

<<中医脏腑养生术>>

图书基本信息

书名：<<中医脏腑养生术>>

13位ISBN编号：9787538175264

10位ISBN编号：7538175261

出版时间：2012-7

出版时间：范颖 辽宁科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：范颖

页数：146

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>

## <<中医脏腑养生术>>

### 内容概要

《中医脏腑养生术》包括三部分。第一部分为中医五脏养生术，介绍了心、肝、脾、肺、肾的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

第二部分为中医六腑养生术，介绍了胃、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

第三部分为中医奇恒之腑养生术，介绍了骨、脉、脑、髓、女子胞的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

本书深入浅出，通俗易懂。

图文并茂，适合于广大读者阅读。

<<中医脏腑养生术>>

书籍目录

第一部分 中医五脏养生术第一章 心脏

一、心主血脉，为生命的主宰 1 心脏的位置与功能  
2 心统领一切 二、养心方法有多种 1 多吃养心食物 2 运动养心要适度 3 益心按摩很重要 4 心经在午时最活跃 5 心阳在夏季最旺盛 6 乐观心态是心脏养生的最好办法 三、与心脏有关的疾病的防治 1 心力衰竭 2 心律失常 3 冠心病 4 心绞痛 5 心肌梗死 6 心脏神经官能症 7 高血压

第二章 肝脏 一、肝为刚脏，将军之官  
1 肝是较大的消化器官 2 肝主疏泄，开窍于目 3 肝藏血 1 肺脏在胸腔最上边 2 肺脏主管呼吸系统疾病 二、益肺方法有多种 1 肺病饮食有宜忌 2 运动益肺有方法 3 按摩能增强肺功能 4 肺经在寅时最活跃 5 秋天养肺很重要 6 过忧的情绪易损肺 三、与肺脏有关的疾病的防治 1 感冒 2 肺炎 3 支气管炎 4 哮喘 5 肺脓肿 6 肺结核 7 肺气肿 8 肺心病 9 肺癌

第五章 肾脏 一、肾为先天之本 1 肾在腰部，为生命之源 二、戒怒为养肝第一要务 1 益肝食物可多吃 2 运动可使肝气强盛 3 按摩通畅肝经 4 肝经在丑时最活跃 5 肝气在春季能生发 6 疏肝理气为养肝之要 三、与肝脏有关的疾病的防治 1 病毒性肝炎 2 肝硬化 3 脂肪肝 4 酒精肝 5 肝癌

第三章 脾脏 一、脾能运化气血，为后天之本 1 脾脏虽小，作用大 2 脾主运化 3 脾主统血 4 脾与长夏有关 二、焦虑过度易伤脾 1 保养脾胃应节食 2 运动能增强脾胃功能 3 益脾和胃的按摩方法 4 脾经在巳时最活跃 5 长夏时节宜健脾 6 思虑过多易伤脾 三、与脾脏有关的疾病的防治 1 重症肌无力 2 糖尿病 3 胰腺炎 4 胰腺癌 5 功能性消化不良

第四章 肺脏 一、肺主气，卫护其他脏腑 2 肾藏精，主骨生髓 3 肾主水液 二、护肾方法多多 1 肾病患者饮食宜忌 2 运动益肾方法 3 经常按摩强肾益精 4 肾经在酉时最活跃 5 冬季护肾是根本 6 惜精是养。肾之要 三、与肾脏有关的疾病的防治 1 肾炎 2 肾病综合征 3 肾功能衰竭 4 肾结石 5 阳痿 6 遗精 7 前列腺增生 8 前列腺炎

第二部分 中医六腑养生术 第三部分 中医奇恒之腑养生术

## <<中医脏腑养生术>>

### 编辑推荐

《中医脏腑养生术》编著者范颖。

本书包括三部分：第一部分为中医五脏养生术，介绍了心、肝、脾、肺、肾的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

第二部分为中医六腑养生术，介绍了胃、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

第三部分为中医奇恒之腑养生术，介绍了骨、脉、脑、髓、女子胞的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。

本书深入浅出，通俗易懂。

图文并茂，适合于广大读者阅读。

<<中医脏腑养生术>>

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>