

<<细说人体话养生>>

图书基本信息

书名：<<细说人体话养生>>

13位ISBN编号：9787504729637

10位ISBN编号：7504729639

出版时间：2009-1

出版时间：中国财富出版社

作者：代敏 主编

页数：273

字数：304000

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>

<<细说人体话养生>>

前言

“中医”是我们祖先留下来的最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解决了无数的病痛。

进入21世纪，我们面对的人口老龄化问题越来越严重，而人口老龄化最大的问题就是慢性病的治疗及保健问题。

我国传统医学擅长“治未病”，这即是我们解决老龄化人群健康的一个重要方向。

不生病是所有人的最大愿望和追求，是我们健康长寿的前提。

面对疾病的困扰，人们往往会感到无助、恐惧，只能听天由命。

其实我们大可不必这样。

中医理论认为，人的身体是一个有机的整体，只要我们对待身体就像是对待自己的孩子一样去了解它、爱护它，用中医的知识来保护它，我们就可以健康长寿。

人为什么会生病呢？认为：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。

”意思就是人得病就两种原因，要么得于“阴”，要么得于“阳”。

现代中医将人生病的原因归为六淫。

上面我们了解到人为什么会生病，其实导致疾病的真正原因是不运动和不健康的生活方式。

如果我们只把健康问题交给医生是不够的，真正的健康源于我们对自己身体的了解和运用中医养生知识去保护它。

现在我们清楚了导致生病的原因，那么我们就应该从头到脚地梳理和认识一下人体的五脏、六腑、五官等。

本书以中医理论为基础，从整体和局部对人体的头部、胸腹、腰背、二阴、四肢等方面，介绍我们日常生活中常见的疾病和养生方法。

内容上有形体方面的养生法，还包括我们心理上的一些养生原则和方法。

书中文字通俗易懂，方法可操作性强，是值得广大读者选择的一本好书。

<<细说人体话养生>>

内容概要

我们或许不是医生，但是我们比任何人包括医生、身边的亲人更了解自己身体各个部位的情况，因此我们才是自己最好的医生。

本书从形与神，从整体和局部对人体的头部、胸腹、腰背、二阴、四肢等方面入手，介绍日常生活中常见的疾病和养生方法。

相信，只要您学会使用从头到脚，从脏腑形体到精神（心理）、从内到外关注自己的健康状况，并能坚持书中所述的养生之道，深刻领悟中医的天人合一，您就会拥有健康的身心和高质量的生活。

