

<<健康一定有方法>>

图书基本信息

书名：<<健康一定有方法>>

13位ISBN编号：9787543662599

10位ISBN编号：7543662590

出版时间：2010-9

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉 主审，孙建光，古伟 主编

页数：284

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>

## <<健康一定有方法>>

### 内容概要

本书内容包括：12时辰与12经脉养生详解——健康每时每刻；15种最常用养生食材五行解密——养生就在你身边；20种简易保健操，随时随地习练——保健无难事；30个最实用人体特效穴位——精解与图示；100种食疗验方参考——轻松缓解不适；200个养生秘诀——把健康掌握在自己手中。

## <<健康一定有方法>>

### 作者简介

古伟，中医经络养生名家中华中医药学会养生康复分会常委中美国际养生文化中心主任古易堂经络养生会所首席养生导师。

孙建光，山东中医药大学副教授、硕士研究生导师山东省中医院副主任医师山东省优秀高级中医临床人才全国名老中医学术继承人。

宋爱莉，山东中医药大学教授、博士研究生的导师山东省中医院主任医师山东中华医学会外科专业委员会主任委员中华中医药学会科学技术奖评审专家。

宋爱莉，现任山东中医药大学暨附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任，乳腺、甲状腺病科主任。

兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。

并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程——中华全民读书推介书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

## &lt;&lt;健康一定有方法&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 十二时辰与十二经脉养生法 第一章 子时(23:00~1:00)——足少阳胆经养生法 第一节 养生之道：胆有多清，脑有多清——好好睡觉才是硬道理 第二节 保健守则 1、敲打“胆经”，有利于补血气 2、干梳头，疏胆经，发不白 3、敲打胆经——瘦出关腿，消除下半身肥胖 4、环跳穴是人体的排毒按钮，还治腰腿痛 5、风市穴是治风要穴，也治耳鸣耳聋 6、“阳陵泉”具有利胆舒筋之功 第二章 丑时(1:00~3:00)——足厥阴肝经养生法 第一节 养生之道：养好肝血好排毒，丑时熟睡利肝经 第二节 保健守则 1、肝胆疾病的克星——期门穴 2、揉按太冲穴，消气又降压 3、女子以肝为先天，气郁导致乳腺病 第三章 寅时(3:00~5:00)——手太阴肺经养生法 第一节 养生之道：肺是人体的“宰相”，调控人体气血在寅时 第二节 保健守则 1、早醒不起床——“赤龙搅海，玉泉还丹” 2、气血不足，“太渊”相助 3、哮喘克星，勤按“中府” 第四章 卯时(5:00~7:00)——手阳明大肠经养生法 第一节 养生之道：欲得长生，肠中常清——养成起床排便好习惯 第二节 保健守则 1、“天枢”常按，便秘不扰 2、胃寒、腹泻，找准“神阙” 3、合谷穴——身体的“万能穴” 第五章 辰时(7:00~9:00)——足阳明胃经养生法 第一节 养生之道：民以食为天，养护胃气第一餐 第二节 保健守则 1、粥为“世间第一补人之物” 2、调肠胃，抗衰老——常按“足三里”，胜过吃补药 3、干洗脸——养乳丰胸，小痘痘也不见了！

