

<<老中医细说人体健康>>

图书基本信息

书名：<<老中医细说人体健康>>

13位ISBN编号：9787538168402

10位ISBN编号：7538168400

出版时间：2011-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：傅德元

页数：256

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>

<<老中医细说人体健康>>

前言

目前，世界上的各种传统疗法逐渐成为一种风潮，而我国有着悠久历史传承的中医，也开始成为世人关注的重点。

中医博大精深，它既是一种医学，也是一种人生智慧，一种生活方式。

中医养生学作为一门研究人体生命规律、衰老机制，以及养生原则和养生方法的学科，是积累了多年的实践经验而传承下来的。

想要拥有健康的身体，这是所有人的愿望。

随着人们生活水平的提高，对自身的认识以及生活质量的提高有着越来越多的渴望。

如何让自己的身体健康？

中医学认为，健康是“阴平阳秘，精神乃治”的一种状态，而影响健康的因素则是精气不足、营养不良、五脏损伤、情志失控、劳逸失度、遗传禀赋、气候环境等。

中医首先主张“圣人不治已病，治未病”，意思就是说，人不要等到得病了才去治病，应在患病之前就注重养生之道，这样才能保证不生病或少生病。

《老中医细说人体健康》一书从中医的角度出发，参考了伟大的医学经典著作《黄帝内经》，对人体的五脏六腑、经络穴位以及人体的各个器官作了详细的讲解，全面、深入、举一反三地介绍了一些养生方法供读者在实际生活中加以运用。

《老中医细说人体健康》在编写过程中，曾得到多位专家的指导并提出了宝贵的建议，在此表示诚挚的谢意。

本书希望传授给读者非常实用的知识，能增强体质、健康长寿、百病不生。

因中医的养生理论博大精深，编写时间仓促和编撰水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者指正，不胜感激！

编者 2011年6月于广州

<<老中医细说人体健康>>

内容概要

《老中医细说人体健康》一书从中医的角度出发，参考了伟大的医学经典著作《黄帝内经》，对人体的五脏六腑、经络穴位以及人体的各个器官作了详细的讲解，全面、深入、举一反三地介绍了一些养生方法供读者在实际生活中加以运用。

《老中医细说人体健康》的作者是傅德元。

<<老中医细说人体健康>>

作者简介

男，中国民主同盟盟员，主任中医师，重庆市名中医，中医药专家学术经验继承工作指导老师，重庆市中医药学会糖尿病专委会副主任委员，中华中医药学会糖尿病分会委员，中国医师协会“治未病”讲师团讲师，经常应深圳电视台《第一养生》栏目组之邀录制影视节目。

毕业于成都中医药大学，行医40余年，诊治患者50余万人次，获得中医药科技成果奖6项，发表中医药论文和译文70余篇，多次受邀到泰国、菲律宾、台湾、香港出访和诊病，被《中国当代医药名人》等6部典籍收载，系《糖尿病中西医防治的关键问题和临床对策》等8部巨著编委、《“治未病”健康指导手册》副总编。

