

<<五脏养生书 养心书>>

图书基本信息

书名：<<五脏养生书 养心书>>

13位ISBN编号：9787535629760

10位ISBN编号：7535629768

出版时间：2008-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：赵冰清

页数：93

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>

## <<五脏养生书 养心书>>

### 内容概要

各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。

无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。

而中医偏重养生，养生旨在促进健康。

五脏是生命之源泉，人们的许多病证通常与五脏息息相关：例如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题与心有关。

本书系统介绍肾脏，共分四个部分：解析肾脏、肾脏健康检测、养肾食疗、肾脏养生与保健。

其目的在于从中医的角度调养肾脏，保持健康。

肾主导精、气，掌管人体生长、发育。

我们知道人体的生长、发育和生殖依靠肾所藏的精气。

当我们年老之后，肾的精气衰弱，性机能主生殖能力随之减退而消失，形体也日渐衰老。

中医智慧以五脏为本，透过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食、药物等来达到颐养身心，增强体质，预防疾病的目的。

健康是一切幸福与财富的源头，若失去健康，你就会发现健康无价。

愿诸君每天养生，每年健康。

<<五脏养生书 养心书>>

书籍目录

一、解析肾脏 1.从中医学解析肾脏 2.从现代医学解析肾脏二、肾脏健康检测 1.肾脏疾病报警信号 2.肾脏疾病症状解析与调养三、养肾食疗 1.养肾食物与食方 蒜苗炒山药 黑白甜饭 黑米黄豆粥 栗子焖乌鸡 黑糯米莲藕片 蒜蓉海带丝 煎黑米藕夫 冬瓜草菇 香菇松子 枸杞党参乌鸡 三鲜黑米蛋卷 海带炖牛尾 草菇紫菜烩羊肉 猪肉糯米丸 海带排骨汤 椒盐素鳝丝 滑炒鱼丝 菜花炒蛋 2.养肾与黑色食物 黑芝麻红枣粥 枸杞鹿茸乌鸡汤 菠萝黑米八宝饭 黑木耳炒白菜 冬菇当归肉片汤 黑米黑芝麻汤圆四、肾脏养生与保健 1.一般养肾与保健 2.肾脏保健按摩 3.冬季养肾与保健

章节摘录

插图：一、解析肺脏1.从中医学解析肺脏皮毛由肺的精气所生养，且肺与体表皮毛相合，又说“肺主皮毛”、“肺主一身之表”。肺主呼吸，皮毛、汗孔也有调节呼吸的作用，因此汗孔又称为“气门”，有散气的作用，肺气虚，肌表不固，多有自汗；卫外之气不足，肌表就易受风寒侵袭，甚至可以内合于肺，产生咳嗽等症。

<<五脏养生书 养心书>>

编辑推荐

《养肺书》：五脏养生丛书。

本丛书介绍了五脏（心、肝、脾、肺、肾）的养生方法与食疗，图文并茂，一目了然，简单易懂，是家族养生的必备参考书。

《养肺书》是本丛书其中的一本。

<<五脏养生书 养心书>>

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>