

<<藏医养生密码>>

图书基本信息

书名：<<藏医养生密码>>

13位ISBN编号：9787811326536

10位ISBN编号：7811326531

出版时间：2010-1

出版时间：江西高校

作者：薛慧

页数：191

字数：200000

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>

<<藏医养生密码>>

内容概要

药师佛，藏语音“桑给眉拉”，曾经发了十二誓愿，希望解除众生的一切病痛。

绵延至今，藏医学已经有两千多年的历史，它融合了古印度、古希腊、古波斯、古中国和古阿拉伯医学的精华而自成体系，见解独到。

本书既辑录了藏医从饮食、起居上调理身体的方法，又介绍了密宗修习之道，还有稀有珍贵的藏药奇方，为您破解藏医养生的密码。

作者简介

薛慧，曾任解放军某部主治医师。

出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。

就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。

曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。

多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。

现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

<<藏医养生密码>>

书籍目录

第一章 走进世界屋脊上的神秘藏医学

揭开藏医学的神秘面纱

藏医药学的发展史

大医王药师佛的功德说不尽

神秘而伟大的药王城

《四部医典》：藏医学中的不朽经典

藏医的基础学说

第二章 藏医对生命诞生的独特解说

人的生命形成于胚胎

胎儿在母体中的五个发育阶段

藏医解读生命的诞生

第三章 藏医帮你解析“人生在世”

藏医关于人体器官的生动比喻

藏医理论中最为核心的三因学说

三因导致人体不同的体质类型

藏医解说生命得以延续的奥秘

第四章 疾病在藏医心目中的印象

藏医认为致病的内因和外缘

疾病是如何发生和发展的

藏医独特的诊病方法：问诊、尿诊和脉诊

藏医主张治病需要四大原则

第五章 藏医养护五脏有新法

藏医心脏保健有新法

藏医肝脏保健有新法

藏医脾脏保健有新法

藏医肺脏保健有新法

藏医肾脏保健有新法

第六章 藏医独具特色的饮食养生经

“虎背熊腰”，食之有因

藏茶，雪域高原人们健康的守护神

乳品，补充钙质，但非多多益善

藏医学中水、酒养生之道

藏医里的四季饮食调节法

食物属性不同，搭配上也有禁忌

不容忽视的饮食小细节

第七章 藏医对起居养生的独特视角

午睡与否，要因人而异

动静结合，缺氧环境下的生存上策

面对生理需求，要顺应不要对抗

顺应“四季”变化，调节日常起居

保健小方法，健康大智慧

第八章 藏医学提倡和谐性生活

藏医关于性与生男生女的问题

健康性行为乃长寿的根本

藏医认为要注意的性禁忌

<<藏医养生密码>>

藏医关于男女性疾病的防治

第九章 藏药既可治病也可延年益寿

具有神奇疗效的高原药物

药油剂的神奇功效

浸膏剂的神奇功效

汤剂药物的神奇功效

丸剂药物的神奇功效

珍宝药剂的神奇功效

第十章 藏医独特的精神养生法

精神内养是统摄全局的第一大法

养生先养德——最根本的养生方法

第十一章 警惕生命中的讯号

离奇的梦境或许有特殊的含义

梦境与吉凶、身体状况

身体的讯号预示死亡的来临

第十二章 藏传佛教密宗养生之道

到底什么是藏密

藏密金刚护目法

养生祛病功法——五行掌

藏密气功——观光转化功

藏密金刚亥母拳法发声法

修习禅定能定精神、治疾病

藏密独具特色的延寿法

第十三章 藏医独具特色的治病疗法

藏医艾灸疗法

藏医放血疗法

藏医药浴疗法

藏医泻下疗法

藏医擦涂疗法

藏医灌肠疗法

藏医金针疗法

藏医滴鼻疗法

藏医油脂疗法

藏医利尿疗法

第十四章 藏医学是如何防治疾病的

藏医关于心脏疾病的治疗

藏医关于肝脏疾病的治疗

藏医关于脾脏疾病的治疗

藏医关于肺脏疾病的治疗

藏医关于肾脏疾病的防治

藏医关于头部疾病的治疗

藏医关于耳部疾病的治疗

藏医关于眼部疾病的治疗

藏医关于鼻部疾病的治疗

藏医关于胃部疾病的治疗

藏医关于消化不良的治疗

藏医关于疾病痔疮的治疗

<<藏医养生密码>>

藏医关于类风湿病的防治

藏医关于皮肤疾病的防治

附录：《寿世经颂》

编辑推荐

《藏医养生密码:藏医养生大智慧》编辑推荐：藏医养生智慧主要记录在《四部医典》中，《四部医典》是一部对藏医发展具有深远影响的奠基之作，是了解藏医药学的必读书籍和医药经典，也是研究藏医药学的理论基础。

历代医家都把它作为行医指南，其学术地位相当于中医的《黄帝内经》。

《藏医养生密码:藏医养生大智慧》的养生思想就是《四部医典》的浓缩和精华，包括藏民族独特的饮食、起居、精神以及治病养生经等，处处体现藏地养生的经典和智慧。

不仅为您提供了藏医的养生密码，还为您展示了藏族的医疗文化，其中带有民族特色的图画鲜明地表达了藏民族的生活，令人看了兴趣盎然，既是一种享受，又能从中获得科学有效的养生知识。

《藏医养生密码:藏医养生大智慧》行文深入浅出、言简意赅，不失为一本优秀的养生读物。

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>