

<<解密脾肾>>

图书基本信息

书名：<<解密脾肾>>

13位ISBN编号：9787513200769

10位ISBN编号：7513200769

出版时间：2010-8

出版时间：中国中医药

作者：钱会南//杨舒|主编:翟双庆//贺娟

页数：128

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>

<<解密脾肾>>

内容概要

《黄帝内经科普丛书》包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

本书为其中之一的《解密脾肾》分册，书中包括了：脾主四季之末各十八天、脾病可有味觉的变化等内容。

<<解密脾肾>>

作者简介

钱会南，女，江西人，医学博士，北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师。
现任北京中医药大学中医基础理论系主任，中华中医药学会体质分会副主任委员、内经学分会委员，
《世界华人消化杂志》编委《中华现代中西医杂志》编委。

多年来从事中医教学、科研及临床工作，主要研究方向为内经藏象、体质与疾病的相关研究。
已发表文章70余篇。
主编和参加编写的著作22部。

<<解密脾肾>>

书籍目录

上篇 人的后天之本——脾 第一节 脾的时间密码——脾与时令 一、脾主的季节是长夏 二、脾主四季之末各十八天 三、脾主丑、辰、未、戌四个时辰 第二节 脾之色——黄色属脾 一、脾在五色为黄 二、察色知病 第三节 脾之味——甘味入脾 一、脾在味为甘 二、脾病食甘以缓之 三、脾病宜多食用的食物 四、脾病者的饮食禁忌 五、脾病可有味觉的变化 第四节 脾与水谷——脾主升运 一、脾主运化，是粮食加工和运输中心 二、脾主管水液输布，是人体水液输送中心 三、脾升清，精微上升布散，保持内脏位置 第五节 都是脾虚惹的祸——脾虚则百病丛生 一、弓J起脾虚的常见原因 二、脾气虚的表现 三、脾虚中气下陷 四、脾气虚与脾阳虚 第六节 朝思暮想，寢食难安——脾主思 一、思虑过度造成寢食难安 二、思虑伤脾可以激怒来治 第七节 身材由脾做主——脾主四肢肌肉 一、让孩子茁壮成长 二、让老人身体强壮 三、减肥还可以这样做 第八节 品味美食——脾和则口能知五谷 一、口甜从脾来治 二、口淡从脾来治 三、口疮分实火虚火，可从脾入手 四、病从口入，保护你的脾 第九节 口水太多小心脾病——脾在液为涎 一、垂涎欲滴的涎 二、让脾来处理口水的问题 三、举一反三说口干 第十节 把根留住——有无胃气是生命是否有根基的征象 一、胃气是人体生命的根本 二、脉以胃气为本 三、胃气有无的推测 第十一节 最佳搭档——脾与胃 一、胃——人体的粮仓 二、脾——粮食加工和运输中心 三、胃藏粮，脾运输——从食物到营养 四、亲兄弟有差别——脾升胃降燥湿各宜 第十二节 自在女人自逍遥——肝与脾 一、逍遥散的由来 二、疏肝健脾调月经 三、生气伤肝又伤脾 四、肝脾失调要重视 五、预防疾病调肝脾

下篇 人的先天之本——肾 第一节 肾在五行属水，在四时为冬，在色为黑——肾之本性 一、肾在五行属水 二、肾主冬 三、在五色肾为黑 第二节 咸属于肾之味——咸入肾 一、肾在五味为成，成入肾 二、肾苦燥，宜食辛以润之 三、肾病宜多食用的食物 四、肾病不宜多吃成 第三节 藏精蓄锐——肾为封藏之本 一、肾为封藏之本，藏蓄生命的精华 二、肾藏先天之精和后天之精 第四节 上善若水——肾主水为水脏 一、肾为水脏，主持人体水液代谢 二、肾为“胃之关”，把持水液排泄的关口 第五节 肾虚的表现——久病及肾 一、肾虚与先后天相关 二、腰者肾之府 三、肾虚不只是腰痛 四、肾阳虚 五、肾阴虚 六、肾的阴阳两虚可以并见 第六节 勇者无畏——肾在志为恐 一、惊和恐是不同的情绪反应 二、惊恐互相联系，根源都在肾 三、用思虑解除恐惧 四、给惊吓来个脱敏 第七节 发育迟缓源自肾——肾主骨 一、肾生骨髓，肾主骨 二、小儿生长发育迟缓可补肾 三、骨骼病变可从肾治 第八节 说说牙疼——齿为骨之余 一、一生气就牙疼的怪病 二、胃火也可引起牙疼 三、牙疼有时是肾虚 第九节 耳鸣首先想到肾——肾在窍为耳 一、从肾治耳，药到病除 二、肾虚耳病不从肾治，后果严重 三、除了六味地黄丸，还可以这样治 四、请认准肾虚的表现 第十节 通过头发看肾气——肾者其华在发 一、头发体现岁月的痕迹 二、人的衰老与肾气有关 三、想要头发浓密亮泽，从肾着手 四、头发又叫“血之余” 第十一节 咽唾液保藏肾精——肾在液为唾 一、唾液宝贵能养生 二、咽唾液可以保藏肾的精气 三、区分唾液和痰涎 第十二节 大小便也有大道理——肾开窍于二阴 一、大小便对人的重要性 二、大小便失常可以从肾考虑 三、对付大便失常招数多多 四、金匱肾气丸的妙用 第十三节 肾与膀胱——人体水液代谢的总管 一、污水处理厂——膀胱 二、肾与膀胱主管水液——人体的水利系统 第十四节 肝肾同源——精血互生 一、肝血和肾精 二、肝肾阴阳相互资生 三、协调肝肾，治病求本 第十五节 拥有好的睡眠——心肾互济 一、更年期失眠与心肾不交 二、造成心肾不交的其他原因 三、心肾不交的治法 四、能够帮助睡眠的食物 第十六节 肾与脾——先后天的接力 一、“先天”和“后天” 二、生命的原动力——肾为先天之本 三、气血生化之源——脾胃为后天之本 四、“先天”与“后天”相互影响

<<解密脾肾>>

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>