

<<打开五脏说养生>>

图书基本信息

书名：<<打开五脏说养生>>

13位ISBN编号：9787530854013

10位ISBN编号：7530854011

出版时间：2009-12

出版时间：天津科技

作者：陈大为

页数：287

字数：260000

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>

## <<打开五脏说养生>>

### 内容概要

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一（《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《温病条辨》），也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是我国第一部养生宝典与第一部生命智慧百科全书。

《黄帝内经》建立了中医学的“阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病机学说、病症、诊法、论治”以及重要的“养生学说”。

“清调补五行养生”是三位一体的人体系统再生工程，清除毒素，调和气血，修复脏腑，而后才是对于组成人体最小单位“细胞”的全面补充，使元气得以濡养，精气得以充盈。

## <<打开五脏说养生>>

### 作者简介

陈大为

中华文化大学堂管理中心副主任，国家公共营养师岗位培训教材编委会主编，西安交通大学东方管理研究院研究员，东方教育研究院中国直销问题研究课题组组长。

原北京大学人才研究中心研究室主任、研究员，《直销》杂志高级战略顾问。

作者在负责组织国家人力资

# <<打开五脏说养生>>

## 书籍目录

前言：中医是科学、哲学，还是神学、玄学、伪科学？

序：中医清调补五行养生观的由来 一、清（清毒） 二、调（和调） 三、补（养正）第一章 21世纪的健康经济学：健康资产与健康负债 第一节 清算你的健康资产与健康负债 一、巨星仙逝，驾鹤西游 二、赚钱容易，赚健康难 三、健康资产与健康负债 四、世界卫生组织（WHO）的健康自测” 第二节 制订个人及家庭健康计划 一、漠视保健预防的中国人 二、公共营养师。

为个人与家人的生命保驾护航第二章 清毒篇：通则不痛，痛则不通 第一节 健康人体如何排毒？——六大排毒系统的养护之道 一、人体垃圾输出网——淋巴系统 1.淋巴系统的排毒流程 2.肥胖加重排毒负担 二、人体解毒的将军之官——肝脏 1.强大的解毒功能 2.顽强的再生能力 3.酒精是肝脏的天敌 4.肝损伤的种种表现 5.保肝护肝的保健之道 三、人体的血液过滤网——肾脏 1.憋尿约等于“吸毒” 2.充分饮水，排除肾毒 3.多吃补充肾气的食物 四、废物垃圾的代谢通道——肠道 1.肠健康自测 2.粪便里有什么？ 3.人体宿便，百病之源 4.什么人宿便多？ 5.促进排便，顺利排毒 五、人体面积最大的排毒器官——皮肤 1.皮肤的排毒代谢作用 2.皮肤的基本结构 3.促进皮肤的代谢作用 六、最容易积存毒素的器官——肺脏 1.肺脏最容易被污染 2.身体的废气——呼气与放屁 3.协助你的肺脏排毒 第二节 毒素垃圾来自于生活的方方面面——食品、饮品、家居用品与仪容化妆品的种种危险 一、五脏六腑毒素知多少 二、不良生活方式的危害 第三节 人体的代谢消化过程 一、食物在口中的消化过程 二、食物在胃里的消化过程 三、食物在小肠内的消化过程 第四节 多吃肉食的危害——相当于慢性自杀的“自体中毒” 一、自体中毒：慢性自杀的“毒药” 二、淀粉+蛋白质=难以消化 三、多吃肉类的危害 ……第三章 调和篇：阴阳平衡，阴平阳秘第四章 补养篇：虚则补之，损则益之

<<打开五脏说养生>>

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>