

<<养命先养心>>

图书基本信息

书名：<<养命先养心>>

13位ISBN编号：9787513211437

10位ISBN编号：7513211434

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：张艳，朱爱松 编著

页数：176

字数：162000

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>

<<养命先养心>>

内容概要

本书是养心护心的实用说明书。

全书从认识心开始，分别从中西医的角度说明了心的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中心与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦心出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。

之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养心、护心，分别讲解了养心护心的食疗方法、最简单易学的耳疗、足疗、手疗、经络、运动等养心法、从精神情志方面如何调养心脏，以及在日常生活中，有哪些应该掌握的养心、护心细节，养心与保脑等知识。

本书简明清晰，一学就会，一本在手，养心不愁。

<<养命先养心>>

作者简介

张艳，女，教授，医学博士，博士研究生导师，辽宁省名中医、全国中医临床优秀人才、辽宁省教育厅优秀人才。

张艳教授长期致力于临床科研领域，成绩显著。

撰写《养心论》、《心痹证治精要》、《健康教育丛书——高血压》、《冠心病253问》、《心脏病患者必读》等10余部专著

<<养命先养心>>

书籍目录

第一章 养命先养心，中医和您谈心

一、西医眼中的心

- 1.心——人体泵血发动机
- 2.藏于肺间形似桃，两房两室共四问——心脏的位置、结构及功能

二、中医眼中的心

- 1.同样一颗“心”，含义大不同
- 2.君主之官，五脏之大主“皇冠”
- 3.面子问题关乎心——心“其华在面”
- 4.看舌识病——心“在窍为舌”
- 5.大汗伤心——心“在液为汗”
- 6.心的经络——连接生命的网络，运行气血的通路
- 7.心主血脉——水到万物生，血畅百病消
- 8.脉与生脉治病——脉充则荣，脉枯则死
- 9.心主神志——神清气爽，以养心
- 10.任物者谓之心——思虑伤心，万痛之源

第二章 五脏和谐，延年益寿

- 一、心与肺——由杀菌空调所想到的
- 二、心与脾——你的发动机加油了吗
- 三、心与肝——不要让你的部下茫然
- 四、心与肾——水开了！

记得要拿下来

- 五、心与脑——我们是战友
- 六、心与小肠——表里相通，肠好心好

- 1.导赤散：泻心火以保心
- 2.便通全身气血通，养心重视通便

第三章 心病察颜观色早发现

- 一、注意您的心变化——知人、知面、要知心
- 二、心病察颜观体能发现
- 三、冠心病十大蛛丝马迹
- 四、高血压的早期常见表现
- 五、胸闷——别错怪了肺
- 六、背痛原来是心惹的祸
- 七、查不出原因的胃痛应警惕心脏病
- 八、别让心慌毁了好心情
- 九、偷停——心脏偷懒谁的错
- 十、老年人——一过性眩晕怎么回事
- 十一、眼前发黑，身体拉警报
- 十二、痘痘位置有蹊跷，心脏问题早知道
- 十三、印堂发黑，注意心脏
- 十四、控制心率，活到九十九

