

<<中华养生全典（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<中华养生全典（上下册）>>

13位ISBN编号：9787538868197

10位ISBN编号：7538868194

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会 编著

页数：819

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>

<<中华养生全典（上下册）>>

内容概要

本书包括第一章中医阴阳五行养生基础理论、第二章中草药养生疗法、第三章针刺养生疗法等内容。

书籍目录

- 第一章 中医阴阳五行养生基础理论
    - 第一节 五行的归属
    - 第二节 五行与疾病
  - 第二章 中草药养生疗法
    - 第一节 延年益寿类草药
    - 第二节 清热解毒类草药
    - 第三节 止咳化痰类草药
    - 第四节 消食导滞类草药
    - 第五节 理气理血类草药
    - 第六节 养心安神类草药
  - 第三章 针刺养生疗法
  - 第四章 艾灸养生疗法
  - 第五章 按摩养生疗法
  - 第六章 火罐养生疗法
  - 第七章 刮痧养生疗法
  - 第八章 足底养生疗法
  - 第九章 食疗药膳养生疗法
  - 第十章 四季养生疗法
  - 第十一章 二十四节气养生疗法
  - 第十二章 月相养生疗法
  - 第十三章 时辰养生疗法
  - 第十四章 导引练功养生疗法
  - 第十五章 中医外治养生疗法
  - 第十六章 颜色养生疗法
  - 第十七章 音乐养生疗法
  - 第十八章 味道养生疗法
  - 第十九章 情志养生疗法
  - 第二十章 体质养生疗法
  - 第二十一章 休闲养生疗法
  - 第二十二章 十四经腧穴及其养生功能
- 附录

## 章节摘录

四、黄芪 【性味归经】性微温，味甘，归脾、肺经。

【功效】健脾补中、升阳举陷、益卫固表、利尿、托毒生肌。

【应用】用于脾胃气虚及中气下陷诸症。

本品甘温，善入脾胃，为补中益气要药。

脾虚气短，倦怠乏力，食少便溏者，可与党参、白术等补气健脾药配伍熬膏服。

因脾阳不升，中气下陷之久泻脱肛，内脏下垂，常与人参、升麻、柴胡等品同用，如补中益气汤。

若脾虚水湿失运，小便不利。

黄芪能补气利尿，故能消肿，标本兼治，为治气虚水肿之要药，常与白术、茯苓等利水消肿之品配伍。

本品又能补气生血，治血虚证亦常与补血药配伍，如当归补血汤。

对脾虚不能布津之消渴，本品能补气生津，促进津液的生成与输布而有止渴之效，常与天花粉、葛根等品同用，如玉液汤。

用于肺气虚、表虚自汗或气虚外感症。

本品入肺能补益肺气，益胃气，可用于肺气虚弱、咳喘日久、气短神疲者，常与紫菀、五味子、款冬花、杏仁等配伍。

治表虚卫阳不固的自汗且易外感者，常与白术、防风同用，既可固表止汗，又能实卫而御外邪。

气虚自汗症。

脾肺气虚之人往往卫气不固，表虚自汗。

黄芪能补气利尿，故能消肿，如防己黄芪汤。

本品还能补脾肺之气，益卫固表，常与牡蛎、麻黄根等止汗之品同用，如牡蛎散（《和剂局方》）。

现以黄芪为主，配伍补脾肾、利水湿之品，治疗慢性肾炎浮肿，尿蛋白长期不消者颇为有效。

若因卫气不固，表虚自汗而易感风邪者，宜与白术、防风等品同用，如玉屏风散。

气血亏虚，疮疡难溃难腐，或溃久难敛。

黄芪能补气托毒，排脓生肌。

疮疡中期，正虚毒盛不能托毒外达，治脓成不溃，常配当归、穿山甲、皂角刺等，以托毒排脓；疮形平塌，根盘散漫，难溃难腐者，可用本品补气生血，扶助正气，托脓毒外出，常与人参、当归、升麻、白芷等品同用，如托里透脓散。

疮疡后期，久溃不敛，用本品补气生血，有生肌敛疮之效，常与人参、当归、肉桂等品同用，如十全大补汤。

此外，对气虚血滞不行的痹痛、麻木，筋脉失养或半身不遂等，能补气行滞，常与桂枝、当归、红花等同用。

治疗风寒湿痹，用祛风湿药和活血药配伍。

.....

<<中华养生全典(上下册)>>

编辑推荐

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。

早在上古，即有长寿观念，《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一。

陶冶、张树信、张俊林主编的《中华养生全典(上下)》参考了大量中医古籍文献，结合数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。

其内容包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生和四季养生等。

内容科学实用，阐述深入浅出，让读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，具有很高的参考价值。

适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

<<中华养生全典（上下册）>>

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>