

<<五臟養生保健康>>

图书基本信息

书名：<<五臟養生保健康>>

13位ISBN编号：9789866055072

10位ISBN编号：9866055078

出版时间：康鑑文化(人類智庫)

作者：祝肇剛，祝勇 著

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>

## <<五臟養生保健康>>

### 前言

「耳診」能解開五臟的健康密碼上次和楊霞老師合作出版《養病先養心》一書後，許多患者都說喜歡聽我的「大實話」，紛紛找我諮詢健康問題或看病，以至於到了「洛陽紙貴、一號難求」的地步，在此先感謝大家對我的抬愛。

雖然我想盡辦法，緩解掛號爆滿的問題，但仍不能滿足大家需求。

此時，北京電視台《養生堂》節目的編導找到我，想把我自創的「耳型診病」的經驗推廣給大家。

我結合耳診和平時囑咐患者、家人朋友的養生經驗，總結對疾病的看法和體會，集結成書以饗讀者。

如此省去掛號的手續，又能學到許多養生訣竅，是對一般人有益的好事。

本書由兒子祝勇和學生們，將我平時耳診、養生及治病的經驗整理出來，配以生動、真實的圖片，並結合淺顯的中西醫基本理論知識，力求做到理論結合實際，深入淺出、靈活生動，將深奧的醫學理論以淺顯的語言表達。

為更清楚表達我的觀點，祝勇採納我們認可的、和其他專家的養生觀點，配以經絡穴位，共同呈現給讀者。

許多銀髮族都說，有時沒收看到節目，有時看了節目還覺得「不解渴」或沒記住，想瞭解更多的養生知識。

有了前車之鑑，這次我把許多出現在《養生堂》節目中的耳診知識、養生知識收納到書中，加入許多我在臨床中遇到的病例及治療方案，使朋友們有章法可循，更容易學習和自己操作。

同時，書中還有一些我的養生觀點和祖傳的養生保健方法，澄清一些流行的、虛假的養生觀點，將我們家族特色的養生觀點介紹給大家，真正做到我的父親祝謹予說的：「認認真真看病，老老實實做人」。

本書的4項特點1 耳型診病：以五臟為中心脈絡，耳型輔助中醫臨床診病為主，配合各種診病及養生經驗，全面細緻地介紹我的特色診法和養生心得。

2 針對普羅大眾：本書主要針對一般人士而作，以中醫養生科普為主，內容豐富翔實，語言通俗易懂，以大量真實的圖片及病例輔助說明，力求讓大眾也能理解和接受書中的醫學理論，即使對門外漢也有一定的指導作用。

3 解惑：解答因為時間受限，在節目中無法回答患者和觀眾關心的許多問題，並進行簡明扼要的說明，使該書可成為電視節目的補充。

4 實事求是：無論中醫學或耳診，都是科學而不是神學，該書只傳授祝氏家族的養生觀點和保健知識。

對於已患疾病，提出簡易的注意事項，並非要代替醫師的治療，而是使患者能更佳配合醫師診治。

最後，我要感謝廣大讀者對我的厚愛，希望讀者朋友批評指正，不吝賜教。

謝謝大家！

## <<五臟養生保健康>>

### 內容概要

五臟養生家用說明書觀耳型?知五臟?巧解健康密碼祝肇剛醫師獨特耳診 根據耳型辨證施治將常見疾病歸於五臟 由耳廓形態窺見疾病從耳針、穴位按摩、飲食下手治療疾病、保健五臟!

耳穴療法和穴位按摩並用,讓身體的毛病,從耳朵一覽無遺教你摸清臟腑的底細不生病!

健康長壽的關鍵在脾胃功能?

耳朵出現「冠狀溝」是心血管病警訊?

常按「湧泉穴」就可以長壽?

「肺型耳」的人應多注意過敏問題?

耳針「胰穴」可調節血糖?

為什麼說耳大代表有福、長壽?

