

<<祝氏五脏养生经>>

图书基本信息

书名：<<祝氏五脏养生经>>

13位ISBN编号：9787502177157

10位ISBN编号：7502177159

出版时间：2010-5

出版时间：石油工业

作者：祝肇刚//祝勇

页数：193

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>

## <<祝氏五脏养生经>>

### 前言

上次和杨霞老师合作出版了《养病先养心》一书后，很多患者朋友都说喜欢听我的“大实话”，纷纷找我咨询健康问题或看病，以至于到了“洛阳纸贵、一号难求”的地步，在这里先感谢大家对我的抬爱。

虽然我也想了许多办法缓解挂号紧张的问题，但还是不能满足大家的需要。

在这个时候，北京电视台《养生堂》栏目的编导找到我，想把我自创的耳型诊病的经验推广给大家，而石油工业出版社的编辑更是提议结合耳诊把我平时嘱咐患者或家人、朋友的养生经验以及对疾病的看法和体会总结出来，整理成书以飨读者，这样不用费力挂号又能学到很多养生的诀窍，是对老百姓有益的好事。

这本书由我的儿子祝勇和学生们将我平时耳诊、养生及治病的经验整理出来，配以生动、真实的图片，并结合一些浅显的中西医基本理论知识，力求做到理论联系实际，深入浅出，灵活生动，将深奥的医学理论用浅显的语言表达出来。

为了更好地表达我的观点，我的儿子和众编辑采纳了我们认可的一些其他专家的养生观点，配以经络穴位共同呈现给大家。

## <<祝氏五脏养生经>>

### 内容概要

本书是北京电视台科教频道《养生堂》栏目同步推出的重磅新书，作者为京城四大名医施今墨传人祝肇刚教授。

书的内容源自祝老在北京电视台《养生堂》主讲的《耳朵泄露的秘密》系列节目，以五脏为脉络、以“祝氏耳诊”为特色，详细介绍了祝老在电视节目中所讲的耳针疗法。

为广大读者讲述实用的中医传统的养生知识，配以祝家几代名医行医见闻，是一本看得懂、学得会的家用养生保健手册。

特点卖点： 1.与北京电视台科教频道《养生堂》栏目同步推出。

2010年4月在北京电视台《养生堂》栏目播出的“养病先养心”专题取得了较高的收视率，5月正在重播中！

2.耳型诊病。

以五脏为脉络，配以祝老总结出的胃型耳、肺型耳、肾型耳、肝型耳、低血压耳型，读者可以根据图文轻松辨识自己体质的 3.作者权威。

中国世家传人祝肇刚教授是京城四大名医施今墨的传人。

## <<祝氏五脏养生经>>

### 作者简介

祝肇刚，毕业于北京中医学院（今北京中医药大学），现任北京金方国医院副院长。

京城四大名医之一施今墨的外孙，名医祝湛予之子。

北京电视台科教频道《养生堂》、中央电视台《宝贝一家亲》等栏目特邀专家。

曾接受《人民日报》、“法制晚报”等多家媒体的专访。

祝勇，名医祝湛予之长孙，北京市中医研究所硕士，现为首都医科大学附属北京中医医院内科主治医师。

多次在专业杂志发表文章，参与编写了《祝湛予——当代名老中医风采·学术·传人》丛书。

## &lt;&lt;祝氏五脏养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中医查未病，耳朵是窗口中医治生病的人，西医治人生的病 / 2 五脏平衡保健康 / 4 五脏的健康状况在耳朵上都有体现 / 5 在碧云寺罗汉堂与耳诊结缘 / 10

第二章 脾是小丫鬟，做好服务保障工作看嘴唇就知道你的脾好不好 / 16 脾主长夏，湿热季节护好脾 / 17 脾上的病，都可以从脾经去治 / 18 说“糖尿病=消渴症”的人都是外行 / 22 慢性腹泻，病在大肠根在脾胃 / 26 神曲就是小儿的“泻立停” / 28 一剂甘麦大枣汤，多年便秘立刻缓 / 29 祛脾湿，彻底告别“臭男人” / 33 脾胃虚弱，就容易得高脂血症 / 35 补脾虚，脾俞、足三里最好 / 38 运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 / 41 脾胃同为后天之本 / 42 三十岁之前人养胃，三十岁之后胃养人 / 43 胃型耳的人要多多关照你的胃 / 45 简单的旋覆代赭汤，帮朋友解除了痛苦 / 47 乌梅配木瓜，帮您找回食欲吃得香 / 50