第六章 巳时(9:00~11:00)——足太阴脾经养生法 第一节 养生之道：脾乃后天之本，请养护气血生化之源 第二节 保健守则 1、“三阴交”是“女三里”，妇科疾病的万能穴 2、流口水是脾虚相，太白穴是最强健脾穴 3、慈禧太后爱食的茯苓，常吃可健脾安神 4、多动脚趾养脾胃 第七章 午时(11:00~13:00)——手少阴心经养生法 第一节 养生之道：心是身体的君主，宁心养神为第一要务 第二节 保健守则 1、远离心脏病——午时小憩学问大 2、安定心神，但求神门 3、“春困秋乏夏打盹儿”，心脑血管找“少冲” 第八章 未时(13:00~15:00)——手太阳小肠经养生法 第一节 养生之道：小肠经气足，营养好滋味 第二节 保健守则 1、小肠经上养老穴，延年益寿保安康 2、女性“更年”无障碍，少泽穴帮你忙 3、天将大任于“后溪”也，通治颈肩腰椎病 第九章 申时(15:00~17:00)——足太阳膀胱经养生法 第一节 养生之道：“太阳”当头照，无毒一身轻 第二节 保健守则 1、“体自申束”——多练叉腰运动 2、捶背打通膀胱经，脏腑排毒治慢病 3、点按天柱穴，醒脑开窍，学子最爱 4、腰背“委中”求，还是“美腿”穴 第十章 酉时(17:00~19:00)——足少阴肾经养生法 第一节 养生之道：肾是先天之本，还需后天努力 第二节 保健守则 1、黑豆入肾，吃法多样 2、养肾纠虚保健操——补肾固精操+摩腰、摩耳养生法 3、脚下有金矿，常按涌泉穴 4、太溪穴——补肾回阳、修复先天之本的要穴 5、嗓子干痛，多是阴虚火旺，揉按照海穴有效 第十一章 戌时(19:00~21:00)——手厥阴心包经养生法 第一节 养生之道：气定神闲，喜乐出焉 第二节 保健守则 1、按摩胸腺，提高免疫力 2、内关穴——守护心脏的重要关口 3、火气大？亚健康？就按按“中冲”与“劳宫”吧 第十二章 亥时(21:00~23:00)——手少阳三焦经养生法 第一节 养生之道：两情相悦在亥时，疏通三焦养元气 第二节 保健守则 1、肋肋寻“支沟”，更是“男人穴” 2、阳池穴可调动人体能量，不做“冰冻关人” 3、男子性功能增强法——兜肾囊功 4、阴道松弛？——“收肛提气”与凯格尔练习 下篇 饮食五行养生法 第一章 五行——中国传统文化符号 第一节 木火土金水，五行化万物 第二节 相生又相克，平衡归五行 第二章 天地有五行，人体有五脏——人体就是小宇宙 第三章 五色养五脏——五色饮食，吃出通透好气色 第一节 红色食物养心 打榜食材1、番茄——给心脏添活力，熟吃更有营养 打榜食材2、红枣——补心养血的“活维生素丸” 第二节 黄色食物养脾 打榜食材1、南瓜——常吃“黄金宴”，脾胃不受穷 打榜食材2、胡萝卜——养护后天之本的“小人参” 第三节 青(绿)色食物养肝 打榜食材1、黄瓜——保肝降脂的排毒良品 打榜食材2、芹菜——平肝降压，芹菜叶也是好东西 第四节 白色食物养肺 打榜食材1、白萝卜——润肺祛燥不上火 打榜食材2、藕——补肺佳品，生熟两相宜 第五节 黑色食物养肾 打榜食材1、黑芝麻——百谷之冠，乌发养颜 打榜食材2、桑葚——补肾之果，益寿延年 第四章 五味入五脏

<<健康一定有方法>>

——饮食五味，调和是金 第一节 苦味食物入心 打榜食材：苦瓜——清心火的“君子菜” 第二节 甘味食物入脾 打榜食材：山药——“药”不可貌相，补脾胃高手 第三节 酸味食物入肝 打榜食材：山楂——家常“肝宝” 第四节 辛味食物入肺 打榜食材：生姜——四季吃生姜，防病保平安 第五节 成味食物入肾 打榜食材：海带——温肾散寒，醋泡还能降压附录 附录一 常用人体经络穴位 附录二 耳部全息穴 附录三 手掌反应点 附录四 足底反射区 附录五 家庭小药箱 附录六 常用药物剂量折算法 附录七 临床常用处方、治疗、医学符号缩写 附录八 常用临床检验正常值及，临床意义

## <<健康一定有方法>>

### 章节摘录

摩腰养生法中医认为，腰为肾之府。

腰部又有带脉通过，按摩腰部能补肾益气，强腰健骨，聪耳明目，不仅能治疗泌尿生殖系统疾病，而且可以预防腰痛、疏通血气，延年益寿。

按摩腰部方法很多，这里介绍三种：（1）两手掌对搓至手心热后，分别置于腰间，上下搓磨，直至腰部感觉发热为止。

此法可温肾健腰，腰部有命门、肾俞、气海等穴，搓后感觉全身发热，具有温肾强腰、舒筋活血等作用。

可早晚各一遍，每遍约200次。

（2）两手握拳，以拳眼自然按摩两侧腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以出现酸胀感为好，持续按摩10分钟左右，早、中、晚各一次。

腰为肾之府，常做腰眼按摩，可防治中老年人因肾亏所致的慢肌劳损、腰酸背痛等症。

（3）自然站立，全身放松，双手半握拳或手指平伸均可，然后腰部自然而然地左右转动，随着转腰动作，上肢也跟着甩动。

当腰向右转动时，带动左上肢的手掌向右腹部拍打。

同时右上肢及手背向左腰部拍打，如此反复转动，手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部，每侧拍打200次。

。

此法可补肾纳气。

摩耳养肾法中医学认为，肾主藏精，开窍于耳，医治。

肾脏疾病的穴位有很多在耳部。

所以经常摩耳可起到健肾养身的作用。

摩耳的具体方法有以下几种：①拉耳屏用双手食指、拇指提拉耳屏，自内向外，由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次3~5分钟。

此法可防治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

②扫外耳用双手把耳朵由后向前扫，这时会听到“嚓嚓”的声音。

.....

<<健康一定有方法>>

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>