现供职于深圳市和顺堂医药有限公司。

<<老中医细说人体健康>>

书籍目录

第一章 人体隐藏着些什么秘密

第一节 中医与人体健康密不可分

五脏六腑和奇恒之腑的秘密

漂不漂亮和人体的五脏相关

中医怎样看待人的身体

中医从五官气色看人体健康

第二节 生活中的养生健康细节

人要长寿需养生

人体存在五个神秘保健部位

阴历阳历与人体健康存在密切关系

春夏秋冬应该怎样调养

身体与大地的关系

中国人是怎样养生的

中医的体质养生

阴阳很难搞明白吗

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊对人体有影响

怎样才能劳而不倦

第二章 健康从头开始：头部养生秘诀

第一节 头部经脉与养生

学习经络一点也不难

头上有什么经脉

脑部的经脉

头为诸阳之会

脑为元神之府

脑与五脏的关系

神、魂、魄、意、志和五脏的关系

摇头晃脑也能养生

第二节 头部疾病应该怎样预防和治疗

头痛也分虚实

忧郁治疗重在解郁

高血压的成因

中风导致的脑部疾病

失眠其实很痛苦

第三节 头发足肾之华，血之余

肾之华，血之余

头发没干可以睡吗

女生月经来时为何不能用冷水洗头

什么时候洗头

梳头还可以梳理心情

中老年人保健从疏通头部经络开始

神奇的双手梳头疗法

适当减压

中医食疗可护发

合理饮食预防白发

脱发

<<老中医细说人体健康>>

头发枯黄

第四节 脸是健康的反射镜

怎样拥有一张健康的脸

脸上有什么经脉

面部按摩可调理脏腑

从脸色中看出疾病

中医调理可改善皮肤和脸色

第五节 五官为五脏之官

五脏之官

透过五官的疾病可以看到五脏的盛衰

五官之眼睛

五官之鼻子

五官之口

五官之舌头

五官之耳朵

第六节 头部其他部位的养生方法

牙齿

眉毛

咽喉

颈椎

第三章 勤动上肢促健康：上肢养生秘诀

第一节 上肢

上肢的经脉

双臂的养生方法

双手的养生方法

专业仰卧位上肢按摩

第二节 腋下、双肘和双肩

腋下、双肘和双肩的经穴

腋下、双肘和双肩的养生法

第四章 巧护下肢保健康：腿脚养生秘诀

第一节 腿和脚

腿和脚的经脉

腿和脚的疾病应该怎样预防和治疗

第二节 腿和脚的养生法

腿和脚的日常保健法

冬季脚部保养法

腿部保健操

瘦腿健美操

盘腿

泡脚

足底按摩

专业仰卧位下肢按摩

专业仰卧位足按摩

第五章 五脏六腑怎样才能正常运转：前胸后背养生秘诀

第一节 何为五脏六腑

各司其职的五脏六腑

五行和五脏六腑

<<老中医细说人体健康>>

以五脏六腑为名的十二经络

什么是子午流注

肾不只是分泌尿液这么简单

第二节 心和小肠

心与小肠的疾病应该怎样预防和治疗

心脏的保健方法

第三节 肝和胆

肝胆相照

肝和胆的疾病应该怎样预防和治疗

肝的保健方法

胆的保健方法

第四节 脾和胃

脾和胃的疾病应该怎样预防和治疗

脾和胃的保健方法

第五节 肺和大肠

肺和大肠的疾病应该怎样预防和治疗

五脏六腑都会引起咳嗽

肺的保健方法

第六节 肾和膀胱

肾和膀胱的疾病应该怎样预防和治疗

肾的保健方法

膀胱的保健方法

第七节 心包和三焦

心包和三焦的疾病应该怎样预防和治疗

心包的保健方法

第八节 腹部

腹部的疾病应该怎样预防和治疗

腹部的保健方法

第九节 后背

后背的经脉

后背的疾病应该怎样预防和治疗

后背的保健方法

第六章 腠为阳，理为阴：腠理养生秘诀

第一节 何为腠理

