

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

图书基本信息

书名：<<五脏安和不生病.中医五脏调养精粹>>

13位ISBN编号：9787509160695

10位ISBN编号：7509160693

出版时间：2012-9

出版时间：人民军医出版社

作者：彭锦

页数：268

字数：318000

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>

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

前言

从古至今，健康和长寿一直以来都是人类向往和追求的目标，是每个人所能拥有的最大财富。然而，在林林总总、五花八门的养生宣传面前，很多人都感到茫然困惑，甚至产生误区……作为中医养生工作者，我们深切感受到当今人们对健康养生的迫切需要，如何教给百姓科学、实用的养生知识和方法，让他们对养生要知其然，更要知其所以然，这正是我们编写本书的目的，也是我们肩上的责任。

养生既不是神话，也不神秘。

所谓“养”就是顺应自然、顺天应时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福快乐的生活。

只有把身体养好，才能有健康快乐的人生。

健康不是一种偶然，而是一种选择，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己，每个人都可以选择健康。

养生保健便是实现健康和长寿的种种活动，它贯穿于人的生、长、壮、老、已的全过程，融汇于人们日常生活衣、食、住、行的方方面面，是物质和精神相统一的强身益寿活动。

中医学认为，五脏是人体生理功能的核心。

人体就是一个以五脏为中心，内联六腑、五官、九窍、五体、五志、七情，外合自然界五方、五时、五气、五化、五色、五味的有机整体。

无论是何种方法的保健，最终都要落实到对五脏的养护上。

养五脏不单单是吃好、喝好，还要应和自然、顺应天时，在不同的季节、不同的时间，根据五脏生理功能特点进行保养。

只有当五脏功能正常和谐，人们才能远离疾病，健康长寿，这就是五脏养生的重要意义。

本书分六篇，基础篇首先深入浅出地阐述了养生之“道”——中医养生原则：天人相应，顺应自然；形神合一，动静互涵；正气为本，协调平衡；审因施养，综合调摄；持之以恒，生活养生。

然后从饮食养生、起居养生、情志养生、四季养生、经络养生、运动养生、音乐养生等角度，结合艾灸、拔罐、按摩推拿、刮痧、贴敷、药浴、药枕等保健技术，全方位地介绍了养生之“术”——中医常用保健方法。

下篇分别以肝、心、脾、肺、肾五脏为中心，将中医养生理论融会贯通于人们日常生活中，介绍的养生方法简单易学，便于坚持，让您带着愉悦之情享受获得健康的过程。

并通过自测问卷的方式，列举了五脏功能失调导致的亚健康表现，帮助您结合自身情况进行健康自测，同时，还为不同亚健康人群拟定了调理养生方案，使您能够针对性地进行自我调养。

大量的养生实践证明，只有全面、系统地认知中医养生知识，树立健康养生观念，做好日常生活中养生的每一个细节，才能筑成牢固的健康之堤，把健康的钥匙掌握在自己手中。

本书是一本使您了解中医养生理论，学习中医保健方法，获得健康长寿知识的有益读物，同时还是您送给家人、朋友的养生礼物。

生活养生，细节保健，做自己的保健师，乐享健康人生。

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

内容概要

“要想不生病，五脏安和是根本。

”本书从五脏的特点、功能入手，详细介绍不同脏器调养的饮食起居、四级宜忌；教你自测自诊，洞悉脏腑虚实，学会食疗药养、经穴保健。

本书内容精炼、实用，语言平实流畅，是一本尊重科学、尊重读者、经得起学术界推敲和实践检验的好书！

是让你越活越精神、越养越健康的帮手，是你孝顺父母、关爱家人、传递友情的最好礼物。

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

作者简介

彭锦 中国中医科学院研究员，主任医师，全国名老中医学术经验继承人。
兼任中华中医药学会亚健康分会常务委员；世界中医药学会联合会亚健康专业委员会常务理事。
多年来一直从事中医临床及中医养生保健的研究工作。
对中医学传统的养生保健理论和方法进行了大量的研究和梳理；对慢性病的调养和以脑力劳动、企业管理为主的城市亚健康人群以及妇女儿童的养生保健进行了较深入的探索；在临床医疗保健中，坚持中医辨证论治与辨体调养相结合。
发表学术论文30余篇，主编《中医治未病与亚健康调理》《优生优育与中医孕产期保健》《婴幼儿家庭中医保健》等著作10余部。
2010年荣获中华中医药学会“全国中医药科学普及金话筒奖”。