一句话，就是活到天年，健康长寿！

<<细说人体话养生>>

书籍目录

第一章 头面 第一节 头部 一、脑 脑部保养 话说头痛 偏头痛 紧张性头痛 眩晕 失眠 高血压 卒中(中风) 出血性卒中(中风) 缺血性卒中(中风) 二、头发 头发的功能 头发的养护 头发的疾病 中药黑发9方 脱发 第二节 面部 一、观面色知疾病 二、脸上反映出健康警讯 三、眉毛 四、颧骨 五、人中 第二章 五官 第一节 肝之窍——目 一、眼部疾病 白内障 青光眼 干眼症 眼袋 二、眼睛保养 古人教您养目 眼睛保健4法 对眼睛有益的食物 第二节 肾之窍——耳 一、耳部疾病 内耳眩晕病 感音性耳聋 老年性耳聋 老年性耳鸣 中耳炎 二、耳部保健 第三节 肺之窍——鼻 一、鼻部疾病 鼻衄 急性鼻炎 慢性鼻炎 过敏性鼻炎 二、鼻子保养 健鼻功 按摩妙招 鼻子贴膜保养 冬季保养鼻子 第四节 口与唇 一、口 口腔 溃疡 口臭 二、唇 唇部按摩 护唇敷膜 第五节 牙齿与牙龈 一、牙齿 牙痛 龋齿 牙齿美白 一般人牙齿养护 老年人牙齿养护 二、牙龈 牙龈炎 牙龈出血 牙周病 第六节 咽喉 一、咽喉疾病 急性咽炎 慢性咽炎 急性喉炎 慢性喉炎 二、咽喉养护 第三章 躯体 第一节 颈项与两肩 一、颈项 颈椎病 颈部养生之道 瘦 二、两肩 肩关节周围炎 肩部保健 吞咽困难 难辨疾病 第二节 胸胁 一、乳房疾病 乳腺炎 乳腺癌 二、生命活动发源地, 五脏六腑之大主——心 心脏疾病 心悸 慢性风湿性心脏病 冠心病 心律失常 心脏保养 “心主血脉”的保养 “心主神志”的保养 三、出纳空气大本营, 五脏六腑之盖——肺 肺部疾病 感冒 支气管哮喘 支气管炎 肺炎 肺结核 肺癌 肺脏保养 “肺主气, 司呼吸”的保养 “肺之宣发和肃降”的保养 第三节 腹部 一、血液大仓库的将军之官——肝 肝脏疾病 病毒性肝炎 肝硬化 原发性肝癌 肝脏保养 肝脏功能的保养 肝脏防病保养 二、中清之府, 主决断的中正之官——胆 胆囊炎、胆石症 三、营养物资的供应站, 后天之本——脾 糖尿病 四、悉心呵护我们的水谷之海——胃 胃部疾病 慢性胃炎 胃痛 胃下垂 胃癌 脾胃保养 五、分别清浊, 主化物的受盛之官——小肠 溃疡病 十二指肠壅滞症 细菌性痢疾 六、传泻糟粕, 主变化的传导之官——大肠 溃疡性结肠炎 便秘 孕产妇便秘 小儿便秘 七、主气血周流的津液之腑——膀胱 膀胱炎 膀胱癌 第四节 腰背 一、腰 腰部疾病 腰痛 腰椎间盘突出 腰部保健 二、背 背部疾病 强直性脊柱炎 背部保健 三、精气的储藏室, 五脏阴阳之本——肾 肾脏疾病 急性肾小球肾炎 泌尿系统结石病 肾脏保养 “肾主藏精”的保养 “肾主水液”的保养 肾的其他保养 第四章 二阴 男女生理发展与差异 二阴保健法 第一节 前阴 一、女性病 带下病 阴部瘙痒 外阴湿疹 痛经 二、男性病 阳痿 慢性前列腺炎 前列腺增生 第二节 后阴 痔疮 肛瘘 肛裂 脱肛 第五章 四肢 第一节 手足 一、手 看甲辨病之一 看甲辨病之二 看甲辨病之三 从无名指看健康 从手的整体看健康 手部干裂的护理 手指锻炼的秘诀 手掌锻炼的秘诀 二、足 最常见的脚部疾病——脚气 五种脚疼危害健康 脚部保健 老年人腿足保健 足功 如何预防足部运动损伤 八个有益的健足良方 爱护双脚, 防7大“通缉鞋” 腿脚经络畅通有助长寿 第二节 两臂和两腿 一、四肢常见病 膝痛 关节炎 二、四肢保健 上肢保健法 下肢保健法 第六章 中医与心理健康 第一节 中医心理养生观 一、中节与和谐 二、仁者寿 三、天人合一 四、清静养神 五、形神合一论 第二节 心理养生的方式方法 一、完善品德修养有利健康 二、静志养神——休闲养生的绝招 三、动形怡神法 四、适度用神 五、顺应自然, 顺时调神 六、调节情志 附一 事物属性的五行归纳表 附二 标准常用穴位指南

<<细说人体话养生>>

章节摘录

第一章 头面第一节 头部一、脑大脑是人体的总指挥，是人体最重要的器官，因此对大脑的养护是非常重要的，我们应该科学地养护自己的大脑。

中医认为头为精明之府，内藏脑髓，为元神所居之处；脑为髓之海，为肾所主，肾之华在发，发为血之余；头又为诸阳之会，脏腑精气皆上荣于头。

头上的经脉有督脉，按摩督脉上行于头顶的百会穴有很多的好处，其中就有提神醒脑的作用。

另外膀胱经从头巅顶入脑络，它是主阳气的，现代人如果阳气太虚的话，就容易遗忘事情。

如脑的经脉还有肝经、胃经，肝主藏血，胃经主输送营养，这都是我们大脑不可或缺的。

大脑有一个与生俱来的特性，就是学习。

所以我们不能把学习当成负担，而应主动去学习，以克服本能，解除烦恼。

脑部保养在日常生活中我们可以运用如下十大原则来轻松养护我们的脑部。

睡足睡好：睡得好的，其大脑休息充分，营养补充较好，不易于疲劳，对提高智力水平大有帮助。

多吃果蔬：维生素在脑发育及维持大脑功能中的功效是独到的，其中维生素C尤为突出。

医学专家们指出，血中含维生素C量较高者，其平均智商比维生素C水平低者高10%左右。

<<细说人体话养生>>

编辑推荐

知识丰富《细说人体话养生》从头到脚、从内到外介绍了养生保健理念和方法，让您彻底了解自己的身体。

语言通俗书中文字通俗易懂，图文并茂。

一改人们对中医典籍深奥晦涩之印象。

版式简洁字体、字号、行距均充分考虑了目标读者的阅读习惯和视觉感受。

方法简便书中所介绍的养生保健方法简便、好学，可操作性强。

材料易得《细说人体话养生》涉及的各种疗法所需要的原材料、工具等均普通易寻，价格低廉。

疗效显著书中所列举的疗法均来自于权威医学资料、传统医家经典、民间验方，既安全又有效。

《细说人体话养生》为您送上从头到脚的盯种常见病和慢性病的中医康复疗法。

形神兼备的养生智慧与方法。

通俗易懂，手到擒来，终生受益的旧项形体养生大法。

5种中医养生观。

如中节与和谐、仁者寿、天人合一、清静养神、形神合一。

6种具体的心理养生方式方法。

<<细说人体话养生>>

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>