第二节 腠理的疾病应该怎样预防和治疗

汗症

皮肤瘙痒

青春痘

过敏

第三节 腠理四时保健方法

春季

夏季

秋季

冬季

第七章 《黄帝内经》中的女七：女子乳房、女子胞、前阴养生秘诀

第一节 何为女七

第二节 乳房

<<老中医细说人体健康>>

何为乳房

乳房的疾病应该怎样预防和治疗

乳房的保健方法

第三节 女子胞

何为女子胞

女子胞的疾病应该怎样预防和治疗

第四节 女性前阴

何为前阴

前阴的疾病应该怎样预防和治疗

房事养生

第八章 《黄帝内经》中的男八：男子前阴养生秘诀

第一节 何为男八

第二节 书男子前阴

前阴与脏腑经络

前阴的疾病应该怎样预防和治疗

前阴的保健方法

房事养生

第九章 享受通畅的健康生活：肛门养生秘诀

第一节 肛门的疾病应该怎样预防和治疗

痔疮

脱肛

第二节 肛门的保健方法

排便习惯

工作休息习惯

饮食调理

肛门的锻炼

适当的体育运动

保持肛门局部卫生

老人肛门养生方法

女性肛门养生方法

<<老中医细说人体健康>>

章节摘录

五脏的作用是储藏精气血津液，六腑的主要功能是受纳转输水谷精微，但是脏腑的功能并不是各自为政的，而是在相互依存、互相制约的情况下，各负其责，构成一个完整的机体。

五脏六腑间息息相关，互为影响。

中医不提倡切除人体的器官，因为哪怕是器官已经病变了，但它与人的整体还是有联系的，切除了对整体影响很大。

所以我国古代人认为“身体发肤，受之于父母”，就连历来被认为无用的阑尾也被研究证实具有一定的免疫功能，何况是重要的五脏六腑。

五脏 五脏主收藏，所以五脏是藏而不泻的，对五脏用药时，不能随便乱泻。

五脏属阴、属里，在生理和病理上都比六腑更为重要。

心、心包 心在整个人体中非常重要，古书有云，“心为君主之官”。

意思是心像君主那样重要的器官，统领其他脏腑，心是生命活动的根本，居于首要地位。

假如这个君主之官不干活了，其他脏器就会发生紊乱。

心主血脉，其华在面，意思是说血液在血管当中循环不息，周流全身，主要是心的作用。

古人说其充在血脉，就是指出心脏和血液循环的关系；而血脉的循行旺盛，面部表现为气色红润，所以说其华在面。

因为心主血脉，所以少阴（心）气绝则脉不通，脉不通则血不流，以致毛发不泽，面黑如漆。

而舌为心之窍，如舌质红为心火，淡红为心血不足。

心开窍于舌，舌为心之苗，所以心气通于舌。

心脏在正常的时候，舌就能够辨别饮食的五味。

心包具有保护心脏的功能，是心的卫士，并有代心主宰的作用。

它和三焦有表里的关系。

心是最重要的器官，不能受邪，所以疾病的侵袭往往在于心包。

如温病的神昏谵语是邪入心包，需要用清心开窍的办法。

肝 肝是藏血的脏器，肝有贮藏血液和调节血量的作用。

当人睡着后，血就归于肝，人运动后血就运行于身体的各条经络。

由于肝藏血，其华在爪，其充在筋，开窍于目，所以大怒伤肝，则会引起吐血，血少则爪甲枯脆不华，目无所见（如夜盲症），筋络屈伸不利，甚至动风挛急。

《黄帝内经》认为“肝为将军之官”，肝主谋虑，意思是说肝有防止外敌、考虑抵御对策的作用。

因此，人体受到外在环境的刺激时，在精神情志上就会立即采取谋虑，采用相应的措施。

筋为肝之所主，筋之所以能屈伸动作，是由于肝的精气灌溉濡养，所以说其充在筋；而爪为筋之余，所以爪甲的坚脆厚薄与颜色的枯槁润泽是肝脏盛衰的表现。

肝开窍于目，肝气通于目，而肝为藏血之脏，目受血才能视，所以目之能辨五色，是肝的主要作用。

