

<<养好脏腑百病不侵>>

图书基本信息

书名：<<养好脏腑百病不侵>>

13位ISBN编号：9787030279880

10位ISBN编号：7030279883

出版时间：2010-7

出版时间：科学

作者：申世卿

页数：251

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>

<<养好脏腑百病不侵>>

前言

今天，在全国范围乃至全世界范围内，正在大兴中医养生之道。随着人类科学文明的发展，中医不但没有被淘汰，而且被进一步证实了其科学性，从而使中医养生这一古老的中华智慧更加发扬光大。

人为什么会生病呢？

归根结底就是我们的脏腑出了问题。

那么何谓脏腑？

脏腑的功能又是怎样的呢？

被奉为祖国医学圭臬的《黄帝内经》中就论述了五脏六腑的功能。

即五脏的作用是化生和储藏精气，六腑的作用是受盛和传化水谷。

脏腑的功能是在相互依存、相互制约的情况下，各负其责，共同构成人体完整的功能系统。

在人体内部，脏与脏、腑与腑之间相互联系，互为表里；在人体外部，脏腑又与自然环境的变化、四时气候的转变、社会活动的改变等息息相关，互为影响。

所以，养生先要养脏腑，把五脏六腑都养好了，就是消灭万病之源的最好方法。

现在很多人整日疲惫不堪，虽大病不犯，但小病不断，其实这并不是体质差，而是不会保养那日夜不停为我们工作的脏腑之故。

要知道，单纯地把健康寄托给医生是对自身不负责任的表现，如果你不会保养自己的脏腑，就不可能健康地生活。

我们的五脏六腑处于一种浑然天成的动态和谐中。

当你人为地破坏了这种和谐时，疾病也就随之而来。

可以这么说，疾病大都是人们违背自然规律造成的。

因此，我们要顺应天时地利，让五脏六腑以最佳的状态工作，以维持生命活动的正常进行。

<<养好脏腑百病不侵>>

内容概要

《养好脏腑百病不侵》是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，《养好脏腑百病不侵》以中医经典著作《黄帝内经》为依据，以关爱身体、珍视生命、热爱生活为宗旨，详细阐述了脏腑养生的重要地位，并系统介绍了脏腑的功能、结构和养生的实用方法，目的就在于让读者认识到调养脏腑的重要性，学会脏腑养生的方法，以便更好地养护身体，永葆健康。

这是一本为你打开健康人生的书。

阅读《养好脏腑百病不侵》，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理，既能让你领略祖国医学的博大精深，又能从中学到实用的中医养生智慧。

《养好脏腑百病不侵》图文并茂，既贴近生活，又具有专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

<<养好脏腑百病不侵>>

作者简介

申世卿，医护专业毕业，从事图书编辑工作多年。
曾出版《美丽瘦佳人》等保健养生类图书。

审订者简介：卢峻，博士，副教授，硕士研究生导师。
毕业于北京中医药大学并获医学博士学位，现在北京中医药大学从事中医、针灸的教学与科研工作。
曾参与编写多部学术著作，发表学术论文20余篇，主持或参加各级科研课题10余项。

