

<<五脏保养书>>

图书基本信息

书名：<<五脏保养书>>

13位ISBN编号：9787807491552

10位ISBN编号：7807491558

出版时间：2007-8

出版时间：7-80749

作者：陈潮宗

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>

## <<五脏保养书>>

### 内容概要

《五脏保养书》将中国传统医学原则结合阴阳五行、五色，与人体的“五脏”应合，阐述每个人最宝贝、最亲密却又经常被忽视的五脏——肝、心、脾、肺、肾的各种保健方法。

《五脏保养书》除了在其固有的养生保健等领域作了符合现代人习惯的相应改进，还与阴阳五行、五色理论相结合，与人体五脏相应和，提供多种简易、健康又美味的养生茶、粥品、汤方，佐之以风靡全球的食疗、药膳及穴道按摩养生功，再考量四季时序变化对人体机能的影响，以达到内外兼顾的疗效，是一本家庭必备的实用养生书。

彻底改善体质，清除治病因子，让您体验神奇有效的DIY养身秘诀！

## &lt;&lt;五脏保养书&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序1 调养五脏延年益寿林昭庚推荐序2 以五脏为本颐养身心陈光伟自序 “治其根，养其本”常保健康陈潮宗第一篇 保养五脏为养生之本part1认识自己的五脏 / 2part2中医观点看五脏 / 5part3调养五脏·标本兼治 / 9part4配合体质养生，调整致病因子 / 12part5影响五脏健康的生活习惯 / 16part6五行养生法，彻底改善体质 / 19第二篇 调养肝脏系统part1认识肝脏 / 28part2自我检测，了解肝的健康指数 / 32part3养肝食疗——青色食物健康法 / 36芹菜粥 / 39牡蛎汤 / 39猪肝菠菜汤 / 40蛤蜊蒸姜 / 41三花清肝茶 / 43茵陈舒肝茶 / 43part4春季养肝的生活妙方 / 44part5肝脏保健的穴位按摩 / 47第三篇 调养心脏系统part1认识心脏 / 52part2自我检测，了解心脏的健康指数 / 55part3养心食疗——红色食物健康法 / 57红桂当归鸡 / 61紫米麦粥 / 61红曲嫩豆腐 / 62山楂炖牛肉 / 63洛神红莓茶 / 64红花护脑茶 / 65part4夏季养心的生活妙方 / 66part5心脏保健的穴位按摩 / 68第四篇 调养脾脏系统part1认识脾脏 / 72part2自我检测，了解脾脏的健康指数 / 74part3健脾食疗——黄色食物健康法 / 77木瓜牛奶 / 81糙米黄豆浆 / 81南瓜佃煮 / 82冰糖莲子奶水 / 83南瓜饭 / 84香烤地瓜 / 85part4长夏滋脾的生活妙方 / 86part5脾脏保健的穴位按摩 / 88第五篇 调养肺脏系统part1认识肺脏 / 92part2自我检测，了解肺脏的健康指数 / 95part3清肺食疗——白色食物健康法 / 98玉竹参鸡 / 103百耳润肺汤 / 103百合蜜汁 / 104蔗汁山药糊 / 105豆浆饴糖饮 / 106百年好合 / 107part4秋天清肺的生活妙方 / 108part5肺脏保健的穴位按摩 / 112第六篇 调养肾脏系统part1认识肾脏 / 116part2自我检测，了解肾脏的健康指数 / 120part3固肾食疗——黑色食物健康法 / 122翠玉五物汤 / 127补肾栗子粥 / 127麦冬黑芝麻粥 / 128麻油炖羊肉 / 129豆仁蜂蜜奶 / 130助肾首乌茶 / 131part4冬季固肾的生活妙方 / 132part5肾脏保健的穴位按摩 / 136part6补肾的迷思 / 140附录 常用养生药材介绍 / 144后记 写给大陆读者 / 148

<<五脏保养书>>

章节摘录

插图

## <<五脏保养书>>

### 编辑推荐

"五脏健,身体好"。

这是全国第一本针对五大脏器的全方位保养书。

中国可说是世界上最懂得保健的民族。

中国社会崇尚"养生之道", "养"即是指在身体方面要有充足的营养及良好的保养;"生"则是指要有健康、有活力的生命和品质良好的生活。

人体生命活动应顺从春、夏、秋、冬四时气候的变化,适应外界环境,是人体与自然环境协调,如书中所介绍,五脏乃生命之源泉。

《五脏保养书》深入浅出,解释五脏为何、五脏的功能、生活中各种简易的五脏调养法等,只要合理运用,就可使人保持健康,长久下来,延年益寿将不是梦想。

<<五脏保养书>>

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>