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

书籍目录

基础篇 认识中医文化 把握养生之道

第一节 中医养生特色与方法

一、中医养生的独创观点

天人相应，顺应自然

形神合一，动静互涵

正气为本，协调平衡

审因施养，综合调摄

持之以恒，生活养生

二、中医养生的哲学基础

精气学说

阴阳学说

五行学说

三、中医养生的常用方法

食养食疗

情志调养

运动保健

艾灸保健

拔罐保健

按摩推拿

刮痧保健 56

贴敷保健

药浴保健

药枕保健

音乐保健

第二节 以五脏为中心的脏腑学说

一、脏腑学说起源于解剖

二、中医脏腑与西医脏器有区别

三、认识中医的五脏六腑

五脏六腑的组成

脏腑的功能特点

重视五脏调理的意义

养肝篇 肝气舒畅则气血调和，经络通利

一、肝——将军之官，谋虑出焉

肝主疏泄——肝气舒畅则气机条达

肝主藏血——贮藏血液，调节血量

二、生活起居保健养肝

按时就寝养肝血

劳逸适度保肝气

养肝限酒莫贪杯

按摩肝经除不适

解郁制怒畅肝气

三、顺天应时四季养肝

春季宜升发肝气

夏季宜生津养肝

秋季宜畅气柔肝

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

冬季宜肝肾同养

四、自测自诊辨证养肝

肝气郁结——疏肝理气

肝经火旺——平肝清火

肝血亏虚——滋养肝血

护心篇 心气充沛则血脉通畅，神思敏捷

一、心——君主之官，神明出焉

心主血脉——心气充沛则血脉通畅

心主神志——心血充盈则神思敏捷

二、生活起居保健护心

修德行义，颐养心神

午时小憩，调神益心

静坐澄心，助眠生慧

喜悦有度，宁神护心

琴棋书画，怡情养神

三、顺天应时四季护心

春季宜升发心阳 127

夏季宜清心宁神

秋季宜锻炼强心

冬季宜温阳补心

四、自测自诊辨证护心

心气血虚——补益气血

心血瘀阻——活血通脉

心火旺盛——清心泻火

健脾篇 脾气健运则化生气血，托举内脏

一、脾胃——仓廪之官，五味出焉

脾主运化——脾气健运，化生气血

脾主升清——输布精微，托举内脏

脾主统血——统摄血液，血行脉中

二、生活起居保健健脾

睡眠有常，脾胃自宁

劳逸适度，免伤脾气

食饮有节，保暖避湿

省思少虑，脾运健旺

腹宜常摩，可去百病

巳时叩穴，促进运化

三、顺天应时四季健脾

春季宜疏肝养脾

夏季宜祛湿运脾

秋季宜清润培脾

冬季宜温阳健脾

四、自测自诊辨证健脾

脾气亏虚——健脾益气

湿浊蕴脾——健脾化湿

胃肠实热——清泻胃热

强肺篇 肺气舒畅则气机宣肃有节，气血、水液运行顺畅

一、肺——相傅之官，治节出焉

<<五脏安和不生病.中医五脏调养精>>

肺主气、朝百脉——维持代谢，调节气血

肺主宣发、肃降与通调水道——调匀呼吸，通调水道

二、生活起居保健强肺

腹式呼吸，强健肺气

黎明熟睡，益养肺气

久卧伤肺，适度劳作

戒除烟害，防病抗癌

有氧运动，健体强肺

捶打背部，畅胸养肺

呼吸空气，避浊就清

以喜胜忧，宣畅肺气

冷水洗浴，抗寒健肺

三、顺天应时四季强肺

春季宜固表护肺

夏季宜祛暑益肺

秋季宜润燥养肺

冬季宜防寒强肺

四、自测自诊辨证强肺

阴虚肺燥——养阴润肺

肺热炽盛——清泻肺热

肺气不足——补益肺气

风邪犯肺——疏解表邪

益肾篇 肾气足则发育良好，固摄有权

一、肾——作强之官，伎巧出焉

肾藏精——促进发育，抗衰延寿

肾主水——蒸腾气化，主宰津液

肾主纳气——摄纳有权，呼吸深沉

二、生活起居保健益肾

珍惜精气，谨防房劳

用脑适度，益肾充髓

心安不惧，固肾藏精

常鸣天鼓，益肾聪耳

叩齿吞津，健肾强骨

三、顺天应时四季益肾

春季宜滋补肝肾

夏季宜清补护阳

秋季宜平补脾肾

冬季宜温补肾阳

四、自测自诊辨证益肾

肾精亏虚——补肾益精

肾阳不足——温补肾阳

肾阴不足——滋养肾阴

编辑推荐

孝顺父母、关爱家人、传递友情的最好礼物。

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>