<<养好脏腑百病不侵>>

书籍目录

第一章 脏腑养生的理论基础第一节 脏腑养生的核心在于阴阳协调何谓“脏腑”六腑为阳，五脏为阴中医治病重在调和阴阳从《易经》、八卦看阴阳《黄帝内经》教你认识阴气和阳气阴阳变化，此消彼长阴阳平衡——脏腑养生的核心所在春夏养阳，秋冬养阴一天当中也有四季变化阴阳五行与梦境五行与五脏的对应关系第二节 脏腑养生的根本在于疏通经络何谓“经络”经络——联系脏腑，沟通内外何谓“腧穴”腧穴的名称都有一定含义疏通经络首先要找准穴位穴位按摩可疏通经络常用要穴“五输穴”反映脏腑病变的“十二原穴”按照经络循行时间表养生——十二时辰养生法津与液滋养五脏六腑第三节 十二经脉和奇经八脉十二正经的循行路线十二经络的关系与分布奇经八脉的主要功能奇经八脉的主要循行部位第二章 中医养心的智慧第一节 养护好我们人体的君王心为人体的君王心包是替心受邪的喜伤心者，以恐胜之五色养五脏，红色最养心五味入五脏，苦味最养心心火分虚实，夏季要养心午时小睡是对心最好的关照戌时心情愉快最重要何时起床对心脏最有利五行配五音，音乐最养心第二节 经络养心——养好心经幸福终身手少阴心经的主要穴位及主治疾病手厥阴心包经主要穴位及主治疾病内关穴——心的自我保健师心包经——快乐健康之源掐按劳宫穴快速补养心脏气血安神养心的经络按摩法第三节 运动养心——向运动要健康运动养心的原则运动养心的注意事项简单易操作的五式养心运动举手之劳的养心妙招心理学家向您推荐的养心操第三章 中医养肺的智慧第一节 你必须知道的养肺常识养肺要先了解肺忧伤肺者，以喜胜之白色食物宜养肺肺的中医保健法不生闷气是对肺最好的保护日常养肺润肺小窍门第二节 经络养肺——养好我们身体娇贵的肺经手太阴肺经主要穴位及主治疾病肺经为何最娇贵寅时睡好觉，养肺很重要寅时咳醒按揉太渊穴中府穴是肺的健康风向标列缺穴帮忙来补肺肾之虚养肺瑜伽全攻略穴位按摩治疗咳嗽穴位按摩治疗慢性支气管炎第四章 中医养肠的智慧第一节 健康无敌，从“肠”计议你该知道的小肠你该了解的大肠让肠道青春常在的妙招肠道自查不求人宿便是肠道毒素的根源所在不同人群如何预防便秘第二节 经络养肠——手太阳小肠经是宁心安神的关键手太阳小肠经的主要穴位及主治疾病未时小肠分清浊，饮水多多能降火按揉小肠经可泻心火、强心脏少泽穴——乳房的保护神后溪穴是治疗颈肩腰痛的要穴小海穴可以治疗小指发麻肩贞穴配天宗穴治疗电脑性肩周炎第三节 经络养肠——手阳明大肠经手阳明大肠经主要穴位及主治疾病卯时应起床排便按摩大肠经可去邪扶正曲池穴可缓解上肢疼痛、降血压手三里穴能缓解上肢疲劳合谷穴可治疗感冒、头痛和痛经第五章 中医养脾的智慧第一节 脾的生理功能和保养方法脾为后天之本、气血生化之源思伤脾者，以怒胜之长夏宜养脾黄色食物宜养脾睡觉流口水多是脾虚惹的祸第二节 经络养脾——脾为后天之本足太阴脾经主要穴位及主治疾病巳时按摩脾经效果最好三阴交穴是治疗妇科病和降血压的要穴阴陵泉穴可治疗膝盖痛血海穴止痒有奇效隐白穴大补女性气血太白穴可治疗肌肉酸痛第六章 中医养胃的智慧第一节 安全保“胃”战胃是人体的加油站好胃是养出来的常见胃不适及护理方法空腹千万别吃的食物秋季养胃护胃六要素与体温相近的食物最养胃四种慢性胃炎的饮食调理慢性胃炎的民间偏方集锦第二节 经络养胃——养好人体的后天之本足阳明胃经主要穴位及主治疾病辰时吃早餐，营养身体安胃经可以治疗中风、偏瘫常按胃经可以美容养颜足三里穴——有病治病，无病健身梁丘穴——急性腹泻、胃痛的克星冲阳穴是防治胃病的第一穴膝盖痛找胃经按捏腿肚可解胃痛第三节 运动养胃法运动养胃要掌握方法按摩养胃五步走按摩腹部养胃减肥一举两得防治肠胃病的经络瑜伽你必须知道的五个“健胃秘籍”第七章 中医养肝的智慧第一节 肝的生理功能和保养方法中医肝的功能怒伤肝者，以悲胜之简单实用的中医养肝法何谓“春养肝”青色食物宜养肝春季莫让“发物”伤了肝春季养肝要多食韭菜第二节 经络养肝——养肝就是护林肝经主要穴位及主治疾病丑时熟睡是对肝最好的关怀保肝护肝的按摩运动太冲穴是疏肝解郁的特效穴期门穴、行间穴——拯救肝的大功臣第三节 肝病患者必须知道的保肝常识这些保肝常识你知道吗损害肝的主要因素有哪些不良的生活习惯会伤肝为您推荐12种养肝蔬菜第八章 中医养胆的智慧第一节 经络养胆——养好胆经胜过灵丹妙药胆的生理功能子时是胆汁推陈出新的时刻足少阳胆经主要穴位及主治疾病胆经的重要性不容忽视阳陵泉穴是治疗关节痛的特效穴风池穴可以预防头痛感冒带脉穴可以让你温暖如春第二节 胆囊病变的自我预防和保健好的饮食习惯可以预防胆结石与胆囊炎胆囊炎与胆结石宜吃的食物胆囊炎的家庭养护养胆之“道”重饮食第九章 中医养肾的智慧第一节 肾——人体的先天之本肾的生理功能肾气足，百病除恐伤肾者，以思治之黑色食物宜养肾为什么说冬养肾冬季日常养肾三法第二节 经

