

<<四时五脏养生保健法>>

图书基本信息

书名：<<四时五脏养生保健法>>

13位ISBN编号：9787807479383

10位ISBN编号：7807479388

出版时间：2010-9

出版时间：海天出版社

作者：黄梅芳，林松 编著

页数：135

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>

## <<四时五脏养生保健法>>

### 内容概要

本书作者行医20多年，积累了全面的中医养生保健经验，融合中西医学的护理精华而创立了一套养生保健方案。

本方案依人们健康问题(因人)、四季气候(因时)、地理环境(因地)制定的，全方位维护生命三大元素(精、气、神)，力求简易可行，安全有效。

此套方案自2000年推广以来，得到无数患者以及家人应用，其成效和赞赏回馈不绝，随需求者越来越多，遂以书本面世，令更多的都市人受惠。

## <<四时五脏养生保健法>>

### 书籍目录

中医养生保健 都市人健康问题 健康问题的成因 解决方法 中医养生之道 中医水疗保健(家庭Spa)  
四时五脏养生保健法 家居中医药养生链 现代Spa与传统中医药 Spa的定义 Spa的作用 SDa的疗程  
其他中药浸浴 药浴概论 药浴的保健效果 常用的药浴方式 药浴效用 药浴安全守则 浸浴 春夏药  
浴养生法 秋冬药浴养生法 春之补精药浴·春之调气药浴·春之养神药浴 夏之补精药浴·夏之调  
气药浴·夏之养神药浴 秋之补精药浴·秋之调气药浴·秋之养神药浴 冬之补精药浴·冬之调气  
药浴·冬之养神药浴 足浴 中药足浴妙用 足浴疗法效用 足浴注意事项 春天泡脚升阳固脱 夏天  
泡脚暑湿可祛 秋天泡脚润肠濡道 冬天泡脚丹田温灼 春夏防治足癣、足汗过多 秋冬防治下肢  
不温、冻疮 坐浴 养生美容 养护卵巢 防治妇科病 卵巢养护坐浴 产后养护坐浴 防治女性阴  
痒或白带多 防治痛经及经前综合征 坐浴注意事项 经络保健 经络穴位和推拿按摩 常用保健经络  
常用的保健穴位 常用按摩手法 经络刮痧法和穴位拔罐法 经络刮痧法 基本刮痧方法 各部位的刮  
法与程序 穴位拔罐法 保健按摩应用 功效 操作要点 经络养生保健方案 春夏保健 秋冬养生四季  
茶饮 凉茶 汤水 春之补精配方·春之调气配方·春之养神配方 夏之补精配方·夏之调气配方·夏  
之养神配方 秋之补精配方·秋之调气配方·秋之养神配方 冬之补精配方·冬之调气配方·冬之  
养神配方 后语附录参考文献

## &lt;&lt;四时五脏养生保健法&gt;&gt;

## 章节摘录

中医水疗保健（家庭Spa） 面对人们普遍出现的健康问题，本书提出根本的解决方法，即在南方四季气候地理环境下，采用内外配合的中药养生法、经络保健法，达到调整生命精气神三大元素，强化五脏六腑平衡，而且倡导中医养生链，大力推广养生贯穿一生、重在生活的文化。

所有的方法均围绕对人体产生补精、调气、养神三大作用，以求强化人身精气神三宝，达到养生保健、增强体质、防治疾病、延年益寿的目的。

四时五脏养生保健法 四时养生 中国传统医学与养生之道，特别重视顺应自然的养生方法。强调人体必须顺应四时的自然变化，效法春温、夏热、秋凉、冬寒一年四季气候变化的自然规律，加强人体适应自然的能力，以达到防病强身、健康长寿的目的。

如黄帝《素问·四时调神大论》指出：“故四时养生者，万物之终始也，生之本也，逆之则害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

就是提示我们，人与自然是统一的整体，顺应自然界四季气候的变化规律以养生，就不会生病；如果违反自然规律，就会招致灾害。

现代科学研究也认为：春夏秋冬，四时交替，太阳升落……世界万物都在按照自然界的不断变化不停地运动着。

各种生物和人体也随着季节、昼夜的循环交替节律不停地活动着。

只有继承中国传统医学的精华，结合现代科学的技术，掌握顺应自然的养生方法，才能为自己带来健康和幸福。

五脏调衡 中医养生认为人体身处大自然中，生理功能与四季变化息息相关，根据四时“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，春天是属于生命开始重新生育发展的季节；夏季则是人体成长旺盛的时期，因此在春夏之际，是发育成长期的孩童主要的长高时机；到了秋天，逐渐进入人体的收获季节，所以秋天是人体开始储存能量时刻；当冬天来临时，生理功能属于潜藏沉静的状态，是吸收药补精华、修复身体的主要进补季节。

如此顺调可以达到“春夏养阳，秋冬养阴”的调养目标。

而且因为四季之过气皆能伤五脏，故需依每时令调养体质，颐养身心，即“适时养生”，这也就是“天人相应”的整体思想体现。

养生之法 养生之法就是从生活中落实“养生”的理念，要从生活中逐一实践，因为不论是情绪、饮食、习惯、气候都会对五脏的健康造成影响。

因此要“治其根，养其本”就需要从顺应季节的五脏保养做起。

即春应“肝而养生”，夏应“心而养长”，长夏应“脾而养化”，秋应“肺而养收”，冬应“肾而养藏”。

说明了人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

因此，现代人养生保健必须依春、夏、秋、冬之四时，调心、肝、脾、肺、肾之五脏，方可强生命之三宝，这些元素构成现代都市人最重要的养生保健大法则，亦是本书所要表达的中医药养生保健文化的核心。

家居中医药养生链 利用中药热浴，药性透过皮肤吸收，进入人体发挥调节经络和脏腑的功能，促进其机能运作。

泡浴本身也是对身体的一种刺激，中药泡浴时透过温热的水，使身体升温，可达到促进血液和淋巴循环的功能，将皮肤吸收进来的药物经血液传送到全身，从而产生药理作用。

因此，中药浸泡法可发挥由外及内的双重功效。

本书分春夏和秋冬季节来介绍如何补精、调气和养神进行中药浸浴养生保健法。

同时引述近似功能的相应西式芳香精油浸浴法，时而转换，不至于因经常浸中药而感到乏味，以便全面享受浸泡的情趣。

中医学认为经络不仅在人体皮表和内脏，而且联系皮表和内脏的主要组织，其作用贯通人体上下内外，故需常保疏通，才能发挥对人体的重要功能。

本书介绍三种主要疏通经络之法，即经络穴位保健按摩法、经络刮痧法和穴位拔罐法，取其自然

<<四时五脏养生保健法>>

和简便安全，易学易用，加上适应范畴广泛，是家居必备的养生保健方法。

## <<四时五脏养生保健法>>

### 编辑推荐

林松、黄梅芳两位医师都毕业于国内著名中医药高等学府，赴港十几年的科研、临床、教学实践，使他们体会到必须根据自身学到的中医药知识，结合自然地理、社会环境，提出一个切实可行的预防保健方法，提高人的生活素质，增强人的体质，延长人的寿命。

书中较详细地介绍了中医药浸浴、经络养生按摩、保健凉茶汤水等的方法，内容详细实用，有针对性，无论男女老少、健康人士或患者，都不妨试用，少有副作用。

书中反复提倡的中医养生学，其核心就是采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段所进行的保健活动，也就是人们常说的“养生之道”。

只有学会、掌握、长年坚持养生之道，我们才能适应社会的发展，顺应自然的变化，身心愉快地生活、工作。

<<四时五脏养生保健法>>

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>