

<<养生必先调五脏>>

图书基本信息

书名：<<养生必先调五脏>>

13位ISBN编号：9787542748379

10位ISBN编号：7542748378

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：杨力 编

页数：239

字数：180000

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>

## <<养生必先调五脏>>

### 内容概要

五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。

其中，心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，缺一不可，都是人体的重要脏器。尤以心、肾为重中之重，心相当于生命的发动机；肾是生命的能源，所以心、肾一旦受损，可想而知会导致怎样的恶果。

其实，五脏之中无论哪一脏受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。

然而，五脏的生命力并非恒久不变，而是有着自然衰退规律的。

正如《黄帝内经》记载的从五十岁开始，按照肝、心、脾、肺、肾的顺序每十年衰老一个脏器。

如五十岁肝衰退的征兆是“目始不明”，六十岁心衰退的征兆是“好卧”，七十岁脾衰退的征兆是“脾气虚”，八十岁肺衰退的征兆是“言善误”，九十岁肾衰退的征兆是“经脉空虚”。

<<养生必先调五脏>>

作者简介

杨力，著名中医养生专家、学者中国中医科学院教授、博士生导师北京周易研究会会长  
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师

1946年出生，自幼熟读诗书，精通文、史、哲、医及养生文化。

从事中医研究28年，行医长达40年之

## &lt;&lt;养生必先调五脏&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 五脏强，则百病不侵 五脏各司其职 肝主疏泄而藏血 心主血脉、藏神 脾主运化、主统血 肺主气，司呼吸 肾主藏精、主水 五脏谁也离不开谁 五脏相生 五脏相克 五脏相生相克在防病、治病中的运用 身体会说话，五脏疾病“我”先知 心病早知道 肝病早知道 脾胃病早知道 肺病早知道 肾病早知道 强五脏就是强正气 五脏之病多源于气虚 保养心气 保养肾气 保养脾气 保养肺气 保养肝气 养生治病的根本是固护阳气 五脏通过七窍和“天气”相通 五脏阳虚的表现 扶护阳气的三个要诀 五脏病变可通调魄门 五脏与魄门的关系 从魄门察病 五脏病变，通调魄门 莫让久坐伤了你的“下半身” “五行豆”强五脏，养足人体正气 黄豆健脾 黑豆补肾 绿豆解毒 红小豆补虚补血 吃豆糊可滋养五脏 音乐是世上不花钱的“灵丹妙药” 五音分属五脏 调适五脏的“音乐处方” 用音乐治病的事宜 神奇的六字诀：祛病延年的秘密武器 六字诀的练习顺序 练习六字诀的提示 练习六字诀的方法 适宜人群 练习强度 练习提醒 注意事项

第二章 肝是血气之本-肝木系统养生法 肝藏血：人要健康，必养血气 睡觉养肝血 侧身睡更利于养肝造血 “敲胆经”养气血 从肝论治，心脑血管疾病无处遁形 保持心平气和 避免过度劳累 少喝酒 多转脚踝畅通血脉，疾病并不可怕 女人以肝为本，从“肝”调理出活力美女 补血养血经典方：四物汤 鸡入肝经，补肝血很好 眼睛干涩是通病，补肝血才是正道 养眼在静动之间 食养补肝血 心情不好没胃口，疏肝是关键 宽胸法 疏肋间 擦侧腹 理三焦 振胸膈 叹息法 心肾相交法：赶跑失眠睡意浓 判断自己是否失眠 失眠的三类原因 失眠的按摩方法 春笋、荠菜、韭菜：春季养肝的“吉祥三宝” 二三月宜食韭 阳春三月吃春笋 三月三，荠菜当灵丹 春天的芹菜是天然的“降压药” 绿色降压良药——芹菜 选购、保存芹菜的方法 芹菜的降压吃法 叶比茎营养更高 细说苦瓜在滋肝补肾中的妙用 糖尿病、高血压，一根藤上的“两个苦瓜” “吃苦耐劳”降血糖 苦瓜治高血压 苦瓜治病方 三种人应少吃苦瓜 怒伤肝，有了火气找“太冲穴”来发泄 气有余便是火 按摩太冲穴“出气泻火” 按摩太冲穴的作用 按摩太冲穴的注意事项 风邪引起的疾患要靠“祛风”来治 风池穴的取穴方法 按摩风池穴治感冒 按摩风池穴治头痛 按摩风池穴治眩晕 按摩风池穴治颈椎病 阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛的双刃剑 阳陵泉穴的取穴方法 阳陵泉穴是防治胆 肺炎、胆结石的“高手” 艾灸阳陵泉穴防治膝痛 大敦穴：把肝气理顺 大敦穴取穴方法 灸大敦穴治疗妇科病 指压大敦穴缓解焦躁情绪 脂肪肝的“穴位按摩体操” 肝区隐痛——是肝脏报警了 防治脂肪肝的穴位按摩法

