

<<解密心肝肺>>

图书基本信息

书名：<<解密心肝肺>>

13位ISBN编号：9787513200776

10位ISBN编号：7513200777

出版时间：2010-8

出版时间：中国中医药

作者：黄玉燕

页数：152

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>

## <<解密心肝肺>>

### 内容概要

《黄帝内经科普丛书》包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

本书为其中一册，从多个角度全面阐述与心、肝、肺相关的中医学常识。

<<解密心肝肺>>

作者简介

翟双庆，男，1962年12月生，医学博士，北京中医药大学教授、博士生导师。  
现任北京中医药大学教学管理处处长，中华中医药学会内经学分会主任委员，全国中医药高等教育学会秘书长，全国中医药高等教育学会教育研究会理事长，中国高等教育学会医学教育专业委员会副秘书长，北京市中医药学会基础理论专业委员会委员等职。  
长期从事中医教学、科研及临床工作。

## &lt;&lt;解密心肝肺&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 主宰人体的君王——心 第一节 安度暑假要小心——心通于夏气 一、夏季防热 二、夏季保护阳气 三、夏季保持心情舒畅 四、盛夏要避暑 第二节 时令与心病——心主夏 一、心病在一年四季中的变化 二、心病在一个月中的变化 三、心病在一天中的变化 四、心病的常见表现 五、暖身先暖心 六、善良的心地造就健康的心 七、掌握规律养心护心 第三节 火热的心——心在五行属火 一、外火 二、内火 三、阴暑 四、炎炎夏日，补水为要 五、冷饮降火，适度为要 六、心火亢盛，波及周身 第四节 苦味——属于心的味道 一、五味所入 二、莲子心味苦入心，清心火 三、过苦也不好 四、苦味的宜与忌 五、心有病的人适宜哪些味道 第五节 眉头一皱，计上心来——心藏神 一、心藏神 二、神的产生 三、五脏与神 四、与“心藏神”有关的疾病 第六节 血液运行的推动力——心主身之血脉 一、心主血脉 二、心主血脉由谁保证 三、心主血脉的作用 四、“肺朝百脉”与“心主血脉”的关系 第七节 范进中举——喜伤心 一、范进中举，大喜伤心 二、大喜伤心的产生机制 三、情志疾病，情志调 四、心有病，情绪变 第八节 三寸不烂之舌——心主舌 一、雄辩有赖于心主神明 二、清心火则舌不烂 三、味觉与心也有关 四、从舌头看健康 第九节 心花怒放，写在脸上——心其华在面 一、察言观色，知心知健康 二、神奇的望面色诊疾病 三、充足的阳气是耐寒的保障 四、阳气也是驻颜的法宝 五、用笑容留住年轻的容颜 第十节 不要怕出汗——汗为心之液 一、阳气是出汗的关键 二、心和汗的更多关系 三、汗是病情的明镜、病机的钥匙 四、适当出汗让你身体健康 第十一节 用心聆听——心开窍于耳 一、心的经络与耳相连 二、冠心病是心在耳朵上的反映信号 三、心病也可以引起耳鸣 四、幻听从心来治 五、用心聆听，做身体的知音 第十二节 脏腑相合——心合小肠 一、分化营养与糟粕——小肠 二、正常情况下心和小肠间的联系 三、生病了，心和小肠相互影响 第十三节 心脏侍卫——神秘的心包 一、心包代心受邪 二、心包和心患病，治疗很相似 三、妙用心包经来救心 第二章 威武勇猛的将军——肝 第一节 春季给肝放个假——肝通于春气 一、春季情绪的调养 二、春季饮酒 三、春季饮水 四、春季怎样调理肝与脾 五、春季饮食与食补 六、春季防病 第二节 时令与肝病——肝主春 一、精神疾病，好发于春季 二、肝病好发于春季 三、肝病在一年四季中的变化 四、肝病在一个月中的变化 五、肝病在一天中的变化 六、肝病的各种症状 七、肝病的治疗 第三节 树木生长在春天——春三月，此谓发陈 一、春季保健 二、春季防寒 三、春季运动 四、春季养肝 第四节 酸味——属于肝的味道 一、饮食五味 二、酸入肝 三、过酸也会伤身体 第五节 望色知病——肝主青色 一、学会看五色 二、肝在五色为青 三、望诊并不神秘 第六节 智勇双全的将军——肝主疏泄 一、肝主疏泄与气的运动 二、肝之疏泄太过与情绪 三、肝之疏泄不及与情绪 四、肝主疏泄与脾胃消化功能 五、肝主疏泄与生殖机能 第七节 人体的血库——肝藏血 一、肝血不足 二、养肝从形成规律的作息开始 三、注意力的集中和肝藏血有关 第八节 我的情绪我作主——肝在志为怒 一、怒火冲天，易伤肝 二、肝在志为怒 三、肝生病，易发火 四、看球时，控制情绪，以防伤肝 五、调节情绪，治疗疾病 第九节 肝带来运动活力——肝其充在筋 一、腿软抽筋是肝不能养筋 二、肝是解决疲劳的关键 三、阳痿也可以从肝来治 第十节 爱护眼睛就别伤肝——肝开窍于目 一、眼睛和肝关系最密切 二、药王的爱眼方法 三、爱眼小贴士 第十一节 眼泪与肝的不解之缘——五脏化液，在肝为泪 一、流泪缓解压力，有疏肝效果 二、眼病出现异常流泪，从肝治疗 第十二节 没人爱唠叨——肝为语 一、唠叨也有原因 二、把坏心情说出来 三、话多话少，治肝都好 第十三节 抓住心情愉快的主动权——肝在声为呼 一、肝气旺，有怒呼喊应疏肝 二、肝气旺，无故呼喊需疏肝 三、肝气虚，受惊呼喊需养肝 四、用呼喊来调理情绪 第十四节 明辨是非的法官——胆 一、胆负责决断 二、食物消化离不开胆 三、给胆小犹豫的人支个招 四、控制情绪，调节饮食 五、按摩穴位，敲打胆经 第十五节 肝胆相照——肝者中之将也，取决于胆 一、从抑郁症说起 二、肝胆相照 三、肝胆共主疏泄 四、肝胆对我们情绪的影响 五、肝胆对消化的影响 第三章 辅佐君主的良臣——肺 第一节 秋季给肺放个假——肺通于秋气 一、秋季注意养收 二、秋季养肺 三、秋季防燥 四、养肺润燥佳品 五、春捂秋冻，百病不生 第二节 时令与肺病——肺主秋 一、肺病的昼夜变化 二、肺病的季节变化 三、冬病夏治与夏病冬治 第三节 金实不鸣与金破不鸣——肺在五行属金 一、肺属金 二、声音的产生与肺有关 三、金实不鸣和金破不鸣 四、“金实”、“金破”辨虚实 五、养护“肺金” 第四节 辛味——属于

