

<<黄帝内经脏腑养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经脏腑养生法>>

13位ISBN编号：9787506465670

10位ISBN编号：7506465671

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：冉佩红

页数：284

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>

## <<黄帝内经脏腑养生法>>

### 前言

早在春秋战国时期，中医就已经开始萌芽，并在文化发展的历史长河中衍生出一套独具特色的中医养生文化。

几千年来，我国的老百姓都是通过传统的中医治疗手段，抵御了种种疾病的侵袭，一路走到现在。大道至简，中医养生是一条最安全的通向健康和幸福的通天大道。

中医传统养生文化中有很多精髓，至今仍值得我们学习和借鉴。

《黄帝内经》中讲：“不治已病，治未病”，告诫人们要注意日常生活中的养生，防患于未然，居安思危。

所以还有一种说法：下士养身，中士养气，上士养心，总结我国传统的中医养生经验，就是一句话：天人合一治未病。

有人可能不理解什么叫“治未病”，其实“治未病”是一种养生方略，就是要你在日常生活中防微杜渐，是要你未病先防、已病防变、已变防渐。

首先你要在平时注重养生，避免发生疾病；倘若生病了，要分析病机和病理，标本兼治，主动控制病情；等到病好了，要积极防止疾病的复发或者转变。

《灵枢经·逆顺》篇中谓：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也”。

正气不足是疾病发生的内因，外感病邪是外因。

正气存内，邪不可干。

养生“治未病”的目的并不是使人长生不老，而是强体、防病、延年，只要顺应自然，摄养形神，调理脾胃，未病先防，就能拥有健康的身体。

## <<黄帝内经脏腑养生法>>

### 内容概要

《黄帝内经脏腑养生法》特点：人体脏腑器官的全面养护方案。

通过按摩、艾灸等传统中医疗法，呵护自己的五脏六腑。

根据季节变化、年龄变化、生活情况等，分析致病因素及预防对策，让读者根据具体情况有目的地保养身体。

一张正确、清晰、简洁的人体标准经穴部位图，让您迅速查询到要按摩的穴位，为身体健康保驾护航。

## &lt;&lt;黄帝内经脏腑养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 上医治未病，中医治欲病，下医治已病  
1. 阴阳调和，健康之本千里之堤，溃于蚁穴——提防亚健康  
五行——自然与人的和谐韵律  
2. 顺天而行。

人体也是自然的缩影  
脏腑排毒，为健康保驾护航  
五脏排毒，各显神通  
天人合一的12时辰养生法  
3. 远离心理危机的“十面埋伏”病由心生：很多疾病都是思虑过度所致  
笑口常开是健康的第一妙方  
穴位按摩驱走烦心事  
4. 揪出致病的罪魁祸首——病邪人为什么会生病  
认知日常生活中的常见“病邪”

第二章 心脏——五脏六腑的君主  
1. 心：君主之官，神明出焉  
通调血脉是心脏的拿手绝活  
寻找藏在身体里的“安神丸”  
察言观色，看穿“心事”  
养心，要关心更要“细心”  
濡养心气，找阴郄穴、通里穴帮忙  
舌象上的健康晴雨表  
养心不要“乐极生悲”  
出汗——心脏排毒的表现  
适度出汗有益身心健康  
当夏之时，养心之季  
2. 打好心脏保卫战  
合理膳食为心脑血管“保驾护航”  
保护心脏，维生素不可或缺  
绿色食物让心脏减压  
有益心脏健康的特效食谱  
远离心脏病，重点在预防  
当心糖尿病引发心脏疾病  
慎防高血压诱发心脏病  
心血管保养有妙招  
呼吸吐纳，事半功倍  
好养心

第三章 肺脏——人体的相傅之官  
1. 摸清肺脏的性格  
养好肺脏，让你呼吸更顺畅  
肺脏是免疫力的第一道关卡  
吃对食物好养肺  
鼻子不通气，肺脏出了大问题  
给鼻子“洗澡”的实用小妙招  
良好的生活习惯有益肺脏  
肺部病变早知道  
让鼻子美丽的小窍门  
鼻涕：肺脏的晴雨表  
喉咙，肺脏的“过滤器”  
悲伤是肺脏的大敌  
欢歌笑语，可宣肺气  
秋季，要打好肺脏的“保卫战”  
2. 强健肺脏的诀窍  
远离香烟，还你一个健康的肺  
警惕二手烟对肺脏造成伤害  
厨房油烟：污损肺脏的重灾区  
保护肺的几个健康小细节  
空气流通养肺脏  
主动咳嗽，可清肺脏  
打通肺经，肺脏好轻松  
吐纳呼吸养肺法

