

<<中医养生直通车>>

图书基本信息

书名：<<中医养生直通车>>

13位ISBN编号：9787509103593

10位ISBN编号：7509103592

出版时间：2006-6

出版时间：人民军医出版社

作者：梁晓春、董振华、徐慧媛/国别：中国大陆

页数：233

字数：153000

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>

## <<中医养生直通车>>

### 内容概要

书中根据中医学的基本理论，吸收诸予百家的思想精华，将有关养生的理论进行了系统归纳和总结。

分十五个部分，分别全面叙述了养生理论的历史沿革、季节养生要领、怡情养性、陶冶情操、补肾、护脾、护胃及饮食忌慎、饮茶、赏花与食花、绘画、补益的具体方法等。

是渴望健康、快乐生活的中老年人休闲必读。

适合各级疗养医护人员和中老年亚健康者阅读、参考。

<<中医养生直通车>>

书籍目录

一、沿着历史轨迹、追寻养生之道 1.老子养生顺乎自然 2.庄子养生清静寡欲 3.管子养生存精延年 4.孔子养生大德必寿 5.佛家养生慈悲为怀 6.吕氏养生动形达郁 7.中医养生博采众长二、春夏养阳、秋冬养阴 1.春天防风养肝木 2.夏天防暑养心阳 3.长夏防湿养脾土 4.秋天防燥养肺金 5.冬天防寒养肾水三、流水不腐、房枢不蠹 1.动静结合气血通 2.仿生养生壮筋骨 3.劳逸适度戒身惰 4.强身健体防肥胖四、怡情养性、以乐养生 1.养肝重在戒郁怒 2.养心重在节狂喜 3.养肺重在减伤悲 4.养脾重在忌忧思 5.养肾重在避惊恐五、以德养生、陶冶情操 1.修行养性仁者寿 2.与人为善为已康 3.淡泊名利德自高 4.德行不羁寿先折六、补肾益精、延缓衰老 1.衰老之因本于肾 2.肾虚表现何其多 3.七损八益贵节欲 4.补肾防衰延年寿 5.常用延年益寿方七、顾护脾胃、食养为先.....八、少酒养生、酗酒伤身九、饮茶提神、怡情养性十、赏花养生、食花增寿十一、绘画益寿 书法养生十二、排出糟粕 通畅养生十三、梦里乾坤大 睡中日月长十四、虚证方可补 实证补为害十五、摆脱亚健康 迈向健康路

## &lt;&lt;中医养生直通车&gt;&gt;

## 章节摘录

长夏是指夏末秋初，是中医学特有的季节概念，夏末秋初天气由热渐凉，但盛夏余热未消，气温仍然较高，加之时有阴雨绵绵，湿气较重，故长夏的主气为湿。

中医认为湿为阴邪，易伤人阳气。

人体的脾与之相应，脾之特性是喜润恶燥，长夏湿重，湿邪困脾，影响脾气升清，胃气降浊，常常导致消化吸收的障碍，因此长夏要注意健脾护胃。

### (1) 长夏防湿邪。

什么叫湿邪?用通俗的话来说就是指空气中的湿度过大，超出正常范围，成为致病因素时就称为湿邪。长夏时节由于天气闷热，阴雨连绵，空气潮湿，衣物和食品都容易返潮，甚至发霉、变质，人们也会感到周身不适，若穿着返潮的衣物，容易感受湿邪或诱发关节疼痛，吃了霉烂变质的食品，就会引起胃肠炎，甚至导致中毒，所以在长夏一定要注意预防湿邪的侵袭。

中医认为，湿邪为阴邪，其性重浊黏腻，易阻碍气机，故外感湿邪后多有身重倦困，头重如裹等症状，若侵犯肌肤筋骨，则关节疼痛肿胀，缠绵难愈。

侵及皮肤则出现湿疹等渗出性病变，临床所见的下肢溃疡、湿性脚气、带下等症也都与湿邪有关。

### (2) 长夏养脾土。

由于脾脏喜燥而恶湿，一旦受损，则导致脾气不能正常运化，表现为消化吸收功能低下，肠道抗病能力减弱，引起肠胃道疾病。

临床可见脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷想吐、腹痛腹泻等症状。

中医认为长夏季节，“湿为主气”，最易困脾，如果发生这种情况，就会出现脾胃运化饮食和升清降浊的功能失调。

所以主张在长夏时节里，注意饮食调养，古人有“长夏防湿要淡补”之说法。

多吃一些具有清热祛湿、健脾和中的食物。

如冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜之类可以清热祛湿，薏苡仁、芡实、赤小豆之类可以健脾化湿，以此增强脾胃功能。

### (3) 长夏慎起居。

邻近秋分的时候，温差大，早晚凉中午热。

另外气温多变，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。

因而，提早备好秋装，如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等，做到酌情增减，避免着凉生病。

.....

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>