

<<国医教你如何养生>>

图书基本信息

书名：<<国医教你如何养生>>

13位ISBN编号：9787548403357

10位ISBN编号：7548403356

出版时间：2010-12

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：239

字数：270000

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>

## <<国医教你如何养生>>

### 前言

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体状况百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。

为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适当的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。

《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理办法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。

中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐完美生活。

《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种成果都离不开身体的健康。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为你解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

## <<国医教你如何养生>>

### 内容概要

本书从中医角度入手，利用中医理论，精心选取了生活中经常遇到的养生问题，列举了不可忽视的养生细节，以简捷易行的方法指导读者实践，全面改正错误的养生保健理念和生活习惯，为读者提供了科学、实用的中医学养生保健知识，旨在让读者掌握细节，真正拥有健康。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绽放。

通过阅读本书，使读者通过科学的中医疗法，解决生活中遇到的健康问题，从而获得健康。

<<国医教你如何养生>>

作者简介

孟羽贤

内科专家

主任医师现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

## &lt;&lt;国医教你如何养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 国医之道 一、望闻问切 望 闻 问 切 二、中药本草 清热解毒 健胃润肠 止血化瘀 补益安神 祛湿利尿 第二章 四季国医 一、春季保健 保健之道 保健原则 春季营养摄入 春季饮食原则 春季适宜的活动 春季睡眠原则 “春困” 缓解“春困” 保健茶酒 春季高发病预防 二、夏季保健 保健之道 保健原则 夏季营养摄入 夏季饮食原则 生活原则 夏季防中暑 夏季上火食疗 应对食物中毒 护理皮肤 保健茶酒 夏季高发病预防 三、秋季保健 保健之道 保健原则 秋季营养摄入 秋季饮食原则 秋季进补 秋季宜食佳品 生活原则 秋季锻炼“四防” 秋季适宜的运动 防秋胖 皮肤的护理 秋季心理保健 秋季高发病预防 四、冬季保健 保健之道 保健原则 冬季营养摄入 冬季饮食原则 冬季进补 冬季晨练不宜过早 生活原则 冬季护肤 第三章 饮食养生 一、饮食养生 营养与疾病 饮食习惯 膳食均衡 膳食的科学搭配 食物的五味与养生功效 食物的属性与养生功效 二、食物的药用功效 油菜 韭菜 菠菜 蒜薹 牛肉 羊肉 驴肉 鸽子肉 白糖 红糖 冰糖 柠檬汁 三、茶养生 主要成分 养生功能 咳嗽茶疗方剂 感冒茶疗方剂 支气管炎茶疗方剂 泌尿系统感染茶疗方剂 高血压茶疗方剂 胃痛茶疗方剂 头痛茶疗方剂 中暑茶疗方剂 痢疾茶疗方剂 四、酒养生 养生功效 饮食宜忌 咳嗽酒疗方剂 气血虚酒疗方剂 腰腿酸软酒疗方剂 失眠心悸酒疗方剂 关节疼痛酒疗方剂 跌打损伤酒疗方剂 头晕酒疗方剂 胃痛呃逆酒疗方剂 五、方剂养生 什么是方剂 方剂的组成 煎药的注意事项 服用方剂的注意事项 方剂的使用禁忌 方剂的分类 第四章 日常养生 一、环境与养生 居住环境与养生 理想的居住环境 居室色彩与健康 负离子与健康 二、起居养生 起居宜规律 起居十宜 睡眠原则 睡眠养生 睡眠姿势 药枕养生 床铺养生 防治失眠 劳逸结合 三餐健康 消除疲劳的食物 特殊工种作业者的营养需求 假日养生 洗好一双脚 好习惯有益健康 三、运动养生 养生原则 步行养生 步行锻炼 爬楼梯健身法 运动强度 运动时间 传统运动养生的原则 运动后不宜饮水 运动后不宜吃糖 运动后不宜喝冷饮 四、衣饰养生 服饰与健康 不穿过瘦的衣服 不宜经常穿化纤织物 不宜贴身穿绒衣、绒裤 不宜穿羽绒服的人群 新衣最好洗后穿 不宜穿腈纶内衣 内衣内裤不宜翻晒 不宜久穿长筒丝袜 拖鞋不宜混穿 五、沐浴养生 养生沐浴法 药浴与养生 药浴方剂 足浴与养生 温泉浴与养生 六、神志养生 精气神养生法 缓解精神法 音乐养生 对弈养生 书画养生 垂钓养生 花木养生 集邮养生 旅游养生 七、情志养生 养生原则 情绪与养生 调控情绪 第五章 国医驻颜 一、美容面膜 倒模面膜 倒模面膜的作用 制作倒模面膜 制作倒模面膜的注意事项 自然果蔬面膜 食物面膜 本草面膜 二、美容按摩 按摩的关容功效 美容穴位 淡化细纹 消除眼袋 消除脸部赘肉 消除双下巴 三、美容饮食 美容饮食原则 脸色与饮食 常见的关容食物 四、草本美颜 美颜中草药 美容药膳 第六章 国医精粹 一、刮痧 刮痧的功效 出痧的保健功效 退痧的保健功效 刮痧保健的特点 刮痧器具 刮痧方法 刮拭要略 刮痧步骤 痧象与健康 注意事项 二、日常刮痧保健 头部保健 面部美容 背部保健 手足保健 体质与刮痧 三、拔罐 拔罐历史 拔罐用具 拔罐体位 拔罐部位 拔罐方法 注意事项 拔罐养生常用穴位 常用养生方法 保健功效 四、针灸 针灸 针灸理论基础 火针的保健功效 刺血法和火针法 注意事项 耳针、头针及眼针法 注意事项 灸法分类 艾灸保健的常用穴位 灸法的注意事项 第七章 性生活养生 一、性生活原则 适度性生活 不宜性放纵 性生活禁忌 二、年龄与性生活 青年人的性生活 中年人的性生活 老年人的性生活 三、滋补药膳 滋补食物 滋养本草 壮阳药膳