第四章 脾脏——身体粮仓的大总管  
1. 探探脾的口味  
脾主运化——气血生化，源头在脾  
四肢要灵活，全靠脾来养  
口唇想健康，全靠脾当家  
从“涎”看脾胃  
思虑过度，损伤脾脏  
长夏防暑培“脾土”  
“长夏防湿要淡补”  
长夏健脾养生之物  
多食豆类  
过三伏防暑湿  
多喝“健脾汤”  
起居有节  
过长夏小心伤人的“秋老虎”  
2. 脾胃调理全方位  
食疗是对脾胃最好的呵护  
治疗脾胃虚寒方  
健脾驱寒除湿方  
“辨证施食”养脾胃  
大腹便便不是福  
调理脾胃，养好气血，永远不怕胖  
锻炼身体，脾胃更轻松  
中药减肥要辨清简单的几招  
按摩减肥法  
调理脾经，疏通运化食物的大道  
几招自我按摩法  
保脾胃  
小儿按摩养脾胃法  
养好脾胃理三焦

第五章 肝脏——智勇双全的大将军  
1. 摸清肝脏的坏脾气  
肝主疏泄——别让肝脏郁闷坏了舒筋健骨，帮助肝脏伸懒腰  
舒筋活络有益养肝  
指甲是肝脏的晴雨表  
女性应该避免使用指甲油  
指甲半月痕的奥秘  
眼睛是肝脏的“窗户”  
眼睛与身体其他脏腑的关系……

第六章 肾脏——身体能量的源泉  
第七章 气血经络养好，身体不闹脾气

## <<黄帝内经脏腑养生法>>

### 章节摘录

内心压力，调节，亡哩平衡的“制胜法宝”！

许多报道都证实了目前女性寿命较男性长的一个主要原因就是在于一生中，女人比男人更容易流泪哭泣！

哭泣不仅可以宽胸理气，消除郁闷，而且还可以把体内压抑的情感都发泄出来。

相反的，如果在该哭泣的时候却“强颜欢笑”，将强烈的悲伤情绪留存在体内，则会导致我们全身的气机不畅，心中郁闷无法排解，影响我们的身心健康。

古人曾说“人生不如意常八九，如人之意一二分”。

中医学里则认为“百病皆生于气”。

如果郁结在我们心中的不良隋绪过分持久或者是强烈，就可能造成五脏六腑的功能失调，从而引起各种各样的身心疾病。

现代研究还证实，持久的不良情绪，特别是表现为烦恼、忧郁、悲伤的情绪，还可通过神经、内分泌系统都影响机体的免疫功能，使人体对细菌、病毒及肿瘤细胞的免疫力下降。

而咱们平时由于悲伤而流出的情绪化眼泪中则含有很多人体在压力下释放出来的物质。

如止痛剂、内啡肽以及各类激素等。

低落的情绪会使身体产生大量的毒素，而哭泣正是可以将这些毒素轻松排除体外的有效“武器”。

中医认为“火郁发之”，这正与现代流行的“发泄疗法”不谋而合。

解除悲郁的最好方法就是及时发泄。

想想如果一个人在悲痛欲绝或者是委屈万分的时候。

能够痛痛快快的大哭一场，让眼泪尽情地流出来，心里一定会觉得舒服很多！

所以我们要是有啥不开心的事情，可千万别憋在心里头，“眼泪往肚里咽”委屈的是自己的情绪，更可怕的是伤害的可是咱自个儿的身体健康呀！

有些读者可能也在想了，觉得这么大的人了，要是随便有啥难过的不开心的事情就哭哭啼啼的，那岂不是成了个活生生的“林黛玉”啦！

……

## <<黄帝内经脏腑养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经脏腑养生法》：帝曰：脏象何如？

岐伯曰：心者，生之本神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。

肺者，气之本，魄之处也；其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。

肾者，主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。

肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。

脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也；其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。

《黄帝内经·六节脏象论篇第九》。

养生的秘密，就藏在每一个人的身体里，只要用心关爱自己，身体就会长久地拥有活力和健康。

<<黄帝内经脏腑养生法>>

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>