## &lt;&lt;解密心肝肺&gt;&gt;

肺的味道 一、辛入肺 二、食辛味的宜与忌 三、有的放矢保护肺 四、食疗养肺 第五节 气的总管——肺者，气之本 一、肺为气之本 二、相傅之官 三、益气固表防感冒 四、食疗养肺 第六节 体内水液的调度与管理——肺通调水道 一、肺主宣 二、肺主降 三、宣肺利尿治水肿 第七节 秋风秋雨愁煞人——悲忧易伤肺 二、悲秋的缘故 二、学会赏秋，愉悦心情 三、秋季防燥 四、秋季慎起居 五、秋季饮食 第八节 护肤先养肺——肺主身之皮毛 一、皮肤由肺负责 二、养肺护肤三部曲 三、护肤从爱惜身体做起 第九节 同呼吸，共命运——肺开窍于鼻 一、鼻塞流涕从肺治 二、嗅觉灵敏，肺有功劳 三、喷嚏是警报也是解药 第十节 肺与大肠——吐故纳新的实践者 一、勤劳的搬运工——大肠 二、肺与大肠相合——排毒以养颜 第十一节 大便失常调理脏腑——魄门亦为五脏使 一、大便失常与脏腑功能失调相关 二、观察大便了解脏腑状况 三、治疗大便失常从调理脏腑入手

## &lt;&lt;解密心肝肺&gt;&gt;

## 章节摘录

第十节不要怕出汗——汗为心之液 军训的时候人们站在烈日之下，有些人出汗特别多，全身都被汗湿透了，而有些人却只是出一点汗，到底是哪种人身体好呢？

我们在锻炼身体时应该出多少汗好呢？

发烧的时候吃了药后出汗应该出多少合适呢？

要回答这些问题，我们先看看汗从哪里来，汗对身体有什么作用。

《黄帝内经》认为，汗是“阳加于阴”的产物。

《素问·阴阳别论》里说：“阳加于阴谓之汗。

”阳指的是阳气，阴指的是体内的津液，阳气推动津液外出就成为汗。

另外，津液外出要通过汗孔，也就是《黄帝内经》说的“玄府”、“鬼门”、“腠理”之类。

所以出汗有三个因素：物质基础——津液；动力——阳气；通道——腠理。

一、阳气是出汗的关键 汗的来源是饮食经过加工生成的津液。

但津液仅仅是一个物质基础，正如一个原材料可以加工成多种产品，人体内的津液也有多种去处，除了汗还有眼泪、鼻涕、唾液等。

决定津液转化为汗液而不转化为其他物质的，是蒸腾津液外出的阳气。

腠理是出汗的通道，它的开合也是依赖阳气的。

天气寒冷的时候，我们如果保暖不够好，就会冻得直哆嗦，这时我们会发现身上容易起鸡皮疙瘩，这就是腠理关闭的样子。

如果到屋里坐着喝点热水，鸡皮疙瘩一会儿就消失了，可能还要微微出点汗，这是关闭的腠理打开的征象。

津液之所以能转化为汗，关键在于阳气，出汗的通道开合与阳气有关，所以三个因素里面最重要的是阳气。

《黄帝内经》认为汗为心之液，把汗和心联系起来，更说明了阳气对于汗形成过程的重要性，因为心在五脏中是“阳中之太阳”，是阳气最足的一个脏了。

二、心和汗的更多关系 心和汗的关系不仅仅体现在阳气对汗的作用上。

正常的出汗可以分为两种，散热性出汗和精神性出汗。

它们都和心有关。

前面说了，心是“阳中之太阳”，阳气旺盛。

天气炎热，或者衣服被子太厚，或者运动过后，体内阳气愈发旺盛，蒸腾津液外出的能力增强，汗出会比较多，体内的热随汗液外泄而散发，以维持恒定体温。

这些出汗的目的都是为了散热。

## <<解密心肝肺>>

### 编辑推荐

主要由心、肝、肺三大部分组成，作者从多个角度全面阐述与心、肝、肺相关的中医学常识。作者由浅入深把专业化、理论化、抽象化的经文警句及哲理医道用简单易懂、形象有趣的语言和形式传递给广大人民群众，旨在吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，使之更好地为人民服务，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

<<解密心肝肺>>

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>