

<<百病生于气>>

图书基本信息

书名：<<百病生于气>>

13位ISBN编号：9787509147566

10位ISBN编号：7509147565

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，卢集森 主编

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>

<<百病生于气>>

内容概要

笔者张湖德是北京中医药大学中医养生康复专业的创建人之一，病后康复是他重点研究的一个课题。本书“百病生于气——养病必先养气”是他精心探索的一个课题。

俗话说：“三分治疗，七分调养”。

由此看来，人们必须重视病后的康复。

尽管病后康复千头万绪，但中医认为，养气是最关键的。

“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，疾病痊愈与否，要看机体能否驱逐人体内的邪气，而邪气的去留，又取决于正气的强弱，即人体的康复力。

<<百病生于气>>

作者简介

张湖德，男，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，当代著名医学科普作家；兼任香港仲景医药出版社副社长、总编等职。

长期从事《黄帝内经》和中医养生教学工作；曾在30多家出版社出版过170多部著作，其代表著作有《中华养生宝典》《实用美容大全》《<黄帝内经>饮食养生宝典》《<黄帝内经>抗衰老秘诀》《<黄帝内经>补法治疗宝典》《<黄帝内经>通释》等。

在国内100多家报纸和期刊上发表过6000多篇文章，曾有不少报纸为其开过专栏，如《人民日报·海外报》的“中年养生”，《中国食品报》的“保健食品开发”等。

卢集森 广州荔湾区中医药院长，主任医师，广东省中医学学会理事，著名中西医结合专家。

<<百病生于气>>

书籍目录

第一讲 人活着就是一口气

- 什么是气
- 气的生成
- 气的生理功能
- 气的运行和运行方式
- 气的分布与分类
- 气与血
- 气与津液

第二讲 病后调养的根本是气

- 正气存内，邪不可干
- 百病生于气
- 养气葆精是病后康复的原则
- 精气流通是病愈的前提

第三讲 气虚

- 气虚原因
- 气虚症状
- 常见各种气虚证候鉴别
- 补气中药

第四讲 气机失调

- 气滞
- 气逆
- 气陷
- 气脱

第五讲 与气相关的传统康复法

- 药物康复法
 - 理气行气中药
 - 理气行气方
- 调摄情志康复法
- 娱乐康复法

第六讲 养气法调治诸病

- 益气法调治荨麻疹
- 疏肝益气法调治病毒性肝炎病
- 补肾纳气调治梅核气病
- 疏肝理气调治慢性结肠炎
- 补气健脾化湿调治长期嗜睡病
- 益气养血调治产后头痛
- 行气补气法调治胸腹部术后
- 益气法调治心力衰竭、期前收缩
- 益气法在治疗顽固性荨麻疹的运用
- 调治糖尿病以补气为本

第七讲 病后养气法

- 宜炼中医舌功
- 及时清除闷气
- 调气血宜用手抓头
- 垫足睡觉能解乏养气

<<百病生于气>>

以卧养气

养气的关键是不气

养气菜肴

养气药膳

早、午吃热性食物能补气养气

养气最佳食物

病后养气要常泡脚

病后养气运动健身球好

病后坚持“三一二”经络锻炼法

仰天长啸养气法

养气必先养胃气

养胃食疗方

病后养气勿忘健肺

养肺食疗方

病后养气宜节欲

<<百病生于气>>

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>