

<<想养生，跟着中医学几招>>

图书基本信息

书名：<<想养生，跟着中医学几招>>

13位ISBN编号：9787111290759

10位ISBN编号：7111290755

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：赵晴晴 编

页数：234

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>

<<想养生，跟着中医学几招>>

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！

十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。

对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。

为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。

此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。

她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。

因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

<<想养生，跟着中医学几招>>

内容概要

《想养生，跟着中医学几招》是健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书之一。内容包括6个部分：在家就能做的保健；小食疗能有大功效；有些“偏方”不可信；治这些病可以看中医；那些和中医有关的传奇；中药，你吃对了吗。本书是健康时报十年来所刊登的关于传统中医的文章的一次精选结集，所选文章集中体现了传统中医在日常生活中的实用性和普及性，是指导公众健康生活的延续和深化。

<<想养生，跟着中医学几招>>

书籍目录

钟南山院士序前言第一部分 在家就能做的保健 刮痧在家就能做 选个药枕睡得更香 熏熏中药不怕冷 给疲劳的眼睛做“桑拿” 在家泡脚最好用木盆 冬季“进补”试试隔盐灸 用黄杨木梳按摩强身 按摩穴位缓解手脚冰凉 抱紫檀枕有益肠胃 像蜗牛一样细嚼慢咽 中医帮你调“口味” 分清凉、热，防秋燥 按摩五穴除疲劳 中医养生拯救“夜猫子” 防颈椎病常按大杼穴 在家也能做足疗 春天养生盯住俩地儿 多梳头可疏通尿路 热水泡脚加点“作料” 气不顺时刮刮痧 中药渣是泡脚的好材料 鼻子不爽可按6个穴 春季养生家常招儿 走动的火罐更保健 中医教您以“睡”制“困” 家里保健试试拔气罐 按大拇指能帮鼻子抗寒 按摩，顺时针还是逆时针 春季养肺多按摩鼻喉 刮痧后喝杯温开水 喝热茶预防热伤风 护肝可用五味子泡水喝 家庭保健常用“六总穴” 脸色不好中医来解决 深呼吸也能“补肾” 晚上9点泡脚最补肾 针灸大夫一般不爱感冒 中国人体质有九种 点点身上的“开心穴” 戴个香囊护心脏 胸闷心慌练十指功 脊椎养生推荐6个字 第二部分 小食疗能有大功效 补肾温中属羊肉 补肾生发多吃芝麻 甲鱼滋阴退虚火 玉米身价“节节高” 补气食品善扶正 补气健脾吃香菇 牛肉益气强筋骨 莲子清心又安神 莲藕凉血又止血 苦瓜味苦能解毒 按照体质选食物 枸杞养肝补肾精 冬虫夏草其实很普通 多吃白色食物缓解咳喘 泥鳅益气又壮阳 吃一撮胡椒治胃寒 养阴润燥吃海参 滋阴健脾西红柿 上班族多饮菊花茶 大蒜虽辣药用广 绿色蔬菜巧养生 多吃洋葱别怕呛 夏三月宜清补 百果之宗吃雪梨 粥为天下之第一补物 冬季止咳有“三宝” “松仁玉米” 抗眼睛老化 防胃癌常吃点生姜 埋头工作时喝杯葛根茶 体虚的人喝点麦苗汁 清肝：来点陈皮茶 养心茶从春天开始喝 别让肝火伤了脾 心情不好来杯花茶 在家就能做的开胃药 清肺热吃点“江南人参” 咽燥咳嗽先食疗 体质不好喝碗五行汤 人人都需要养脾胃 食疗有禁忌吃前先辨证 “中式可乐” 防胖又解馋 吃辣椒去湿没道理 口含果核可生“津” 人参可以每天吃一点儿 体质弱喝点红枣水 滋阴养血小米粥 自制秋天“润肤茶” 第三部分 有些“偏方”不可信 足底按摩不是“诊断书” 西洋参含片别和茶搭伴 喝菊花茶加糖并非人人适宜 不明原因晕倒乱掐人中不妥 中医治肌瘤别钻“死胡同” 乌鸡白凤丸不能随便吃 有些“好”习惯应改一改 喝苦丁茶并非人人皆宜 芦荟不是“万能药” 火疗后为何口腔溃疡 嗓子哑别急着服胖大海 “花茶”最好不要随意喝 中医一定“来得慢”吗 “吃啥补啥”的真与假 白领亚健康不宜穴位贴敷 鼻出血别盲目清火 凉茶越苦越下火吗 祛痘中药不可长期吃 止咳经常错用了贝母 别用热水浸泡中药材 第四部分 治这些病可以看中医 除口臭：内服外用任你选 足跟痛试试中药泡脚 止咳和化痰不是一回事 治青春痘要“察言观色” 小儿感冒看看中医 艾灸巧治带状疱疹 小妙招对便秘很有效 推垒按摩能调节小儿脾胃 “耳穴埋豆”可减肥 脚扭了，火针两小时消肿 中医捏积能治很多小孩病 自我按摩防治冠心病 退“无名烧”中医效果更好 5种方法缓解偏头痛 久咳最好用中医调理 学生近视针灸效果好 治带状疱疹中医有绝招 推拿治疗小儿遗尿 降压试试梅花针 灸疗治病生姜助阵 中药能止住皮肤瘙痒 针刀：半小时根治足跟痛 治慢性鼻窦炎可先选中医 刮痧“刮”好了产后缺乳 砭石治疗颈肩背痛 中医点穴治疗脑瘫 中医针刺治疗老年痴呆 胃肠痉挛“手推痛消” 治单纯性肥胖试试针灸 中药炒盐熨敷可缓解痛经 “玉屏风散汤”防感冒 虚寒性胃痛试试隔姜灸 “隔空打穴”治乳腺疾病 手脚多汗中药解决 腹针疗法可治疑难病 治关节病可用“雪茄”灸 中医“四大秘技”治弱视 酒后，用中药给肝做急救 颈椎病中医“反”着治 找中医瞧瞧“夫妻病” 中药补脾巧治“干燥” 中医调理“头顶大事” 拔火罐能拔掉消化不良 人体的“120”——人中穴 悬灸疗法治常年便秘 “六君子汤”防便秘 中医防治八月常见病 自刺手上穴位来防病 入秋保健讲养收 第五部分 那些和中医有关的传奇 跟着乾隆学“撮谷道” 萝卜籽止住了慈禧流鼻血 柴胡治寒热病的由来 古人是怎样消暑的 胡适爱喝黄芪水 睡觉长短话失眠 美国有个“针灸日” 柴胡治好林黛玉的多疑病 从慈禧受益看阿胶的药用功效 从咸丰之死，看鹿血的药用功能 健脾止泻服白术茯苓 第六部分 中药，你吃对了吗 润喉片不能总含着 板蓝根不能当茶喝 服中药别嫌见效慢 便秘慎服牛黄上清丸 吃中成药用水要“搭好伴” 鹿茸泡酒治病有讲究 调经药酒要趁热喝 更年期选对补肾药 嗓子难受巧选中药含片 三种人不宜服六味地黄丸 吃速效救心丸要对症 中药还是在家煎好 吃药先看口腔溃疡颜色 吃中药要看“药引” 保和丸：孩子吃多少合适 体胖者少吃六味地黄丸 服阿胶前先查是否贫血 盗汗吃些六味地黄丸 吃中药留心“安全用量” 服汤药36 苦味最轻 家里的中药如何保存 家养薄荷可否药用 降暑“两水”慎替用 进补不当如同“火上浇油” 六味地黄丸并非壮阳药 哪些人可冬食“膏滋药” 汤药里加糖别自作主张 虚证才需服补药