本書特色 附對症穴位速查表,讓讀者瞭解基礎中醫知識,閱讀順暢。

每一耳型外觀、穴位位置,都有照片和圖解,便於自行操作。

針對常見病說明詳盡,提供多種可行的治療方式。

治療和養生保健功能兼具,內容淺顯易懂,適合作為日常養生的參考用書。

耳朵和五臟六腑息息相關從耳朵外觀形態,判斷臟腑功能,以協助診斷疾病。

臟腑的狀態通過經絡循行,在耳廓上顯現特徵,再由耳穴按摩或刺激,對臟腑進行調節,這即是祝肇剛醫師的獨家診斷療法。

按摩經絡,預防並治療各種相應疾病同一經絡上的不同穴位,具有不同的功能,根據五行相生相剋的原理,有些穴位更有一種以上的調治作用。

配合簡單的中藥食補,和祝醫師在生活上的小叮嚀,讓心、肝、脾、肺、腎,都能得到最佳調養。

從5種耳型辨症施治 為病患找回健康在古人的理論基礎上,加上多年臨床經驗,形成祝醫師獨一無二的看診方式,其中又以「耳診」為最。

祝醫師將人的耳型分為「肺型耳」、「胃型耳」、「肝型耳」、「腎型耳」及「低血壓耳型」,並從耳型判斷患者身體狀況,辨症施治,祛病除患。

## <<五臟養生保健康>>

### 作者簡介

祝肇剛祝肇剛老師為京城四大名醫之一施今墨的外孫、名醫祝謚予之子。

畢業於北京中醫藥大學，曾獲邀為《養生堂》、《寶貝一家親》等節目專家來賓。

現任北京金方國醫院副院長。

祝勇祝勇醫師為祝肇剛之子、名醫祝謚予的長孫。

為北京市中醫研究所碩士，現任首都醫科大學附屬北京中醫醫院內科主治醫師，參與編寫《祝謚予當代名老中醫風采?學術?傳人》叢書。

## <<五臟養生保健康>>

### 書籍目錄

- 【作者序】「耳診」能解開五臟的健康密碼  
醫治生病的人，西醫治人生的病？
- 2 為什麼五臟和諧，身體就健康？
- 3 耳和五臟、經絡之間有何關係？
- 4 從耳朵如何判定身體的健康狀況？
- 第1章 心為君主，為五臟之首 心是生命的根本，神的居所1 從中醫觀點看「心」有哪些功能？
- 2 夏季如何養心？
- 3 保養心經，要加強哪些穴位？
- 4 「冠狀溝」代表的警訊是什麼？
- 5 遇到急性心絞痛，第一時間要做什麼？
- 6 哪些方法可以輔助降血壓？
- 7 搓耳和「生脈飲」，能改善低血壓？
- 8 失眠一定要吃安眠藥嗎？
- 9 焦慮症有何對症藥？
- 10 「氣血兩虛」，按什麼穴位能改善？
- 11 銀髮族養心的原則是什麼？
- 12 暴飲暴食不舒服，該如何緩解？
- 13 為什麼說「常按心包經，勝吃人參」？
- 14 有哪些方法可行輕鬆消解鬱悶？
- 第2章 肝是大將軍，調理全身氣機 肝氣、肝血充足，聰明才智盡情發揮1 從中醫觀點看「肝」的作用？
- 2 「肝型耳」反映肝病警訊？
- 3 為什麼最好的養肝季節是春天？
- 4 經常熬夜，對肝有哪些損害？
- 5 預防血管硬化，該養成哪些好習慣？
- 6 B肝患者如何養好肝？
- 7 視力模糊減退，是「肝」出問題？
- 8 肝火旺，按什麼穴位可宣洩火氣？
- 9 茵陳、茺蒿可以治黃疸、清肝火？
- 10 治療「肝陰虛」，哪3個穴位有特效？
- 第3章 肺為相傳之官，打理大小事 肺功能良好，人體氣機才能正常1 從中醫觀點看「肺」的功能？
- 2 「肺型耳」透露什麼訊息？
- 3 哪些方法可預防秋天的燥邪傷肺？
- 4 肺經上哪些穴位，可防治相應病症？
- 5 預防感冒有何特效穴位？
- 6 久咳可能是氣管或肺部疾病的警訊？
- 7 防治冬季咳喘，有哪些好用方法？
- 8 三根湯能治孩子的「停食」、「著涼」？
- 9 小孩發燒，不一定是壞事？
- 10 小孩總是吃飽穿暖，不見得是好事？
- 11 為什麼鼻病要找肺？
- 12 皮膚病也要從肺治？
- 13 根除「肺陰虛」，從何做起？
- 第4章 腎是大力士，最有創造力 若心臟有疾，可能是腎護心不力1 從中醫觀點看「腎」的功能？
- 2 「腎型耳」暗示有腎疾？

## <<五臟養生保健康>>

- 3 為什麼說冬季是最好的養腎時機？
- 4 牙齒健康，來自脾腎的平日養護？
- 5 腰痠怎麼治？
- 6 「命門穴」能養腎？
- 7 腎虛可能找上每一個人？
- 8 傷腎總在無意間？
- 9 腎經上的重要穴位有哪些？
- 10 人的生命活力來自「湧泉穴」？
- 11 如何治腎虛導致的耳疾？

第5章 脾是小丫鬢，專司服務保障 脾在中央，主要的服務對象是心肺1 從中醫觀點看「脾」司何職？

- 2 看嘴唇，就知道脾好不好？
- 3 濕熱季節要特別注意養脾？
- 4 脾病都可從脾經治？
- 5 糖尿病患者如何自行調養？
- 6 慢性腹瀉要如何根治？
- 7 「神曲」治療小兒腹瀉，有何妙用？
- 8 擺脫瀉藥治便秘的方法？
- 9 告別腳臭，從治脾做起？
- 10 遵守16字箴言，就可遠離高血脂？
- 11 治療「脾虛」有何特效穴位？
- 12 「太白穴」能解肌肉痠痛？
- 13 健康長壽的關鍵在脾胃功能？
- 14 「30歲以前人養胃，30歲以後胃養人？」
- 15 「胃型耳」的人要多關照胃？
- 16 心理因素會造成打嗝不止？
- 17 胃病患者平時該如何保養？

【附錄1】中醫常見概念知多少？

.....1 哪些中醫小常識，你一定要知道？

.....陰陽、人體臟腑組織的陰陽特性、五行屬性、五行的相生相剋、臟腑學說、五臟、六腑、臟與腑互為表裡、致病因素2 中醫診斷病情，靠的是哪「四診」？

望診、聞診、問診、切診【附錄2】經絡穴位速查 ..... 【附錄3】常見病症十見病症與特效穴位對照表【附錄4】十二時辰經絡養生法

<<五臟養生保健康>>

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>