

<<国医养生密码>>

图书基本信息

书名：<<国医养生密码>>

13位ISBN编号：9787811326512

10位ISBN编号：7811326515

出版时间：2010-1

出版时间：江西高校出版社

作者：薛慧

页数：196

字数：200000

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>

## <<国医养生密码>>

### 内容概要

追本溯源，破解国医养生的万古流芳之术。

中医学是中华民族的国粹之一，在漫长的实践中，国医辈出，他们皆以仁者、仁心、仁术立世。本书就以这些国医推崇和总结的养生方法为线索，告诉大家如何在日常生活中建立起符合我们生命规律的生活习惯，从而给自己一个高质量的生命过程。

## 作者简介

薛慧，曾任解放军某部主治医师。

出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。

就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。

曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。

多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。

现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

书籍目录

第一章 国医养生之道与理论精髓

“道”、“医道”、“道以医显”

国医之道就是生活之道

上医医国，中医医人，下医医病

未雨绸缪，不治已病治未病

治病求本，强调人体自愈力

对症下药：同病异治与异病同治

第二章 培固国医智慧元气的是《黄帝内经》

《黄帝内经》是“医家之宗”

居处依天道，饮食遵地道

四季养生的“生、长、收、藏”法则

春夏养阳，秋冬养阴

调理气机，防治百病就要节情志

《黄帝内经》中的“五劳”和“七伤”

生活习惯不好，人迟早要得病

养生之道就在身边

第三章 名医华佗的延年长寿秘诀

从“麻沸散”说起

华佗的健身秘术——五禽戏

运动养生在量、在质、在巧

华佗巧医郡守——情志生克法

储备能量，节能养生

“劳伤”的调养应对之道

阴性病与阳性病的防治

第四章 张仲景与《伤寒杂病论》

张仲景其人，《伤寒杂病论》其书

内养正气，外慎邪气

无病先防，掌控疾病来临前的征兆

人是天地的产物，养生要顺应自然

五脏各有所喜，饮食要与五味相匹配

张仲景的四季饮食养生法

津液养生的简单法则：多咽口水

张仲景巧治便秘

第五章 甫谧的经络保健养生功

浪子回头，医学起波澜

经络看不见摸不着，但可以决生死，处百病，调虚实

经络养生常用办法

经穴疗法注意事项

不同经络有不同的功能和当令时间

养生保健需了解的十四大名穴

常见病的经络穴位疗法

把经络保养好，人体才能更健康

第六章 “药王”孙思邈的养生心法

走进医学典故，走近孙思邈

孙思邈的养生十三法

## <<国医养生密码>>

“十二少”与“十二多”

有效控制情绪的四件法宝

安神之本，必资于食

养性之道，常欲小劳

睡眠养生长寿的要点

身体的很多疾病可以在梦里反映出来

失眠的原因与应对法

爱气养气，益寿延年

### 第七章 钱乙：儿科施治理论的奠基者

脏腑娇嫩、发育迅速是儿童体质的最大特点

孩子的健康有赖于家长的日常观察

五脏对五指，按摩孩子的双手就可以治病

让孩子吃好、喝好、玩好，可以巩固先天之本

若要小儿安，常带三分饥和寒

了解喂药的禁忌，以防伤及孩子娇嫩的脏腑

摩腹和捏脊可有效提高孩子的免疫力

让孩子远离寒湿的五项原则

抵抗疾病入侵儿童的饮食疗法

针对孩子咳嗽的类型辨证施治

### 第八章 滋阴派的创始人——朱丹溪的阴阳论

生病衰老多是因为“阳常有余，阴常不足”

滋阴就是滋养身体里的阴液

桃红四物汤：滋阴补血的良方

祛除体内毒素的“倒仓法”

朱丹溪对上火的防治之策

静心节欲，慎防四虚

饮食清淡就是多吃“自然冲和之味”

体内能量不足，身体就会发出警报

朱丹溪的“心理疗法”

### 第九章 李时珍与《本草纲目》

历尽千辛万苦终成《本草纲目》

食物就是药——《本草纲目》中的食疗妙方

正月葱、二月韭的养生之道

五谷杂粮是人体生命力的来源

粥养，壮脾胃补气血

毛发，气血盈亏的信号

水也是药——李时珍的水疗法

食色天香——《本草纲目》中的抗衰养颜妙方

### 第十章 明清太医的保护神——刘纯的养生之术

刘太医养生十条

病是自家生

有病三分治，七分养

提升胃气的开胃汤和肉汤

瓜果桃李皆有药性，不可乱食

赤脚接地，有益健康

多食粗少食细，才能远离“富贵病”

过饱伤人，饿治百病

第十一章 叶天士大师的晚年养生智慧

叶天士的治病奇术与养生之道

长寿延年要从保肾养骨开始

冬病夏治，寒冷季节将不再难熬

季节更替之际要注意养腿暖背

老年人的饮食养生原则

要顺应，不要对抗

动起来，慢下来

老年人要警惕早醒

#### 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>