

<<中医中老年养生保健>>

图书基本信息

书名：<<中医中老年养生保健>>

13位ISBN编号：9787811301526

10位ISBN编号：7811301520

出版时间：2010-6

出版时间：江苏大学出版社

作者：罗卓洲

页数：377

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>

<<中医中老年养生保健>>

内容概要

全书共分三篇，上篇是中医学概要，主要介绍阴阳五行学说、藏象学说、经络、病因病机、诊法、辨证、防治原则和治法；中篇为中老年常用养生保健方法，包括衰老与抗衰老、中医抗衰老的基本原则、精神养生、睡眠养生、四季养生、饮食养生、药物养生；下篇重点介绍中老年29种常见疾病的中医防治与康复。

本书既可作为老年大学的教学用书，亦可作为中老年人的家庭保健用书。

<<中医中老年养生保健>>

书籍目录

绪论上篇 中医学概要 第一章 阴阳五行学说 第二章 藏象学说 第三章 经络 第四章 病因病机 第五章 诊法 第六章 辨证 第七章 防治原则和治法中篇 中老年常用养生保健方法 第一章 衰老与抗衰老 第二章 精神养生 第三章 睡眠养生 第四章 四季养生 第五章 饮食养生 第六章 药物养生下篇 常见老年疾病的中医防治与康复 第一章 感冒 第二章 慢性支气管炎 第三章 高血压 第四章 高脂血症 第五章 脑血管意外 第六章 冠心病 第七章 老年性痴呆 第八章 震颤麻痹 第九章 耳鸣耳聋 第十章 更年期综合征 第十一章 慢性胃炎及消化性溃疡 第十二章 慢性胆囊炎 第十三章 口腔溃疡 第十四章 老年便秘 第十五章 痛风 第十六章 糖尿病 第十七章 前列腺肥大 第十八章 腰痛 第十九章 退行性骨关节病 第二十章 肩关节周围炎 第二十一章 老年骨质疏松症 第二十二章 皮肤瘙痒症 第二十三章 原发性支气管肺癌 第二十四章 胃癌 第二十五章 食管癌 第二十六章 大肠癌 第二十七章 原发性肝癌 第二十八章 乳腺癌 第二十九章 子宫癌

<<中医中老年养生保健>>

章节摘录

1.脾的主要生理功能(1)主运化“运”，有运输、布散之意，例如体内各种精微物质的运输布散等；“化”，有变化、消化、化生之意，主要指饮食物的消化和水谷精微的吸收等。

脾主运化就是将水谷消化成为精微物质并将其运输、布散到全身。

这些功能需胃和小肠等的配合，但主要以脾为主。

脾的运化功能可分为运化水谷和运化水湿两个方面。

首先，运化水谷。

水谷，泛指各种饮食物。

运化水谷，即是指对饮食物进行消化和吸收。

中医学认为人体的消化功能与脾、胃、小肠等脏腑都有关系。

例如饮食物入胃，经过脾胃的腐熟加工，然后进入小肠，清浊分离，各走其道，再由脾输送至全身，供应各脏腑器官的营养。

但中医学以五脏为中心，无论是从生理角度，还是从病理角度来说，脾是消化系统的主要脏器，人体的消化功能主要归属于脾。

脾运化水谷精微，维持着五脏、六腑、四肢百骸和皮毛筋骨等脏腑组织器官生理功能。

其次，运化水湿。

水湿，即人体内的水液。

运化水湿，是指脾对水液的吸收、转输、布散和排泄的作用。

脾在调节水液代谢、维持水液代谢平衡方面，发挥着重要作用。

脾的运化水湿功能，可以概括为两个方面：一是摄入到体内的水液，需经过脾的运化转输，气化成为津液，并输布于肺，通过心肺而布达周身脏腑器官，发挥其濡养、滋润作用。

二是将全身各组织器官利用后多余的水液，及时地输送到相应的器官（如肺、肾、膀胱、皮毛等），变成汗和尿液排出体外。

因此，在水液代谢的全部过程中，脾都发挥着重要的枢纽作用，促进着水液的环流和排泄。

运化功能，主要依靠脾气的作用，若脾气健运，则饮食水谷的消化、吸收，精微物质的运输布散等功能才能旺盛，水液输布、排泄才能正常，体内的水液才能保持着相对的平衡状态。

反之，若脾失健运，不但会出现腹胀，便秘，倦怠等消化失常症状，而且还会引起水液代谢失常，进而产生多种水湿停滞的病变，如浮肿，痰饮，泄泻等。

<<中医中老年养生保健>>

编辑推荐

《中医中老年养生保健》是由江苏大学出版社出版的。

<<中医中老年养生保健>>

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>