

<<人體的火>>

图书基本信息

书名：<<人體的火>>

13位ISBN编号：9789866248917

10位ISBN编号：9866248917

出版时间：捷徑文化出版事業有限公司

作者：高益民 著

页数：240

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>

<<人體的火>>

內容概要

知己知彼「火大三人組」，「去火」輕而易舉！
想要有效去火，健康滿滿，就從了解自己的體質開始！
您是不是最易上火的易燃體質？

又該怎麼辦？

我們特為最易上火的三大類型人，整合出各自「火源」從何而來？

包括小孩／婦女（經前、更年期、產後）／老人……三大族群，整理歸納出其各自引發「上火」的導火線、症狀（火勢）、以及如何有效「去火」的各式滅火器，方便讀者快速查找自身「火大」的原因以及解決之道，能更快速又有效的了解自己的體質，隨時為健康把關。

精分食物屬性，寒燥自知，避免「火從口入」！

人體有陰陽之分，水果也有色、性、味之別；所以不論是吃蔬果或任何食物，都要考慮自身的體質。常吃偏寒性的蔬果，有清火作用，能有效的預防上火；但如果吃太多燥熱性大的食物，就很容易火氣大，也就是「上火」。

本書特別節錄食物蔬果一覽表，以圖列方式，清楚明白告訴讀者吃什麼會「愈吃愈火大」以及「這樣吃不火大」，讓讀者一目瞭然更易分辨食物屬性，吃對食物，避免「火從口入」。

例：這樣吃不火大 - 香蕉／苦瓜／絲瓜／豆腐…… 愈吃愈火大 - 櫻桃／辣椒／巧克力／冰棒……

條列式綜合整理「疾病」V.S.「火」的相互影響，快速自我檢視健康危險指數！

許多疾病的產生，皆由於某器官的「火」過於旺盛，不同的火會造成身體不同方面的疾病，唯有了解「火」從何而生，才能避開「火源」，不再「惹火上身」遠離疾病。

本書特將現代人易患之幾項疾病與五臟之火的症狀關係，以條列式的方式，讓您更輕易的做自我檢視，真正及早發現，及早治療。

例：「纏腰龍」- 俗稱的「皮蛇」，西醫叫「帶狀皰疹」是由肝火所生，導致肝膽火旺。

其症狀表現為 - 局部皮膚灼熱發燙，疼痛如針紮；隨後會起水皰，排列像龍一樣纏在人的腰上。

總編輯給力推薦……分享日本著名三大養生名師所推崇「正確生活態度」的精闢見解，讓健康長壽更容易！

人體的火-心肝脾肺腎最有效的體內滅火指南（增訂版）才有的「總編輯推薦」，有用而且必要才敢給力推薦；節錄「捷徑文化出版社」在2009年9月推出的一本由日本三大養生名師「芳賀脩光」、「大野秀樹」以及「大谷克」所合著的「健康長壽力」一書裡，提到的想要健康長壽就一定要養成的26個生活態度當中的精彩章節，大家只要在生活中身體力行，想要活得健康長壽又快樂，就更加容易了。

讀者們除了能由權威的老中醫論述裡，求得心、肝、脾、肺、腎五臟水火平衡之外，更藉由日本養生名師的正確生活態度，輕易地由內而外讓身心平衡健康又生活的快樂自在。

權威專精-傳授心、肝、脾、肺、腎五臟之火的好發根源！

中醫所說的上火，往往是人體臟腑功能活動亢進的外在表現，是指一些輕的火熱症狀，如：心煩、口渴、面紅、目赤、小便黃、大便秘結、舌紅、脈數等，雖然自己覺得煩熱，但是體溫並不高於正常。

書中將從最貼身的日常生活中舉例，讓讀者了解人體內五臟的火如果一但犯起，將會引起何種疾症。

脾胃之火導致爛嘴角-過旺的脾胃之火-因爛嘴角是指兩側口角處有裂口、糜爛，說話吃飯張嘴時有些疼痛，大多就是因為脾胃火盛引起，西醫叫做「口角炎」，中醫叫做「口丫瘡」。