第四章 养心护心怎么吃？

会吃才是硬道理，

- 一、粗粮谷物——心脏的最爱
- 1.麦芽——降血脂、消食积、抗衰老
- 2.燕麦——润肠护心

<<养命先养心>>

3.红豆——盛夏养心的佳品

4.大麦——健脾又消食

5.糙米——减肥又排毒

6.大豆——养颜清血管

二、赤色果蔬——养心补血、通利血脉

三、益人干果——补心补脑

1.核桃——补心健脑的上品

2.花生——护心果

3.开心果——让身体愉悦

四、高血压患者的私房菜

五、高血脂患者的私房菜

六、冠心病患者的私房菜

七、简单易学护心养心的花样米饭

1.消脂护心的扁豆饭、南瓜饭

2.养心关肤的薏米饭、赤豆饭

3.补精气、安五脏的胡萝卜饭、黑米饭

第五章 养心五联法

一、耳疗养心

1.耳部提拉——养养心

2.耳豆贴压——调理气血，防治心病

二、足疗养心

1.足浴疗心病——调整阴阳，调养五脏

2.足穴按压防心痛——畅通气血，疏通经脉

三、手疗养心

1.小小太极球，保精又延寿

2.常做手保健操，心病早防治

3.冠心病的手部按摩

4.心律失常的手部按摩

5.心绞痛的手部按摩

四、经络养心

1.常敲心经，神清气爽

2.神门绝，死不治

3.膻中——宽胸理气防心痛

4.保心要穴——内关穴

5.“一窍开，百窍开”的长寿穴——百会

6.心俞刮痧预防心绞痛

7.捏拿小手法。

预防冠心病

五、运动养心

1.背有小太阳——保护阳气最重要

2.太极拳——柔中带刚，强心松骨

3.手部小动作，养心大功效

第六章 精神养心法

一、抑郁焦虑，心脏受损

二、心病，还要“心”来医

三、心律失常！

心脏有情绪了

<<养命先养心>>

四、口腔有病，小心心病

五、减轻心理压力——不要做自己的敌人

六、改变心态——平安是福，平静是寿

七、防治“心病”的六条捷径

八、做好自己与心灵的沟通

九、让心理强大起来的十大妙法

十、中年人——心态平衡，气血调和

1. 中年人生理心理特点

2. 中年人心理健康问题

十一、更年期——心理作用是关键

十二、老年人——人老，心不老

1. 老年人心理变化特点

2. 常见的老年心理问题

十三、“养心”的人际关系——家和万事兴，心和气血通

十四、打开心锁，拥抱健康

第七章 细节决定心健康，生活中的保心学问

一、心血管病人穿衣戴帽有讲究

二、健康养心的生活细节

三、养心的作息表

1. 最佳时间

2. 最危险时间

3. 心血管病人的“五定时”

四、小小午睡能“养心”

五、四季养心歌

1. 春季养心要开心

2. 夏季养心要静心

3. 秋季养心要安心

4. 冬季养心要保心

六、把握心病就医时机，时间就是生命

七、冠心病病人运动ABC

八、冠心病病人运动宜与忌

九、零成本运动——走路

十、控制看电视，远离心脏病

十一、湖边垂钓，养心养性胜补药

十二、病发中年起，预防从少始

十三、心脏病的认识误区

第八章 保护心脑，心脑同治

一、用心，用脑——心脑同养

二、3个能够健脑的饮食习惯

1. 不吃或少吃快餐

2. 每天都要吃好早餐

3. 吃饭时细嚼慢咽

三、健脑食品总动员

四、经络健脑有妙法

1. 按揉百会健脑法

2. 指压劳宫健脑法

3. 推运印堂健脑法

<<养命先养心>>

4.四指归提健脑法

5.按摩颈后健脑法

6.推拿耳郭健脑法

五、痴呆症先辨清老年性还是血管性

六、治疗老年性痴呆要“脑心同治”

七、保心，保脑——保护血管

八、跳绳运动，保护心脑血管的好方法

九、损伤“心”、“脑”，危害生命

<<养命先养心>>

章节摘录

2.君主之官，五脏之大主“皇冠” 中医认为，心位居上焦，心主血脉，开窍于舌，在体合脉，其华在面，与小肠相表里。

心藏神，为五脏六腑之大主，又主血而外合周身之脉。

心脏阴阳调和，气血充足，则心神健旺，气血环流周身，洒陈于五脏六腑，灌溉于四肢九窍，使人体各脏腑组织生生不息，以维持人体正常的生命活动。

心包络为心之外卫，具有保护心脏、防御外邪的作用。

心脏通于夏，属火，所以每到夏季你可以感觉到心情舒畅，万物一片生机，心里有着美好、欣欣向荣的感觉；每日的11点至1点之间（午时）正值心经当令，每到此时人们常会心情焦虑，或有倦怠感，这时午睡是十分必要的，“子午觉可以养心”是有道理的。

人体是与自然相统一的，中医习惯从整体上调节人体生理机能，与自然相联系，把人体看做一个整体。

心在脏腑中是一个最重要的脏器，有“君主之官”皇冠之称。

“君主之官”即我们身体的皇帝，一切都是“心”说了算，它主宰着身体的各个脏器和组织，而各脏器和组织好比是心的重臣，心监管着它们的一举一动。

如果某一位重臣出现异常等不轨举动，也会对这位皇帝产生影响，甚至是改朝换代一发而不可收！

心好似汽车的发动机，是整部车的核心。

肺、肾等好似汽车的制冷、过滤等系统，必须与发动机配合才能使车有强劲的动力，若某一部分出了问题没有及时发现，后果可能就是致命的。

我们来举个例子。

.....

<<养命先养心>>

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>