

<<中医五脏养生>>

图书基本信息

书名：<<中医五脏养生>>

13位ISBN编号：9787545901320

10位ISBN编号：7545901320

出版时间：2009-12

出版时间：傅杰英 鹭江出版社 (2009-12出版)

作者：傅杰英

页数：148

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>

<<中医五脏养生>>

前言

天人合一，三因制宜中医的精髓是天人合一、三因制宜。

也就是说人的生命活动一定是受生存环境影响的，要因时、因地、因人制宜养生去疾，没有亘古不变、更没有万人普适的养生方法，不变和普适的只有天人合一、三因制宜的原则。

“天人合一”的“天”有大小之分。

大“天”就是日月、宇宙，小“天”就是地球、大气层、季节、气候。

有了日月宇宙才有地球上的温度、气候、昼夜、生命。

那么，“天人合一”究竟是合大“天”还是合小“天”？

在人类童真天然的幼年、心眼清澈的古代，这本不是个问题。

因为小“天”就是日月、地球之间客观关系的真实体现，人类只是被动地与万物生息在日月、地球营造的生物圈中。

合小“天”就是合大“天”，大小“天”本是一体。

古人通过小“天”来体悟感知大“天”——日月宇宙。

现在，大“天”日月、宇宙不变，但是小“天”已经被地球的孩子、顽皮的人类搅得面目全非了。

现在，“天人合一”是合大“天”，还是合小“天”？

这是一个问题！

<<中医五脏养生>>

内容概要

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。我们本应格外注意对五脏的养护，但是，人们的五脏，在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的重担，遭受了从来没有过的危害。

在这种情况下，如何从日常生活的方方面面来保健自己，使五脏安心，使自己生命体验更好？中医也在与时俱进，尤其是面对现代生活方式下出现的一些新疾病。

《山东教育电视台书系：中医五脏养生（修订版）》从起居、饮食、中药、经络等各个方面，详细叙述了五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦和干扰，使五脏各司其职，使身体健康长寿。

<<中医五脏养生>>

作者简介

傅杰英，广州中医药大学教授，针灸专业经络美容方向硕士研究生导师，广州中医药大学针灸推拿学院中医美容教研室主任，广东省中医药学会中医美容专业委员会主任，《中国美容医学》杂志编委。研究领域：中医美容学、临床针灸美容、针药结合治疗生活方式病、中医体质学 个人专著：《中医五脏养生》、《中医体质养生》、《实用中医美容》、《皮肤病调养与护理》、《实用经络美容七讲》、《中医美容》、《糖尿病的综合管理》

<<中医五脏养生>>

书籍目录

第一章 现代社会对五脏的影响一、人体五脏各司其职二、现代生活给五脏带来的影响01.自然环境的变化02.社会环境的变化03.生活方式的变化第二章 肝脏养生一、肝脏为将军之官二、现代生活方式哪些最伤肝01.用眼过度02.七情郁结03.久坐不动04.过度服药05.过度饮酒06.不重视脂肪肝三、现代中医的肝脏养生对策01.起居——早睡早起，舒展筋骨02.饮食——减酸增甘03.药物——安全简单04.经络——因病而异第三章 心脏养生一、心脏为君主之官二、现代生活方式哪些最伤心01.信息爆炸02.气候变暖03.过度依赖空调三、现代中医的心脏养生对策01.起居——务必午休02.饮食——清淡利口03.药物——祛暑祛湿04.经络——常见刮痧附：空调环境下的生存思考及对策01.空调的好处02.依赖空调的害处03.如何正确使用空调第四章 肺脏养生一、肺脏为相傅之官01.肺主肃降02.肺脏参与能量代谢03.肺脏与其他脏器的关系二、现代生活方式哪些最伤肺01.气候变暖02.环境污染03.电脑广泛使用04.恣食肥甘厚腻三、现代中医的肺脏养生对策01.起居——顺其自然02.饮食——防燥润肺，适当补益03.药物——清凉润肺04.经络——常灸足三里第五章 肾脏养生一、肾脏为作强之官二、现代生活方式哪些最伤肾01.过于追求舒适02.惊恐伤肾03.极听04.多次流产05.过度取暖06.过度治疗07.夜生活丰富08.冬季剧烈运动09.衣着不合适三、现代中医的肾脏养生对策01.起居——不要扰动阳气02.饮食——不用刻意大补03.方药——可适当服用具有滋补作用的膏滋04.经络——以强壮保健为主第六章 脾脏养生一、脾脏为仓廩之官01.脾主运化02.脾为后天之本二、现代生活方式哪些最伤脾01.暴饮暴食02.食欲亢进，肥甘厚腻03.情绪不稳04.过度治疗05.久坐伤肉三、现代中医的脾脏养生对策01.起居——腹部避寒保暖02.饮食——滋补同时注意理气03.药物——少用苦寒之物04.经络——健脾为主

