

<<黄帝内经对症食疗>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经对症食疗>>

13位ISBN编号：9787545902020

10位ISBN编号：7545902025

出版时间：2010-6

出版时间：鹭江

作者：梅晓芳

页数：221

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>

<<黄帝内经对症食疗>>

前言

随着社会的发展，生活水平的提高，人民在对国学、传统文化继承的过程中，越来越感受到中医学在保障健康方面的能量。

特别是其对占总体人群70%以上亚健康者的防治、养生作用，受到国内外的肯定。

梅老师在《内经》“治未病”的启示下，对亚健康、养生进行了多年研究。

对食疗方法在调整脏腑阴阳平衡、消减内耗上的作用，加以探索和实践，作出突出成绩。

愿这些深入浅出、生动的实例能为当前投入防治亚健康事业的医者更上一层楼有所帮助。

<<黄帝内经对症食疗>>

内容概要

本书依据《黄帝内经》医理，围绕“对症”这个话题展开，以“五脏”为经线，解释了心、肝、脾、肺、肾五脏的亚健康 and 疾病表现，列出160种身体不适症状，教大家如何区分亚健康与疾病，以及相似疾病；并以“食疗”为纬线，告诉人们如何对症调理，保养身心。

另外，书中有80个实例，皆是作者临床经历，身为读者的你可以“对号入座”，看自己是否有过一样的疑惑，犯过同样的错误。

可以说，这是一本日常生活必备的健康书。

<<黄帝内经对症食疗>>

作者简介

梅晓芳，1983年毕业于第四军医大学空军医学院，20年空军飞行员疗养康复全科医师工作经验，10年健康养生普及教育历程。

中国十大公益健康大使，中国公益健康养生大讲堂主讲专家。

中国大陆提出“酸碱平衡理论”并进行临床运用、研究和教学的第一人。

2004年起先后应邀为美国明康

<<黄帝内经对症食疗>>

书籍目录

第一章 为什么食疗要对症 第一节 症状：疾病早期信号 一、身体不适五脏查 二、未病已病别乱抓 三、症状虽轻要管它 四、人少遭罪钱少花 第二节 对症：食疗才有奇效 一、食疗虽好别瞎尝 二、人的体质不一样 三、辨证气血阴和阳 四、分清食物温和凉 第二章 心脏 第一节 心脏常见五大影响因素及预防 一、暑热之邪易伤心 二、过食苦咸易伤心 三、喜乐过度易伤心 四、长久目视易伤心 五、狂笑不止易伤心 第二节 心脏常见亚健康症状及食疗 一、口舌生疮——心开窍于舌 二、大汗淋漓——汗为心液 三、失眠——心主神志 1. 多梦易醒难睡——心脾两虚 2. 心烦入睡困难——阴虚火旺 3. 心悸多梦惊醒——心虚胆怯 4. 易怒彻夜不眠——情志扰心 5. 痰多胸闷失眠——痰热扰心 四、心慌胸闷胸痛——心主血脉 1. 心慌胸痛——心阳不振 2. 心慌头晕——心血不足 3. 胸部刺痛——心血瘀阻 第三节 心脏常见疾病症状及食疗 一、疲劳胸痛猝死——动脉硬化(冠状动脉硬化) 二、阵发胸闷胸痛——心绞痛 1. 劳累后胸闷胸痛——稳定型心绞痛 2. 平静时胸闷胸痛——不稳定型心绞痛 三、持久性胸骨后剧痛——心肌梗死 四、心尖乳房下部刺痛——心脏神经官能症 第四节 认识与心脏病症相似的常见疾病 一、胸部肋软骨隆起疼痛——肋软骨炎 二、胸部肋间神经疼痛——肋间神经炎 三、胸部腋下刺痛——胸膜炎 四、胸背痛有窒息感——气胸 五、心慌胸痛相关检查正常——颈胸椎小关节错位 六、口舌溃疡伴小水疱——疱疹性口炎 七、口角裂缝出血——维生素B2(核黄素)缺乏 第三章 肝脏 第一节 肝脏常见五大影响因素及预防 一、内外风邪易伤肝 二、过食酸辣易伤肝 三、急躁易怒易伤肝 四、长久行走易伤肝 五、大声呼喊易伤肝 第二节 肝脏常见亚健康症状及食疗 一、眼睛不适——肝开窍于目 1. 双眼红肿耳鸣如潮——肝火上炎 2. 双眼干涩烦热盗汗——肝阴虚 3. 双眼红赤头痛眩晕——肝阳上亢 4. 视物模糊耳鸣如蝉——肝血虚 二、抑郁易怒——肝主情志 1. 情绪不宁胸胁胀痛——肝气郁结 2. 急躁易怒口干口苦——气郁化火 3. 两胁胀痛咽中物梗——痰气郁结 4. 多疑易惊悲忧善哭——忧郁伤神 三、头痛眩晕——肝主疏泄 1. 头痛眩晕——肝阳头痛 2. 头痛头重——痰浊头痛 3. 头痛如刺——血瘀头痛 4. 头脑空痛——肾虚头痛 第三节 肝脏常见疾病症状及食疗 腹胀乏力——脂肪肝 1. 非酒精性脂肪肝 2. 酒精性脂肪肝 第四节 认识与肝脏病症相似的常见疾病 一、眼睛红眼屎多——急性结膜炎 二、眼痛怕光流泪——角膜炎 三、眼流泪眼屎多——泪囊炎 四、眼睛干涩夜盲——维生素A缺乏 五、胸肋乳房胀痛——乳腺增生 第四章 脾脏 第五章 肺脏 第六章 肾脏 后记