<<想养生，跟着中医学几招>>

“摩登人参”也大补 吃参每天别超过6克 煎中药最好用凉白开 桑黄功效不比冬虫夏草差 家中常备甜
中药 备好中药防暑热

<<想养生，跟着中医学几招>>

章节摘录

深呼吸也能“补肾” 很多人知道深呼吸能提高肺活量，但是深呼吸不仅仅和肺有关联，而且还和肾有关。

陕西省中医医院医务科主任路波指出：经常做深呼吸，可以增强肾功能，延缓衰老。

中医认为，肾和呼吸之间有着密切的联系。

中医里有个说法是：“肺主气，肾主纳气”。

这句话的意思是说“肺”主管人的呼吸，而从肺吸入的气，要下沉到肾脏，被肾所吸纳。

所以，肾气足的人肺气才能充足，肾气衰弱的老人，肺气不足，所以一般都呼吸短促。

同时，经常深呼吸，又可以促进肾的吸纳功能，从而达到养肾的作用。

所谓肾乃人先天之本，一旦养好了肾，也就能达到延缓衰老的目的了。

路主任建议，做深呼吸时要选择空气清新环境，不要太早（如早上8点以前），也不要再在寒冷的环境下做。

每天做六次左右，每次6分钟，正常每分钟呼吸16次，一般做深呼吸时每分钟8次为好。

如果平时能坚持有意识地做深呼吸，还能增加脑供氧量，解除疲劳。

对于慢性支气管炎、慢性支气管哮喘、肺气肿的患者，因为平时吸人之气减少，呼出的多，时间长就会伤到肾气，经常做深呼吸锻炼，对于改善肺部功能也有一定好处。

路主任提醒：有阻塞性肺病的人不适合做深呼吸，如果有其他疾病可以在医生的建议下做深呼吸。

很多人由于肾功能不好导致肾不纳气，就要适当补肾，从根本上增强肾功能。

<<想养生，跟着中医学几招>>

编辑推荐

中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序 十大知名院士联袂推荐 “中国十大周报品版” “中国十强行业媒体” 健康时报真诚奉献 权威、实用的健康保健丛书 健康时报，人民日报社主办，中国人的健康顾问。

疾病以预防为先，预防以教育为先。

健康教育传播健康的知识和理念，培养公众健康的生活方式，增进健康，远离疾病，提高生活质量和生命质量，造福个人，造福家庭，造福全社会。

愿健康时报的健康丛书，成为百姓身边的健康顾问，守护健康，守护生命。

中国工程院 巴德年院士 中国工程院 陈君石院士 中国科学院 陈可冀院士 中国工程院 程书钧院士 中国工程院 高润霖院士 中国工程院 胡亚美院士 中国科学院 吴孟超院士 中国科学院 曾毅院士 中国工程院 张金哲院士 中国工程院 赵铠院士

<<想养生，跟着中医学几招>>

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>