第三章 肺为相傅，附则一切大小实务肺型耳的人，小心呼吸系统疾病 / 57 秋天，别让燥邪伤了你的肺 / 59 巧用肺经治好病：人体的经络就是这么神奇 / 62 防治感冒，我有“六字经” / 65 咳嗽就是气道或肺部有问题的信号 / 69 冬季咳喘，增强免疫力是关键 / 73 家里常备三根汤，孩子常见病不用慌 / 76 家长别怕孩子发烧，这不一定是坏事 / 78 若要小儿安，常带三分饥和寒 / 80 肺开窍于鼻，鼻炎鼻塞都找肺 / 84 肺主皮毛，皮肤的问题也要从肺上治 / 86 根除肺阴虚，从调节饮食做起 / 88

第四章 心为君主，在五脏中地位最重要中医一眼“看透”你的心 / 93 夏天，给旺盛的心火降降温 / 94 午时心经当令，适当午休好处多 / 96 我希望谁的耳朵上都不出现“冠状沟” / 99 急性心绞痛，针刺内关透外关就能救命 / 101 降血压不求人，我们身体上就有最好的降压药 / 106 低血压的人，高血压也可能找上你 / 110 一贴安眠穴，一夜好睡眠 / 112 一服“逍遥散”，舒缓情绪不焦虑 / 117 补足心血，按揉心俞穴就管用 / 119 心脏病人的饮食原则 / 121 暴饮暴食不舒服，就找三腕来解决 / 123 常按心包经，比吃人参都管用 / 125 捶打胸脯轻轻松松消解郁闷情绪 / 127

第五章 肝是大将军，调理全身气机肝型耳，为你鸣响肝部疾病信号 / 135 肝主生发，春天让肝气同万物一起疯长 / 138 早睡不熬夜就是对肝最好的关怀 / 140 预防血管硬化，养成良好生活习惯最重要 / 142 给乙肝患者的爱心小纸条 / 144 肝开窍于目，治眼病要从肝上考虑 / 146 时刻守护肝脏的大英雄——太冲穴 / 149 黄疸不要慌，中医帮你忙 / 151 治肝阴虚的三味良药——承山穴、阴陵泉、三阴交 / 153

第六章 肾是大力士，最有创造力肾型耳，提示肾的疾病 / 160 肾属水，冬天是养肾的最好时机 / 161 牙病不用急，补肾就管用 / 163 腰背委中求，护腰就是在养肾 / 166 强腰补肾壮命门，开窍健康长寿之门 / 169 肾虚可能“光顾”每一个人 / 171 “伤肾”总在不经意间 / 174.....附录

## <<祝氏五脏养生经>>

### 章节摘录

插图：现在很多家长对咳嗽有两个普遍的错误认识，第一个错误认识就是：咳嗽都是炎症，一定要用消炎药。

但是孩子一咳嗽就马上用消炎药，却好不了。

为什么？

因为炎症也分热和寒，若用药不适，最后孩子恢复不了，再感冒又开始咳。

我老跟家长说，在西方买消炎药，比买枪都难，在咱们中国却滥用；第二个错误认识就是：只要咳嗽就要止咳，中医说“见咳不止咳”，病因是痰，你把痰治了咳嗽自然就止住了。

那么川贝枇杷膏之类的药什么时候用呢？

比如一帮年轻人吃烧烤，吃完了嗓子特别干，这时候来一勺，别提多舒服了。

经常演戏、说话、讲课讲得口干舌燥，来一勺也很好。

川贝针对的是热症，如果是孩子咳嗽的话，80%是受寒引起的，用了以后反而不愈。

所以，孩子咳嗽最好还是找大夫看，别乱吃药。

有的家长害怕孩子咳成支气管炎，支气管炎就是支气管发炎了，根据我的观察，支气管炎有这么个特点：当人由卧变立、由立变卧的时候咳得最厉害，也就是睡觉、起床的时候咳得最厉害。

<<祝氏五脏养生经>>

编辑推荐

《五脏养成家用说明书:祝氏五脏养生经》：京城四大名医施今墨的外孙著名中西医结合专家祝谌予教授之子观耳型 知五脏 巧解健康密码

<<祝氏五脏养生经>>

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>