<<中医五脏养生>>

章节摘录

插图：第一章 现代社会对五脏的影响 一、人体五脏各司其职中医治则、治法、养生的源头都在《黄帝内经》。

在全国高等中医院校，《黄帝内经》是必修课。

为什么《黄帝内经》一直到现在还被人们视为珍宝而备受推崇呢？

因为在“内经”时代，人类心智开启，睁着明亮清澈的眼睛，感受观察着真实的自然。

眼看心悟，天人真正的合一，很少有迷雾障眼惑心。

《黄帝内经》是古人在天地间，体悟宇宙万物之道后发出的，回荡于中华大地上两千年而不息的心声。

这心声教诲我们如何立于天地自然之间，体悟感知“道”、触摸聆听“道”、顺应遵守“道”。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

逆其根，则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。

逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

”看了这句话就知道，中医对生命的认知、保养、治疗的出发点在于天地四季。

中医养生是依照时序来调整生命状态的，既与时俱进，与万物一起生息沉浮于天地四季，又保持自我，稳定机体内环境而立足于地球生命之林。

“春夏养阳，秋冬养阴”是中医养生的基本框架，也就是说中医养生所有的方法理念，不论养神还是养形都必须在这个框架里，都必须遵循这个大法则。

“春夏养阳，秋冬养阴”是顺天应地、保持自稳的基础。

春夏养阳、秋冬养阴是什么意思呢？

“养”是调节、促进的意思，“阳”指阳气的升发过程，“阴”指阳气的收藏过程。

“养阳”、“养阴”并非是用药食来补益阳气或阴精。

而是指自然界的阳气于春夏升发，生活中就不能妨碍阳气的升发；于秋冬收藏，生活中就不能妨碍阳气的收藏。

清末民初有一本叫《圆运动的古中医学》的中医书，写得非常好。

书里有一句话，对于我们认识春夏阳气升发、秋冬阳气潜藏很有帮助。

这句话大意是说，要想认识中医，走进中医的大门，不是从具体的穴位、手法、方剂入手，而是必须先认识二十四节气地面上所受太阳辐射热（阳气）的降、沉、升、浮圆运动。

怎么样去感知太阳辐射热（阳气）的降、沉、升、浮圆运动呢？

就看看身边的树木、花花草草之类。

植物经秋而落叶，植物个体的热下降也；经冬而添根，植物个体的热下沉也；经春而升发，植物个体的热上升也；经夏而茂长，植物个体的热上浮也。

要看阳气的升发和潜藏过程，那就看植物的生生息息，看动物的冬眠与苏醒。

<<中医五脏养生>>

媒体关注与评论

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。现代生活方式下的五脏养生需要与时俱进，随环境的变化而变化。

——傅杰英

<<中医五脏养生>>

编辑推荐

《中医五脏养生》：同名电视讲座火遍大江南北，全国机场书店最热养生经典。

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>