第三章 养心是养生之首务——火心系统养生法第四章 脾为后天之本-脾土系统养生法第五章 人活一口气——肺金系统养生法第六章 肾好更防衰老——肾水系统养生法

## &lt;&lt;养生必先调五脏&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：许多人都认为体瘦的老人身体健康，不容易得高血压、血脂异常、糖尿病等老年常见病。

可事实上，较瘦的老年人，同样也会患上血脂异常、高血压等疾病。

那么，体瘦了怎么吃才更健康呢？

首先必须健脾气。

《黄帝内经》上说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。

”就是说，麦、稻、豆类、杂粮这些主食能养五脏之真气，是人体最好的补药。

所以，首先要多吃带皮的五谷杂粮，好处是既保证了营养、均衡了饮食结构，又有利于痰湿等体内垃圾的清除，可预防“三高”。

可以用带皮的薏苡仁（薏米）、玉米、高粱、全小麦熬杂粮粥喝，也可以加上红薯、山药、萝卜、土豆等健脾食物熬粥。

其次，据中医长期观察，体瘦的人多属“阴虚火旺”的体质类型，进食辛辣的食物比较容易化热生火，诱发目赤、喉痛、牙龈肿痛、便秘、尿黄、食少等“上火”症候，从而损害健康、降低体重。

因此，瘦人增肥的饮食调理宜偏重滋阴清热，可常吃鸭肉、田鸡、甲鱼、黄鳝、豆腐、莲藕、香菇、银耳、紫菜、苹果、蛋、牛奶等食物。

减肥力强的浓茶、冬瓜等宜少吃，辛热的烈酒、辣椒等食物须慎食。

对于享有“增肥饮料”盛誉的啤酒，由于酒精浓度低，营养丰富，可适量饮用。

还有一点非常重要，为祛病强身，“阴虚火旺”体质的瘦人宜常吃蒸、煮、炖的食物，少食煎、炸、烤的食品，以利于通过滋阴清热的烹饪食法达到增肥添健的目的。

另外，甜食容易困脾生湿，也不要多吃。

五味者，酸苦甘辛咸也。

中医认为，酸入肝经，苦入心经，甘入脾经，辛入肺经，咸入肾经。

在中医里，常用五味指导诊断和养生康复，颇具特色。

比如，你去看中医时，很多医生会问你是否有“异常口味”。

口味即患者口中的异常味觉。

如口咸者多属肾虚，因咸味入肾，肾病可使口中咸；口甘多脾胃湿热，因甘味入脾，湿热蕴结脾胃，浊气上泛，故感口甘；口中泛酸多肝胃蕴热，因酸味入肝，肝热之气上蒸于口则口中泛酸；口苦多心火，因苦味入心，心属火，火邪炎上则口中苦。

五味调和，相得益彰，则脏腑各有所归。

五脏的功能发挥正常，人体就健康。

五味中甘味食物有白糖、大米等，有滋补缓和之力，但过食则壅塞而气滞；酸味食物如乌梅、柠檬、山楂等，有收敛固涩之利，但过食则痉挛；苦味食物如苦瓜、杏仁等，有燥温、泻下之益，多食则骨重；辛味食物有姜、辣椒、胡椒、桂皮等，有散寒行气活血之功，过食则气散上火；咸味食物如食盐等，有软坚、润下之功，过食则血凝。

若偏嗜某味久必致某脏机能偏盛，破坏五脏的平衡协调，导致疾病的发生。

如《黄帝内经》中指出：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。

”意思是说：多食咸味的，能使血脉流行凝涩不畅，而且面色变黑；多食苦味，能使皮肤枯槁，毛发也会脱落；多食辛味的，就会导致筋脉劲急，指甲也会枯槁不坚韧；多食酸味的，能使肌肉变厚皱缩失去弹性，而嘴唇也会掀起；多食甜味的，能使骨骼发生疼痛，而头发也会脱落。

可见五味调和的重要性。

## <<养生必先调五脏>>

### 编辑推荐

《养生必先调五脏(最新权威版)(超值典藏)》：杨力教授集多年行医经验，深度剖析养生的五大根本  
养生首务——心脏的调养 血气之本——肝脏的调理 后天之本——脾脏的培护 延寿之本——肺  
脏的呵护 防衰之本——肾脏的保养著名中医养生专家，学者，中国中医科学院教授、博士生导师，  
北京周易研究会会长，中央电视台《百家讲坛》主讲专家。

<<养生必先调五脏>>

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>