

<<和谐养生>>

图书基本信息

书名：<<和谐养生>>

13位ISBN编号：9787507736502

10位ISBN编号：7507736504

出版时间：2010-10

出版时间：学苑出版社

作者：赵红军

页数：259

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>

## <<和谐养生>>

### 内容概要

作者以临床实践为基础，以深厚的中医理论素养，旁征博引、深入浅出，将和谐的中医养生康复观念娓娓道来。

作者力求“授人以渔，而非授人以鱼”，力求使中医理论浅显化、大众化，希望以此来告诉世人——“中医不是传说”，是可以看得见、摸得着，能够解决实际问题的国粹。

书中所介绍的案例均为作者亲力亲为，真实可靠。

书中所介绍的各种中医疗法简单易行，方便实用。

《中医养生精华读本·和谐养生：中医不是传说（下篇）（修订版）》分上、下两篇。

上篇的第一部分以送你一本养生康复的“圣经”开篇，分别讲述了“精、气、神”是人体的大药；阴阳平衡、和谐养生；五行与五脏养生等三个方面的内容。

第二部分从原来你就是这样失去健康的讲起。

分别讲述了我为什么反对你动手术；奥林匹克冠军不是我的梦想；水能载舟、亦能覆舟，病是吃出来的；你的人生不是梦；生病就吃药的陷阱、颈椎、腰椎病的防治与误区；不要把健康的筹码压在医生身上等。

从衣、食、住、行等九个方面，纠正您养生的常见误区。

## <<和谐养生>>

### 作者简介

赵红军，男，1970年生，陕西中医学院毕业。  
中医执业医师，陕西省中医药研究会门诊部专家，在“天下中医论坛”开设个人学术专栏。  
从事中医针灸临床近20年，有丰富的临床经验。  
对心脑血管病，胃肠功能紊乱，颈椎腰椎病，月经不调，乳腺增生，长斑长痘，阳痿早泄，不孕不育等的治疗有独到之处。  
《新华社经济信息》等媒体曾以“银针神功”、“修补生命方舟的人”、“赵红军印象”为题做过报道。  
擅长中风后遗症偏瘫的治疗，可使患者在一次针刺后瘫痪肢体即可活动，为针法一绝。

## &lt;&lt;和谐养生&gt;&gt;

## 书籍目录

丛书总序养生篇序言一、孙思邈养生十三法1.发常梳2.面常洗3.目常运4.齿常叩5.漱玉津6.耳常弹7.头常摇8.腰常摆9.腹常揉10.摄谷道11.常散步12.膝常扭13.脚常搓二、黄帝内视功1.“一生淡泊养心机”2.黄帝内视功,剔除你心灵的魔鬼3.“适者生存”、“仁者长寿”,养生务必养德4.美文祛疾,我的读书养生法三、求医不如求己,偏方气死名医1.“药本无贵贱,效者是灵丹”2.求医不如求己,偏方家庭自疗3.如何正确认识偏方的价值四、神奇的经络疗法1.揭开经络的神秘面纱2.经络与人体健康的奥秘3.经络疗法的原则与敲胆经的危害4.人体的十大保健穴位5.经络养生,方兴未艾五、易学实用的耳穴疗法1.小小的耳朵是整个身体的缩影2.常用耳穴的位置和应用3.耳穴保健和治疗方法4.耳穴疗法的适应症5.耳尖穴的放血救命疗法六、心、脑同病,心、脑保养1.心、脑同病2.早期发现冠心病,教你认识“冠心沟”3.心、脑血管病的防治与误区4.抢救心、脑血管病,时间就是生命5.切勿贻误病情,针灸越早越好6.心、脑保养七、脾胃是你营养的来源1.脾胃是“气血生化之源”2.胃病为何经年不愈?3.胃病患者,请管住自己的嘴4.“内伤脾胃,百病由生”5.“补肾不如补脾”八、如何保养好你的发动机——肾1.肾藏精,为“先天之本”2.肾虚与来自不孕、不育症的困扰3.你是肾阴虚还是肾阳虚?——六味地黄丸补肾的误区4.“补脾不如补肾”5.葆养肾精、延年益寿九、五脏的药食养生1.“药食同源”,药补不如食补2.四气食疗,食物的寒热温凉性质3.五味与五脏食疗4.五色与五脏食疗5.五脏的辨证食疗……十、写给爱美的女士,如何做驻颜有术结语附录一 耳穴分布示意图附录二 耳诊图

## 章节摘录

20年前，当我初涉中医的时候，我不知道从事中医会有多难，不知道中医这水有多深！毕业后步入了社会，开始了临床，理论和实践的严重脱节、理想和现实的巨大反差使我觉得：学习中医犹如掉进了一个深不见底的陷阱，从事中医就意味着一生要在荆棘中前行。但当意识到这一点的时候，你已经深陷其中、无法脱身，因为她充满魔力，使你迷恋不已、欲罢不能！

中医是中国古人创造的一门独特的医学。

说她独特，是因为她不谈细胞，没有化验，自打出生的那一天起，就深深印上了中国古代哲学思想的烙印。

中国古人认为“善言天者，必有验于人”、“天人合一”，要研究人，就必须把人体置于宇宙天地这个大环境中俯视鸟瞰。

有着不足300年历史的西医把人体拆分为一个个的单元，擅长微观和局部的研究，而中医以阴阳、五行哲学为指导，着重于生命的整体功能状态和宏观把握。

中医没有实验室，人体就是最大的实验室，“神农尝百草，一日而遇七十二毒”，在数千年的历史长河中，无数中医为此付出了毕生的心血甚至生命。

中华民族历经天灾人祸的磨难，却一直繁荣昌盛、生生不息，如果否认中医的贡献，是说不过去的。

.....

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>