脾 脾主运化，脾主要是运化水谷精微，输布津液，把饮食的精华运送到全身，并且把水湿浊气运化排泄出体外。

脾统血，脾有统摄血液的功能，所以说脾可以收藏营养，脾还可以借助血的营养来运化。

脾主肌肉，其荣在唇。

脾把水谷精微转布全身，所以说肌肉的生长要依靠脾；而脾又为统血之脏，所以口唇的红润和淡白可以表示脾统血功能的盛或衰。

由于脾统血，开窍于口，主肌肉，因此脾虚则血失统摄，会导致便血、崩漏、口唇淡白不华等，治疗这类疾病要用补脾摄血之法。

若脾不运精，而湿邪困滞，则会发生肌肉肿胀或腹部痞满的病变，治疗就必须温运脾阳。

肺 肺主气，肺主人身体的元气，为生气之源，吸之则满，呼之则虚，是五脏的华盖，受气于天，与谷气相并，而充养于身。

<<老中医细说人体健康>>

肺辅佐心脏，主宰百脉血液的运行，有治理和调节的作用。

肺与心之间有密切的关系，心主血，肺主气，气行则血行，两者是相辅相成的。

肌肤皮毛能随着外界的寒温起调节作用，是人体外的阳气所散布的地方。

而这种作用的强弱又决定于肺气的盛衰。

因为肺能够行气温于皮毛，故皮毛为肺之所主。

肺开窍于鼻，肺司呼吸，鼻是呼吸出入的通道，所以肺气和，鼻就比较敏感，可以辨别出香味和臭味。

肺与声音的关系：人的言语和声音是通过气的鼓动而产生的，而气为肺之所主，所以声音和肺有着密切的关系，肺气足的人声音特别洪亮。

由于肺主气与皮毛，所以肺虚则有少气自汗的现象；肺开窍于鼻，温病中咳嗽、气喘、鼻扇为肺热，而要用清肺泄热的方法来治疗。

肾 肾藏精，其华在发。

肾能藏五脏六腑的精气，需要的时候能随时供给。

肾又是生命的先天根本，所以人得肾气才能生长发育，女子7岁，男子8岁，肾气足时就可以长牙齿和头发了。

到了成年肾气强盛精气充满的时候，就可以生孩子了。

而肾气衰的时候，牙齿和头发就会掉。

肾主骨生髓，通于脑。

骨和髓的充实与否决定于肾气的盛衰，因为肾生骨髓，而诸髓皆属于脑，脑是诸髓的会合，而又下通于肾；所以人的身体是否强壮，人是否聪明，都与肾有关系。

肾开窍于耳和前后二阴，因为肾气通于耳，所以肾气盛则耳能辨别声音。

而肾又是藏精和蒸发水分从膀胱排泄的脏器，命门的真火盛衰又与大小便的排泄有关，所以肾又开窍于前后二阴。

由于肾为藏精之所，与脑髓相通，开窍于耳，所以肾虚精少，就有头昏、脑转、耳鸣、健忘、失精的症状，治疗时要补肾填精。

肾又为水脏，主排泄，故肾病可致水肿病变。

五脏是互生的，又是相互制约的，只有维持正常的平衡状态，人体才能健康。

上古时有些医生和圣贤之人，他们能感应人体内部及天地之变，他们为了说明五脏相生相克的道理，就运用了五行学说把五脏分属于五行，采取相生相克的理论来阐述。

任何一个脏器生发太过或不及都会影响人体健康。

六腑是水谷出入转输、受清泌浊的通路，属阳属表，它是配合五脏而活动的。

胆 胆为中正之官，主决断。

胆气是否充足可影响思想意识。

外在因素的刺激可以因内在器官的活动而取得适应和改变，避免受到不良的影响，胆就负担着这一主要任务。

胆为中精之府，同时属奇恒之府。

胆藏清净之液，而其他各府之液皆浊，并与脑、髓、骨、脉、女子胞等同属“奇恒之府”。

.....

<<老中医细说人体健康>>

编辑推荐

中医博大精深，它既是一种医学，也是一种人生智慧，一种生活方式。中医养生学作为一门研究人体生命规律、衰老机制，以及养生原则和养生方法的学科，是积累了多年的实践经验而传承下来的。

<<老中医细说人体健康>>

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>