<<养好脏腑百病不侵>>

络养肾——肾经是一条让人幸福的经络肾经的主要穴位及主治疾病酉时肾脏藏精华复溜穴是肾脏的保健要穴涌泉穴——人体第一长寿穴太溪穴可滋阴补肾治阳痿心肾相交，赶跑失眠养肾保健操摩耳养肾
第三节 日常养肾，告别肾虚你是肾虚的人吗六种信号暗示女人肾虚良好的生活习惯可预防肾虚肾虚男的八大常见症状男人必须提防的八大伤肾行为不健康性交引发肾炎第十章 中医智慧——调气血与养脏腑第一节 中医讲的气血是什么中医里的“气血”人体气血盈虚的规律月经是女性气血的风向标中医气血同补效果好气血对照表，对对就知道你是否气血不畅气血不畅会导致哪些致命疾病第二节 补足气血万病消生活中你要这样养气血这些女性应该如何补气血常按四大穴位来补血阴虚型体质如何养生阳虚型体质如何养生血虚型体质如何养生气虚型体质如何养生选食物，辨四性，补气血

<<养好脏腑百病不侵>>

章节摘录

第七章 中医养肝的智慧 第一节 肝的生理功能和保养方法 简单实用的中医养肝法

肝是体内最大的实质脏腑。

如果忽视了护肝养肝，致使肝功能失常，则会出现一系列的病证。

同时，肝又是人体内最大的腺体器官，几乎所有营养物质的代谢都需要通过肝脏。

此外，肝是人体主要的解毒器官，它可保护身体免受损害。

通常，中医护肝有以下七种方法。

情志养肝 中医讲究情志养生。

在五脏与五志的对应关系中，肝对应的是“怒”，正所谓“怒伤肝”，因此平时要注意控制自己的情绪。

肝五行属木，木喜条达，故日常养肝要如同养护树木，使其气机畅达，避免郁结。

若要想养好肝，在精神上要保持柔和、舒畅，力戒暴怒和抑郁，这样才能肝气畅达，维持其正常的疏泄功能。

养肝血 《黄帝内经》记载：“卧则血归于肝。”

就是说人在睡眠时，体内多余的血液都要回流到肝中贮藏，以养肝阴。

因此，养肝的最佳方式就是好好休息。

过度劳累的时候只有及时休息，才能让肝发挥其调节气血的作用，以消除疲劳的感觉。

通常，肝胆功能最旺盛的时间是在晚上23点～凌晨3点，如果这时候你还没有休息，那就不能使血液及时回流入肝贮藏，那么第二天你的气色就会晦暗无光、面泛青色，尤其是鼻子和眼周格外明显。

