

<<补虚祛寒不生病>>

图书基本信息

书名：<<补虚祛寒不生病>>

13位ISBN编号：9787534591730

10位ISBN编号：7534591732

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹 著

页数：175

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>

## <<补虚祛寒不生病>>

### 内容概要

《补虚祛寒不生病（汉竹）》详细介绍“虚”、“寒”的身体特征以及如何补虚驱寒，并18种由虚寒引发的常见疾病，内容全面；每种疾病配有家庭调养方，包括按摩、食疗、艾灸、敷贴、拔罐、药茶等，相互配合，效果更佳；每一种调养方法，都针对独特的身体状况，真正做到的辨证施治。

一本书让自己搞清“虚”、“寒”在哪儿，并且提供多种方法对症调养，让您远离虚寒不生病！

## &lt;&lt;补虚祛寒不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

快速诊断你“虚”在哪儿第一章 先来识别你是哪种“虚”、“寒”1.虚有很多种，调养前需先弄清2.大多数人体寒由阳虚引起3.虚、寒是百病之源4.在家如何补虚驱寒第二章 阳“虚”的人，老是怕冷1.手脚冰凉，用金匮肾气丸温补2.经常大汗淋漓，也属于阳虚3.发病慢、病愈慢，是阳虚在作怪4.阳虚的自我诊断方法5.总是手脚冰凉，多按阳池穴6.经常怕冷的人，可艾灸肾俞穴，补阳气7.刮拭背部补阳气，力度要适中8.刮痧补阳气，首选膻中穴和百会穴9.要驱寒湿，一定要拔水分穴、丰隆穴10.多喝红茶，少喝凉茶、绿茶11.多晒背部，补一身之阳气12.夏天不贪凉，冬天要保暖13.这样吃，补阳气第三章 阴“虚”的人，爱上小火1.阴虚就是体内的血、津液不足2.阴虚的人，问题出在肺和肾3.话多、汗多、久病失血、纵欲耗精都易导致阴虚4.阴虚的自我诊断方法5.然谷穴——专治阴虚火旺的大补阴丸6.头晕、眼睛干涩找太冲穴、行间穴7.出汗、失眠多梦，就揉少海穴8.刮拭肾俞穴，阴阳同补9.女性祛斑，常刮三阴交穴10.刮拭肾经、膀胱经，让肾充分发挥自我调节的潜能11.口不渴也要勤补水12.滋补肾阴的良药——女贞子13.阴虚的人“虚不受补”，最忌大补14.怎么吃，补阴气第四章 气“虚”的人，疲乏无力1.三种“气”不足，造成人体气虚2.感冒爱找卫气虚的人3.一活动就出冷汗，也是气虚4.气虚的自我诊断方法5.脾胃壮则气足，补气就要健脾和胃6.“艾灸足三里，胜吃老母鸡”7.按摩太渊穴，补益肺气8.人参补气，但不可多食9.气虚要温补，慎用拔罐10.注重情绪调理，不要过悲和过思11.久卧伤气，温和运动可健脾利肺12.气虚的人，吃什么第五章 血“虚”的人，面色苍白1.三大原因造成血虚2.女子以血为本，血足皮肤才红润3.血虚和西医讲的贫血不是一回事4.血虚的自我诊断方法5.改善血虚，调理脾胃是关键6.刺激血海穴，让气血充足7.多管齐下，改善肝血虚8.血虚的人，这样吃第六章 体内寒凉是疾病的根源1.肺脏受寒，咳嗽不止2.气温一低，胃最先受凉3.常按手三里穴，胃部不再寒4.骨痛的时候，就是肾“着凉”了5.宫寒的人难受孕6.防寒保暖，一年四季都重要第七章 疾病趁“虚”而入，家庭调养有良方1.感冒用黄芪、党参泡茶，补足气，不感冒家备生姜，吃出温暖来重点按摩头部穴位，如印堂穴、太阳穴、风池穴用艾条灸大椎穴、关元穴在肺俞穴上做敷贴感冒了，这样吃2.慢性支气管炎用半夏煮粥，空腹食用治咳嗽常吃百合，润肺生津用艾条灸膏肓穴、足三里穴在涌泉穴敷贴大蒜膏练习太极拳，能补肺益气这样吃，可辅助治疗慢性支气管炎3.支气管哮喘用虫草炖鹤鹑，补肾阳、滋肺阴会吃山药，远离气喘按摩阑门穴、气海穴，使气血和畅在百劳穴、肺俞穴敷贴白芥细辛膏用吴萸附片粉贴涌泉穴吃这些，可预防支气管哮喘4.消化性溃疡用荷叶做汤，可缓解吐血、便血木耳汤饮，益胃护膜按摩足部、腹部、腰骶，改善胃肠功能用艾条灸脾俞穴、胃俞穴5.冠心病常吃苦瓜，可降血糖海带炒豆腐，养心平肝依据病情，施用针灸法三种按摩法，缓解冠心病、心绞痛用丹参川芎膏敷贴心俞穴、内关穴6.中风用龟血做羹，缓解中风后遗症食谱加入黄芪，可防治中风三伏天敷贴膏方，缓解冬日症状夏季服用汤剂，可防治中风日常生活需注意多种手法，全方位按摩7.冻疮胡椒根炖蛇肉，温阳活血生姜羊肉汤，缓解冬日冻疮中药泡茶，驱寒通络自制药酒，搽洗治疗冻疮夏日敷贴膏方，预防冬季冻疮经常搓手，促进血液循环8.阻塞性肺气肿巧用核桃，消痰止咳常吃猪肺，以脏补脏点按足部对应反射区，如肺及支气管反射区用艾炷灸肺俞穴、风门穴等用白芥细辛粉做药饼贴于天突穴9.肺源性心脏病夏季多吃猪腰，壮肾理气川贝母，肺、心兼顾每日按摩迎香穴，以防感冒诱发此病针灸并用，刺激膻中穴、肺俞穴冷水洗脸，增强耐寒力肺源性心脏病，可以这样吃10.类风湿性关节炎牛尾砂锅，补气又养血日常生活需注意乌梢蛇补肝气，驱寒除湿气隔姜或附子饼艾灸，效果更好利用三伏天，敷贴疼痛关节处类风湿性关节炎，可以这样吃11.肩周炎要益气活血，就吃山楂用桂圆煮粥，补心脾针刺、艾灸肩周阿是穴按摩手法轻重，要看病情肩周炎，就这样吃12.颈椎病牛肉暖胃，常吃补气血日常生活需注意用葛根煮粥，减轻颈椎痛按摩颈椎治病，要因人而异用艾条悬灸风池穴、大杼穴颈椎病，可以这样吃13.多汗黑豆做豆浆，防止自汗用黄芪煮粥症状不同，按摩手法有别中药汤剂，补气止汗多汗，要这样吃14.手足癣大蒜炒丝瓜，可清热毒苦参防风粥，调理手足癣泡脚时，双足相互按摩用中药泡茶，预防湿性足癣用中药泡脚，防治夏季足癣15.肺脓肿口干、易出血，就喝百合猪肺汤用南沙参煲汤、煮粥、泡茶多种手法，按摩头部各穴练习防感操，提高免疫力16.支气管扩张冰糖蒸雪梨，清肺化痰慈菇炒银鱼，适合肝火犯肺者用清肺化痰膏，敷贴肺俞穴日常生活需注意轻轻拍击胸背，排痰引流17.慢性肾炎用茯苓、黑芝麻煮粥，健脾益气用玉米须泡茶，消退浮肿常喝茅根茶，消除水肿、血尿按摩足部反射区，对症治疗18.失眠用酸枣仁煮粥，宁心安神用莲子煮粥，改善睡眠用酸枣、莲子，也

