

<<杨氏中医保健手册>>

图书基本信息

书名：<<杨氏中医保健手册>>

13位ISBN编号：9787509148181

10位ISBN编号：7509148189

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医

作者：杨增良 编

页数：238

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>

## <<杨氏中医保健手册>>

### 内容概要

本书由国家名老中医谢海洲的入室弟子杨增良教授主编，详细介绍了杨氏中医保健的学术思想和方法技巧。

全书分上下两篇，上篇为未病先防，包括四时保健、体质保健、运动保健、药食保健、房事保健、心脑血管保健、经络保健等良方妙法；下篇为既病防变，介绍40余种常见疾病、慢性病证的综合治疗与调理方法。

全书以中医“治未病”为重点，以杨氏家传师授经验为依据，融汇了作者从医40余年的实践体会，条理清晰，特色鲜明，实用性强；适于基层医务人员、中老年群体和中医药爱好者阅读参考。

## <<杨氏中医保健手册>>

### 作者简介

杨增良，男，南京中医学院毕业，主任医师，中医教授。  
北京电视台《健康生活》《谁在说》《生活面对面》《快乐生活一点通》《咱爸咱妈的美好时代》《你该怎么办》《魅力周末》特邀嘉宾，中医专家、中医养生家。  
1942年出生于江苏省徐州市中医世家，自幼耳濡目染祖传心法。  
20世纪60年代初，师承原河北中医学院著名杂病专家王光异教授，20世纪90年代后，又师承原中国中医研究院资深研究员、国家名老中医谢海洲教授，有幸成为其入室弟子，深得其传。  
继承弘扬“谢氏六法”，独创“综合疗法”，擅治内、妇、外、儿等全科疑难杂病。  
对心脑血管等老年病、精神及神经系统疾病、风湿病、男性病、女子不孕症、乳腺增生病、肥胖症、糖尿病、癌症等均有独到的研究和治疗经验。

编著有《中医实用综合疗法》《中医临床家谢海洲》《谢海洲用药心悟》《方药临证技巧70例》《谢海洲中医杂病证治心法》《谢海洲临证妙方》《谢海洲临证妙法》《谢海洲论治脑髓病》等多部中医专著。

## <<杨氏中医保健手册>>

### 书籍目录

#### 上篇 未病先防

##### 一、四时保健

###### (一)春季重养肝

1. 肝脏旺于春
2. 自诊肝病法
3. 肝脏保健法

###### (二)夏季重养心

1. 心脏旺于夏
2. 自诊心病法
3. 心脏保健法

###### (三)长夏重健脾

1. 脾旺于四季
2. 自诊脾病法
3. 脾脏保健法

###### (四)秋季重养肺

1. 肺脏旺于秋
2. 自诊肺病法
3. 肺脏保健法

###### (五)冬季重养肾

1. 肾脏旺于冬
2. 自诊肾病法
3. 肾脏保健法

##### 二、体质保健

###### (一)体质的概念

###### (二)体质的分类

###### (三)体质保健法

平和质(正常质)

气虚质

阳虚质

阴虚质

痰湿质

湿热质

血瘀质

气郁质

特禀质

##### 三、运动保健

###### (一)运动是最好的保健良方

###### (二)生命在于运动,关键在于适度

###### (三)“杨氏有氧运动法”

1. 杨氏太极步
2. 杨氏小步走
3. 原地高抬腿
4. 原地后蹬腿
5. 组合运动

##### 四、药食保健

<<杨氏中医保健手册>>

(一)补气类

1. 人参(白参、红参)
2. 党参
3. 太子参
4. 西洋参
5. 黄芪
6. 黄精
7. 山药(怀山药)
8. 扁豆(白扁豆)
9. 灵芝(灵芝草)
10. 绞股蓝
11. 大枣
12. 甘草
13. 粳米(大米)
14. 粟米(小米)
15. 南瓜
16. 地瓜(红薯、甘薯等)
17. 牛肉
18. 兔肉
19. 鸡肉(家鸡肉)
20. 鹅肉(家雁肉)
21. 鲫鱼
22. 鲳鱼
23. 鳝鱼(黄鳝)
24. 带鱼
25. 豆腐
26. 豇豆
27. 平菇
28. 香菇
29. 葡萄
30. 栗子

(二)补血类

.....

五、房事保健

六、心脑血管保健

七、经络保健

下篇 既病防变

附录A 肿瘤患者的饮食调养

附录B 饮食禁忌

杨氏寄语

章节摘录

版权页：插图：三、运动保健（一）运动是最好的保健良方爱好运动的人，心肌纤维增粗，心肌收缩力增强，营养心脏的冠状动脉管壁弹性增高，从而使心脏供血得到改善，可增强心血管系统的功能；经常运动的人，肺活量增加，呼吸变得深而慢，可更好地吐故纳新，升清降浊，可维持旺盛的精力，从而推迟机体老化的过程；经常运动的人，可使新陈代谢加快，从而提高消化系统的功能；经常运动的人，肌纤维会变得坚韧有力，血液循环及新陈代谢得到改善，骨密质增厚，骨质更加坚固，可延缓骨质疏松及脱钙等老化过程，从而提高骨骼系统的功能；经常运动的人，可使机体灵敏，精力充沛，提高大脑的工作效率，使大脑的兴奋与抑制过程合理交替，避免神经系统过度紧张，可以缓解压力，消除疲劳，使大脑思维敏捷；通过体育运动，可促进皮肤的血液循环和新陈代谢，从而增强机体的防御能力，使皮肤焕发自然光泽，身体发出由内向外的质感美。

（二）生命在于运动，关键在于适度华佗是“生命在于运动”的倡导者，《后汉书·方术列传·华佗传》载：“人体欲得劳动，但不当使极耳。

动则谷气消，血脉流通，病不得生。

譬如户枢，终不朽也。

”华佗不仅明确指出运动的重要性，而且尤其强调运动应当适度。

华佗自创五禽戏的健身运动，至今仍广为流传。

自古以来，我国各民族形成的健身运动，种类繁多，其中以健身气功、太极拳等为代表的传统运动，深受广大群众喜爱。

特别是2008年北京奥运会之后，一个全民健身运动热潮正在兴起，如健身走、健身长跑、游泳、爬山、骑自行车、各种球类运动等对增强体质、改善机体的健康状况均有良好作用。

<<杨氏中医保健手册>>

编辑推荐

<<杨氏中医保健手册>>

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>