<<黄帝内经对症食疗>>

章节摘录

插图：二、人的体质不一样体质是脏腑、经络、形体官窍的固有素质的总称。

脏腑、经络、形体官窍的形成，是在先天禀赋的基础上，通过后天生活（如饮食、劳动、婚育、锻炼、情志等），并在外在环境的作用下逐渐发育成长起来的。

因此，体质的形成离不开先天禀赋，更需要后天生活的调养，还受环境的影响。

在这个形成过程中，不同的性别、不同的年龄和居住方土的差异，也在自然而然地发生着作用。

因此，每个人的体质是不一样的。

人的体质主要分为阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质。

阳虚体质的人最突出的特点就是怕冷喜热，手脚冰凉，受一点凉就会出毛病；阴虚体质的人最突出的特点就是怕热喜冷，手脚心发热，热了就要出问题。

所以阳虚体质的人如果吃寒凉食品就会雪上加霜，阴虚体质的人吃温热食品就会火上浇油。

比如人参、西洋参都能够补气，但人参性温，西洋参性凉，如果阳虚体质的人吃了西洋参，就会越吃手脚越凉，甚至胃痛腹泻；阴虚体质的人吃了人参就会口舌生疮，甚至出鼻血。

三、辨证气血阴和阳气、血、阴、阳是构成内脏和维持内脏生理活动的基本物质。

气来源于父母的先天之精气、饮食中的水谷之精气和存在于自然界的清气，通过肺、脾胃和肾等脏腑生理功能的综合作用而生成，是不断地运动着的具有极强活力的精微物质，它流行于全身各脏腑，推动和激发着人体的各种生理活动。

它的主要功能有推动、温煦、防御、固摄、气化作用，所以气虚的人温煦不足会怕冷，防御功能差，容易感冒；固摄作用弱，会出现胃下垂、子宫下垂等。

<<黄帝内经对症食疗>>

后记

我这个人的性格就是简单，直来直去，所以在书的后记里，我想负责任地告诉大家：我觉得本书不是写给大家“看”的，而是写给大家“用”的。

因为书中的症状、特点，以及伴随症状，确实很难看完书后就全部记住。

所以，大家身体没有不适的时候，没有必要浪费时间来看此书。

当自己有了症状时，或者家里的亲人朋友哪里有了不舒服时，你只要对照书中的症状，就可以给自己或他人先做一个初步的诊断，属于亚健康范畴的，按照书中所述症状对号入座，照着做，就会有效果。

多用几遍，慢慢就会应用自如。

如果是疾病先兆症状，应马上去医院检查治疗，再配合食疗，这样会事半功倍。

我曾经出版过的两本书——《中医经穴平衡美容指南》《实用亚健康经络调理法》，与此书是同样的风格。

拿我的书去用而不是看，是许多读者告诉我的。

我的另一本新书《养生美容》（暂定名）将于半年内出版，同样也会延续此种风格。

<<黄帝内经对症食疗>>

编辑推荐

《黄帝内经对症食疗》：找准症状最重要对症食疗少吃药20年飞行员疗养康复全科医师经验10年健康养生普及教育历程100多家电视台轮番热播中国公益大使中国公益健康养生大讲堂主讲专家80个实例认识160种症状对号入座不吃错您是下述哪种症状？

赶快翻开《黄帝内经对症食疗》寻找解决方法吧！多梦易醒难睡——心脾两虚心烦入睡困难——阴虚火旺心悸多梦惊醒——心虚胆怯易怒彻夜不眠——情志扰心痰多胸闷失眠——痰热扰心胀痛刺痛暖气频繁——气滞胃痛疼痛拒按吐后舒服——食积胃痛烧心不适饿时痛甚——虚寒胃痛隐隐作痛烦渴便干——阴虚胃痛大便硬结口干口臭——热结便秘大便秘结欲便不出——气滞便秘大便不干难于排出——气虚便秘大便干结耳鸣眩晕——阴虚便秘大便干结头晕眼花——血虚便秘

<<黄帝内经对症食疗>>

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>