此外，常常也連帶引起「火燎皰」又叫「熱瘡」，西醫叫做「單純皰疹」；通常認為是病毒所引起來的皮膚病。

中醫則認為是體內有熱、外受毒邪所引起。

輕鬆做自己的中醫-老中醫教你從身體徵兆看 火力 身體的各種徵兆，都與「火」有關係；尤其一些病症也反應體內某個器官正在發燒，也就是「上火」而導致。

所以了解到各病症的發病來源，也可找出是哪個器官正在發炎。

簡易判別身體上火的小技巧與小藥方：(例)上半身牙痛的火源從哪裡來 胃火導致牙痛引起牙痛的原

<<人體的火>>

因很多，最常見的是胃火而致的牙痛。

辛辣、過熱、煎炸的食品在胃內停留，都會引起燥熱內生，並使胃火亢盛；或者肝火亢盛也會使胃火上升，並傳至牙周疾病。

胃火牙痛表現通常是牙周又紅又腫，甚至潰爛流膿，並像火燒一樣痛般的竄燒一邊頭面部；還有口臭、口苦、口渴、大便乾燥等症狀。

重點小藥方 齒痛消炎靈沖劑 - 疏風清熱，涼血止痛。

/?唇齒清胃丸 - 清胃火。

下半身便秘與火有關 為什麼人上火就會出現便秘呢？

這個很容易理解，比如我們在野外野炊，就要架起一堆營火，將鍋放到上面並置入食物。

若火舌太小則鍋裏食物就會煮不熟；相反地，火太大則易讓食物煮糊。

人體也是相同道理，若體內的火太大，就會燒灼水分，使體內的水越來越少，排出的廢物就會特別乾燥或是難排出。

重點小藥方 清寧丸 - 清熱瀉火，消腫通便。

/?當歸龍薈丸 - 瀉火通便。

/?麻仁潤腸丸 - 潤腸通便。

<<人體的火>>

作者簡介

高益民 中醫師 從潛心繼承中積累經驗 高益民 中醫師 主要從事中醫基礎理論、中醫診斷學與中西醫結合臨床醫療教學工作。

「小病當成大病看，復診當成初診看」這是高益民中醫師跟隨多位著名的老中醫學習時，感悟最深的體會。

他常把收集到的病例按病症分類，把主證、變證、壞證與其方藥進行歸類進而寫成論文，以致日後高醫師不論在教學或看診時，都有勝於他人的問診功力。

現任 中醫專業委員會副主任 中國老教授協會醫藥專業委員會理事 中國癌症研究基金會北京鮮藥研究中心委員 經歷 中國醫學科學院藥物研究所顧問 中國中醫研究院中藥研究所顧問 中國針灸學會北京分會副會長 北京市中西醫結合研究會理事 著作 《趙炳臨床經驗集》獲1987年全國科學大會獎 《劉奉五婦科經驗》獲1987年全國科學大會獎 《關幼波臨床經驗選》、《現代名中醫類案》……等16本專著。

<<人體的火>>

書籍目錄

Part1 什麼是「人體的火」第一章．認識身體的「火」源第二章．「火」的重要性第三章．中醫觀點
Part2 火の疾病面面觀 第一篇．不平衡的「火」第二篇．影響健康的「火現象」第三章．從身體徵兆看「火力」第四章．引起疾病的「火」從哪裡來？
Part3 遠離生活中的「火」源 第一篇．生理保健篇第二篇．心理保健篇第三篇．平日保健篇
Part4 當心「火」從口入 第一篇．美食的陷阱第二篇．各類飲食的隱藏危機第三篇．清火蔬菜大本營
Part5 3類型人の身體火源從何來 第一類型．婦女第二類型．兒童第三類型．老人 附錄 常見食物的中醫功效 總編輯推薦

<<人體的火>>

編輯推薦

《人體的火: 心肝脾肺腎最有效的體內滅火指南》特色 . 知己知彼「火大三人組」, 「去火」輕而易舉!

想要有效去火, 健康滿滿, 就從了解自己的體質開始!

您是不是最易上火的易燃體質?

又該怎麼辦?

我們特為最易上火的三大類型人, 整合出各自「火源」從何而來?

包括小孩/婦女(經前、更年期、產後)/老人.....三大族群, 整理歸納出其各自引發「上火」的導火線、症狀(火勢)、以及如何有效「去火」的各式滅火器, 方便讀者快速查找自身「火大」的原因以及解決之道, 能更快速又有效的了解自己的體質, 隨時為健康把關。

. 精分食物屬性, 寒燥自知, 避免「火從口入」!

