

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749116

10位ISBN编号：7542749110

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：郭霞珍 编

页数：191

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>

## 内容概要

五脏运藏精气神，养好五神脏，身体得安康。  
心，藏神主血脉；肺，主气行水主治节；脾，生血统血主运化；肝，调神藏血主疏汇；肾，藏精调水纳气。  
全面探索五脏运行的奥妙，深入掘脏腑养生的智慧，读懂五脏发出的声音，通补全身，养命长寿。

## 作者简介

郭霞珍，北京中医药大学，中医基础理论专业博士导师，师从全国著名老中医程士德教授，并为其学术继承人和程士德教授名医工作室负责人。

从事中医基础理论和内经的教学、科研与临床30余年，研究领域为中医基础理论藏象学“五脏主时”理论和《内经》“天人相应”理论；国家级重点学科、国家中医药管理局重点学科《中医基础理论》中，“四时五脏阴阳”理论研究方向学术带头人、中华中医药学会中医基础理论专业委员会委员、中国中西医结合学会时间生物医学专业委员会委员，国家精品课程《中医基础学》课程的负责人，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。

国家教育部十一五规划教材《中医基础理论》精编教材主编、全国高等中医药院校硕士研究生教材卫生部“十一五”规划教材《中医基础研究专论》教材的主编。

## &lt;&lt;图说生活&gt;&gt;

## 书籍目录

- 五脏强，则百病不侵
  - 人体五脏各行其道
  - 人体五脏相辅相承
  - 通过表象判断五脏疾病
  - 正气存内，邪不可干
  - 养生治病必先固护阳气
  - 魄门亦为五脏使
  - “五行豆”补养五脏
  - 中医养护绝招——让五脏听音乐
  - 六字诀，给五脏排毒补气
- 心脏安康，则活力如“涌泉”
  - 奇效两招，补养心气
  - 防治心病须从“肠”计议
  - 戌时静坐，保养“元神”
  - 恬淡虚无，真气从之
  - 四种方法缓解心累
  - 阳气补足有效缓解精神抑郁
  - 巧食红枣，补气养血
  - 莲子安神心防秋燥
  - 心经侧重治疗神志病
  - 膻中穴：保养正气之大穴
  - 劳宫穴：强心健脑的功臣
  - 内关穴：治疗心脑血管疾病要穴
  - 极泉穴：人体“寿康泉”
- 肺部健康，则气血通畅
  - 肺气关乎寿命短长
  - 腹式呼吸有助增大肺活量
  - 以笑养肺：中医养生保健之道
  - 银耳、秋梨属清润之品
  - 百合粥：养肺润燥，补益美食
  - 肺娇邪伤，按摩浴鼻挡邪气
  - 感冒：按摩可调治
  - 哮喘：按摩就能副市气
  - 鼻炎：补足正气是关键
  - 尺泽穴：泻肺补肾之要穴
  - 合谷穴：头面痛症的克星
  - 列缺穴：有效缓解头颈疼痛
  - 曲池穴：清热降压“好帮手”
- 肝脏健康，则身体无毒
- 脾胃协同，造就后天之本
- 肾脏强健，则远离疾患
- 附录一 五脏排毒表
- 附录二 五脏生物钟
- 附录三 四季养生表



## 章节摘录

版权页：插图：其一是“疏”，肝疏通的是什么是人体的气机，气的升降出入运动，是人体生命活动的根本。

没有了“气”，生命就此终结。

中医认为：“凡脏腑十二经之气化，皆必借肝胆之气化以鼓舞之，始能调畅而不病。

”这句话告诉我们：只有肝气升发，气机调畅了，人的十二经脉气血才会充盛，表现为精神焕发，心情舒畅，善于谋虑，思维与动作敏捷，可谓气顺、心顺、身体顺。

其二是“泄”，肝宣泄的是什么是人的郁气。

因为肝易郁，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常，进而导致气郁或气逆。

血中有气，气行则血行，气的运行障碍，人体血液就不流畅，血管易堵塞，引起血瘀、血溢等多种病变。

所以，爱生气的人容易发生脑卒中（中风）、乳房胀痛、头涨头痛、失眠等疾病。

所以，中医认为“肝郁为百病之始，六郁之首”，“善于调肝乃善治百病”。

由此可见，心情不好，就会影响肝的疏泄功能，保肝的关键要疏肝。

我们平时可以多拍打肝经和胆经，以达到流通气血的目的。

其三是肝主藏血而为“血海”《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。

”王冰注解：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。

何者？

肝主血海故也。

”这个道理其实很简单，肝脏一动一静，维持自身的阴阳平衡。

当人体活动剧烈或情绪激动时，肝所储藏的血液通过肝气的升发向外输布，以供机体的需要。

当人体处于睡眠状态或情绪稳定时，身体对血的需求量相对减少，部分血液便又归藏于肝，以濡养肝自身，一方面制约肝的阳气而维持肝的阴阳平衡、气血调和，因为阳气升腾太过，血不归位就会溢出来；另一方面，肝不藏血，肝血易不足，导致出现血虚失养的病理变化，如两目干涩昏花、肢体麻木、屈伸不利以及妇女月经量少，甚至闭经等。

编辑推荐

《图说生活:黄帝内经养好五脏不生病(畅销升级版)》是由上海科学普及出版社出版的。

#### 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>