<<补虚祛寒不生病>>

可泡茶多种按摩方法，共同对付失眠睡前悬灸百会穴，镇静安神睡眠好附录：虚寒体质易患疾病速查表

## &lt;&lt;补虚祛寒不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 先来识别你是哪种“虚”、“寒” 1. 虚有很多种，调养前需先弄清 “虚”，一般认为就是缺少、衰弱的意思。

所以，人们有时说某人身体虚，其实就是说这人身体比较衰弱，不强壮。

但这还是泛泛而谈，如果追究起来，虚是分好多种的。

中医学认为，组成人体的物质机能属性可大略分为阴、阳两个方面，所以有阴虚、阳虚。

再细分起来，根据人体组成物质的不同，还能分为气虚、血虚等。

什么是阴虚、阳虚 阴、阳是古人在长期的实践中，对人体属性的一个原则划分。

凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、功能的等，都属于阳的范畴；静止的、内在的、下降的、寒凉的、晦暗的、物质的等，都属于阴的范畴。

这些阴和阳的基本特性，是我们判断人体阴阳的依据。

阴阳之间的关系，是相互依存，同时又是相互制约的，是一个事物的两个方面。

所以，阴虚的时候，会表现出“虚热”的症状；阳虚的时候，会表现出“阴寒”的症状，千万别弄反。

阳虚的人，经常表现为全身发凉、怕冷、四肢不温，夏天不敢用空调，冬天衣服穿得很多也感觉冷。

阴和阳，就像寒与热，彼此之间是相互制约的。

寒可以使热水结冰，热可以使冷水沸腾。

所以，当阳虚而不能制约阴的时候，就会表现出寒的症状。

反过来，当阴虚而不能制约阳的时候，就会表现热的症状。

而寒热相互制约后达到的均衡，就是我们都爱喝的温开水，这其实就是我们养生追求的“阴平阳秘”的状态。

什么是气虚、血虚 气的概念有点复杂，但一般来说，我们在说气虚的时候，指的是功能的不足。

气的功能主要有：激发、推动人体的生理活动；生化热量，温煦身体；抵抗外邪；固摄、控制体内的液态物质，不使丢失等。

所以，气虚的时候就会表现出这些功能的不足，主要症状有少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗、头晕心悸、面色萎黄、食欲不振、虚热、自汗、脱肛、子宫下垂、舌淡而胖、舌边有齿痕等。

血的概念就简单了，就是血管里流动的红色的液态样物质。

血虚就是血的容量不足，机体不能得到充足的濡养，主要表现为脸色苍白或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，气短懒言，唇、舌、指甲色淡，指甲易碎，心慌心悸，失眠健忘，烦躁易怒，手足冰冷、发麻，形体消瘦，皮肤无光泽，女性还可能有月经不规律等现象。

.....

## <<补虚祛寒不生病>>

### 编辑推荐

与大多数图书不同的是，本书采用的“大白话”的语言，旨在将晦涩难懂的中医理论和个人体质状况相结合，读者一看就知道，自己哪儿虚、哪儿寒。

“虚”的人已患哪些疾病？

本书作者史锁芳老师集结近30年的临床经验，整理收录了18种虚寒易引起的疾病，此举在同类书中实属罕见。

补虚驱寒的方法中，最易操作的是饮食方。

那么，怎么吃、吃什么就成了迫在眉睫的问题。

本书不是从“炖汤”、“泡茶”、“炒菜”、“凉拌”等方面入手，所选食谱都好做、好吃。

另外，与众不同的是，每道菜后面都有适合的体质特点，真正做到的了“对症下药”，从此不用再为吃不对而烦心了。

<<补虚祛寒不生病>>

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>