## &lt;&lt;国医教你如何养生&gt;&gt;

## 章节摘录

患者经常会被医生问到是否有食欲，因为食欲正常的人脾胃功能都比较健全。

如果患者生病时食欲减退，则是脾胃功能失常的表现。

而患者疾病好转、机体开始康复时必然会使食欲增加。

各种病症都是可以通过患者的食欲情况进行推断的，如患者吃得较多但容易饿，且形体消瘦，这种是胃火大的表现；如吃饭后腹胀的人，多属于脾虚气滞的类型；消化不良的人会腹胀、厌食；口干但不想喝水的为阴虚患者；喜热饮的人里寒；喜冷饮的里热；口淡为脾胃虚，口苦为肝胆热，口甜腻为脾胃湿热，口发酸的多为食滞患者。

此外，很多医生问诊时还会问到患者的喜好，因为从患者的饮食喜好上也可以看出其体质类型，如喜爱抽烟的人多痰湿、喜爱辛辣食品的人多为内火热、酗酒者多为湿热体质等。

寒热症状主要有恶寒发热、寒热交替、只寒不热、只热不寒四种。

首先，恶寒发热。

人疾病初起时，恶寒发热同时出现，这种多是外感表证，主要分表寒证、表热证、太阳中风证三种。

表寒证的表现是：恶寒重发热轻，是外感寒邪所致。

表热证的表现则为口干易渴，恶寒轻发热重，是外感热邪所致。

发热轻、恶风、自汗，则是外感风邪所致的太阳中风证的具体表现。

其次，寒热交替。

恶寒与发热交替出现。

再次，只寒不热。

这种患者只是觉得浑身发冷，但并没有发热现象。

最后，只热不寒。

内热证的人发热但不恶寒，多数为里热证患者，主要分壮热、潮热等。

其中壮热是指患者高热不退、不恶寒反恶热的情况。

潮热分的种类比较多，有低热、阴虚潮热、湿温潮热、阳明潮热等。

低热指体温为37 -38 ，虽属轻度发热，但持续时间较长，阴虚潮热、气虚发热的患者较为常见。

阴虚潮热多发生在午后或入夜时分，患者表现为五心烦热、脸红盗汗、舌红少苔等症状。

湿温潮热常伴有头身困重、胸闷呕吐、腹泻、苔腻等症状，多出现于午后。

阳明潮热多发生在下午3-5时，这多由胃肠内的燥热所致，常伴有腹胀腹痛、大便燥结、舌苔黄燥等症状。

## <<国医教你如何养生>>

### 编辑推荐

《国医教你如何养生》 权威指导孟羽贤爱尚健康生活 呈现最基本的国医养生知识 传承大道国医的深邃智慧 在生活中实现健康的愿景 老祖宗的智慧博大精深，需要我们这一代传承，只要深刻理解国医精髓，就能在日常生活中实现健康，远离疾病。

简介常见中草药的药用功效 提供因时而异的国医保健之道 用不同的食物达到不同的健康效果 日常生活中的养生事宜 华夏经典养颜秘方 中草药的养颜疗效 简易刮痧、拔罐、针灸知识 用国医知识完善夫妻生活

<<国医教你如何养生>>

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>