中，从五脏的基础知识，包括五脏与五行的关系，五脏出现健康问题时的表现以及“清调补”五行养生入手；分别介绍了五脏的基本常识，影响五脏健康的因素，五脏出现健康问题时如何进行“清调补”，包括科学生活、合理膳食和穴位按摩等；对于一些常见的五脏疾病，还简要进行了病因分析和相应疗法的介绍。

本书力图用简单的文字及配图，为读者朋友集中展示《黄帝内经》中的养生精华，传授实用的养生妙方。

<<五脏养生完全图解>>

书籍目录

前言第一章 健康的五脏为养生之本 认识自己的五脏 五脏与五行 现代生活对五脏健康的影响
五脏健康的危险信号 “清调补”五行养生观第二章 肝脏养生 认识肝脏 自我检测肝脏健康 排
除毒素,养肝护肝 合理膳食,补肝养肝 果蔬 饮茶 枸杞猪肝粥 猪肝拌菠菜 丹参黄
豆汤 杞枣鸡蛋汤 芹菜炒豆腐干 “饭遭殃” 科学生活,调肝养肝 按摩穴位,保肝护肝
中封穴 曲泉穴 行间穴 太冲穴 期门穴 大敦穴 阴陵泉穴 常见肝脏疾病及
治疗方法 脂肪肝、酒精肝、肝硬化 抑郁症 银屑病第三章 心脏养生 认识心脏 自我检
测心脏健康 排除毒素,养心护心 合理膳食,补心养心 果蔬 枸杞红枣炖乌鸡 枣仁小米
粥 牛蒡汤 番茄粥 五味粥 栀子窝头 陈皮黄芪煲猪心 科学生活。
调心养心 按摩穴位。
保心护心 少府穴 行间穴第四章 脾脏养生第五章 肺脏养生第六章 肾脏养生附录：
掌握方法,精准取穴

<<五脏养生完全图解>>

章节摘录

第一章 健康的五脏为养生之本 认识自己的五脏 中医认为，生命应与天地四季相宜。中医养生，要按照时序调整生命状态，“春夏养阳，秋冬养阴”，既顺天应地，又保持自我。所谓“养”，就是调节、促进；所谓“阳”，就是阳气的升发过程；所谓“阴”，就是阳气的收藏过程。

春夏之季，自然界的阳气升发，便于人体阳气升发；秋冬之时，自然界的阳气收藏，利于人体阳气收藏。

人若随着自然万物而春夏阳气升发、秋冬阳气收藏，便能达到“天人合一”的境界。在升发和收藏过程中，每一个环节都有相应的脏腑来完成。

其中，以五脏为主，其他脏腑协助完成。

五脏包括肝、心、脾、肺和肾，它们既各司其职，又功能互补，是胸腹腔中内部组织充实的器官的统称，其主要功能是贮藏人体生命活动所需的精、气、神。

肝脏 肝主疏泄，能调节人的情志活动，喜条达，而不喜抑郁，恰应春季阳气升发、生机盎然之象；另外，肝又能藏血，有储藏血液、调节血量的作用，可以协助脾胃消化，肝的疏泄因而能够促进人体阳气升发。

因此，春季养生，重在养肝，切不可郁闷生气。

心脏 心主血脉，通过血脉将气血运送于周身；而血脉喜温恶寒，遇热则行，遇寒则凝，与夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象相应。

夏季阳气旺盛，有助于鼓动心脏、畅通血脉，畅通的血脉又有助于人体阳气的盛长。

因此，夏季养生，重点在心，注意不可受寒经冷。

脾脏 脾主运化，促进食物的消化、吸收和营养物的输布，为气血生化之源，是人的后天之本。

人体运行所需的物质营养基础，均来源于脾胃。

中医认为，“脾主四时”，因此，脾胃养生，一年四季都要坚持不懈。

肺脏 肺主呼吸，是人体气体交换的场所，以肃降为顺。

秋季气温下降，阳气潜藏，有利于肺的肃降，肺的肃降又能促进人体阳气的潜藏。

<<五脏养生完全图解>>

编辑推荐

十几种清除五脏毒素的养生建议，助您排出体内垃圾。
四个方面调理五脏的科学生活方式，助您增强免疫力，体内系统均衡。
四十几个补正五脏的食疗食谱，助您补充清除体内垃圾所亏损的元气。
三十多处保护五脏的按摩穴位，助您体内气血运行顺畅。

<<五脏养生完全图解>>

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>