这是因为肝主青色，而眼周与鼻翼是肝胆经循行的部位。

因此，养肝血首要的就是保证睡眠。

若用饮食调养可选谷类、红枣、桂圆、核桃、栗子、菠菜、动物肝脏等。

饮食养肝 养肝以食为先，要注意全面营养，故宜多吃富含蛋白质、维生素的食物，少食高脂肪动物性食物，同时还要按时就餐。

若消化功能较差时，可采取少食多餐的方法，保证营养的摄入。

护肝者还要注意尽量少吃辛辣、油腻食物，少喝酒。

肝性喜酸、酸味入肝，故可以在日常多食用一些米醋，除了益肝还可以预防感冒。

此外，如山楂、山萸肉、枸杞等也具有保肝敛肝的功效。

同时，戒酒、戒烟，戒除一切对肝有损害的食物和药物，如腌制、熏制的食物，加了防腐剂的罐装食物，发生霉变的食物等。

饮食上，要多吃清淡的食物，以减少肝的代谢负担，增加食物中营养成分的吸收。

健脾护肝 五脏都是密切相关的。

肝主藏血，有贮藏和调节全身血量的作用。

脾主统血，为气血生化之源。

脾气健运，气血生化有源，血量充足，则肝血充盈。

因此，注意保护脾胃的消化功能，吃一些有益气健脾功效的中药，如党参、山药、白术、薏仁、茯苓等，对养肝有间接的效果。

休息养肝 《黄帝内经》记载“肝者，罢极之本。”

就是说肝体现了耐受疲劳的能力。

若肝气足，耐受疲劳能力强；若肝气不足，就易觉得疲劳。

所以不要经常熬夜工作，也不要过度运动，这都容易伤肝。

养肝最好的方式，就是每天保证充足的时间休息。

比如，中午小睡一下，让肝能发挥其调节气血的作用，以清除疲劳的感觉。

讲究吃药原则 不是什么肝病都要吃药，肝病也需对症治疗。

如肝胆管结石、肝囊肿、肝肿瘤等，需要手术解决。

但慢性肝炎、肝炎病毒携带者、转氨酶升高型肝炎等，在用药时，要考虑药物对肝功能的损害程度。

<<养好脏腑百病不侵>>

闭目养肝 在传统养生中，非常强调通过经常闭眼来养肝。比如在看电视的时候，我们一定要记住每隔30分钟或1小时就要闭闭眼，让眼睛稍微休息一会儿，因为闭眼相当于“藏”，这对人来说非常有好处。如果能经常闭眼的话，就相当于在养肝。而对于肝来说，在日常生活中经常闭眼就是补，相当于同摄。生活中从以上七个方面多加注意，合理饮食、充足睡眠、劳逸结合、心态平和，就能达到养肝的目的。

<<养好脏腑百病不侵>>

媒体关注与评论

“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。

六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。

” “夫心藏神，肺藏气。

肝藏血，脾藏肉，肾藏志，而此成形。

志意通内连骨髓，而成身形五脏。

五脏之道。

皆出于经隧，以行血气。

血气不和，百病乃变化而生。

是故守经隧焉。

” ——《黄帝内经·素问》

<<养好脏腑百病不侵>>

编辑推荐

了解脏腑习性 开启养生之门 这是一本你打开健康人生的书 阅读《养好脏腑百病不侵》，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理。

五脏——心、肝、脾、肺、肾。

六腑——小肠、胆、胃、大肠、膀胱和三焦。

五脏的作用——化生和储藏精气，藏而不泻。

六腑的作用——受纳、腐熟、传化水谷，泌别清浊，将糟粕排出体外，泻而不藏。

我们人体的五脏六腑处于一种浑然天成的动态和谐中。

当你人为地破坏了这种和谐，疾病也就随之而来。

养生先要养脏腑，把五脏六腑都养好了，就是消灭万病之源的最好方法。

现在很多人整日疲惫不堪，虽大病不犯，但小病不断，这主要是不会保养那日夜不停为我们工作的脏腑之故。

要知道，单纯地把健康寄托给医生是不负责任的，如果你不会保养自己的脏腑，就不可能健康地生活。

《养好脏腑百病不侵》以关爱身体、珍视生命、热爱生活为宗旨，详细阐述了脏腑养生的重要地位，并系统介绍了脏腑的功能、结构和养生的实用方法，目的就在于让读者认识到调养脏腑的重要性，以便更好地养护身体，永葆健康。

这是一本为你打开健康人生的书。

阅读《养好脏腑百病不侵》，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理，既能让你领略祖国医学的博大精深，又能从中学到实用的中医养生智慧。

<<养好脏腑百病不侵>>

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>