人體有陰陽之分, 水果也有色、性、味之別; 所以不論是吃蔬果或任何食物, 都要考慮自身的體質。

常吃偏寒性的蔬果, 有清火作用, 能有效的預防上火; 但如果吃太多燥熱性大的食物, 就很容易火氣大, 也就是「上火」。

本書特別節錄食物蔬果一覽表, 以圖列方式, 清楚明白告訴讀者吃什麼會「愈吃愈火大」以及「這樣吃不火大」, 讓讀者一目瞭然更易分辨食物屬性, 吃對食物, 避免「火從口入」。

例: 這樣吃不火大 - 香蕉/ 苦瓜/ 絲瓜/ 豆腐..... 愈吃愈火大 - 櫻桃/ 辣椒/ 巧克力/ 冰棒...
... . 條列式綜合整理「疾病」V.S.「火」的相互影響, 快速自我檢視健康危險指數!

許多疾病的產生, 皆由於某器官的「火」過於旺盛, 不同的火會造成身體不同方面的疾病, 唯有了解「火」從何而生, 才能避開「火源」, 不再「惹火上身」遠離疾病。

本書特將現代人易患之幾項疾病與五臟之火的症狀關係, 以條列式的方式, 讓您更輕易的做自我檢視, 真正及早發現, 及早治療。

例: 「纏腰龍」- 俗稱的「皮蛇」, 西醫叫「帶狀皰疹」是由肝火所生, 導致肝膽火旺。

其症狀表現為 - 局部皮膚灼熱發燙, 疼痛如針紮; 隨後會起水皰, 排列像龍一樣纏在人的腰上。

. 總編輯給力推薦..... 分享日本著名三大養生名師所推崇「正確生活態度」的精闢見解, 讓健康長壽更容易!

人體的火-心肝脾肺腎最有效的體內滅火指南(增訂版)才有的「總編輯推薦」, 有用而且必要才敢給力推薦; 節錄「捷徑文化出版社」在2009年9月推出的一本由日本三大養生名師「芳賀脩光」、「大野秀樹」以及「大谷克」所合著的「健康長壽力」一書裡, 提到的想要健康長壽就一定要養成的26個生活態度當中的精彩章節, 大家只要在生活中身體力行, 想要活得健康長壽又快樂, 就更加容易了。

讀者們除了能由權威的老中醫論述裡, 求得心、肝、脾、肺、腎五臟水火平衡之外, 更藉由日本養生名師的正確生活態度, 輕易地由內而外讓身心平衡健康又生活的快樂自在。

. 權威專精-傳授心、肝、脾、肺、腎五臟之火的好發根源!

中醫所說的上火, 往往是人體臟腑功能活動亢進的外在表現, 是指一些輕的火熱症狀, 如: 心煩、口渴、面紅、目赤、小便黃、大便秘結、舌紅、脈數等, 雖然自己覺得煩熱, 但是體溫並不高於正常。

書中將從最貼身的日常生活中舉例, 讓讀者了解人體內五臟的火如果一但犯起, 將會引起何種疾症。

脾胃之火導致爛嘴角-過旺的脾胃之火-因爛嘴角是指兩側口角處有裂口、糜爛, 說話吃飯張嘴時有些疼痛, 大多就是因為脾胃火盛引起, 西醫叫做「口角炎」, 中醫叫做「口丫瘡」。

此外, 常常也連帶引起「火燎皰」又叫「熱瘡」, 西醫叫做「單純皰疹」; 通常認為是病毒所引起來的皮膚病。

中醫則認為是體內有熱、外受毒邪所引起。

. 輕鬆做自己的中醫-老中醫教你從身體徵兆看 火力 身體的各種徵兆, 都與「火」有關係; 尤其一些病症也反應體內某個器官正在發燒, 也就是「上火」而導致。

<<人體的火>>

所以了解到各病症的發病來源，也可找出是哪個器官正在發炎。

簡易判別身體上火的小技巧與小藥方：(例) 上半身牙痛的火源從哪裡來 胃火導致牙痛 引起牙痛的原因很多，最常見的是胃火而致的牙痛。

辛辣、過熱、煎炸的食品在胃內停留，都會引起燥熱內生，並使胃火亢盛；或者肝火亢盛也會使胃火上升，並傳至牙周疾病。

胃火牙痛表現通常是牙周又紅又腫，甚至潰爛流膿，並像火燒一樣痛般的竄燒一邊頭面部；還有口臭、口苦、口渴、大便乾燥等症狀。

重點小藥方 齒痛消炎靈沖劑 - 疏風清熱，涼血止痛。

/ 唇齒清胃丸 - 清胃火。

下半身便秘與火有關 為什麼人上火就會出現便秘呢？

這個很容易理解，比如我們在野外野炊，就要架起一堆營火，將鍋放到上面並置入食物。

若火舌太小則鍋裡食物就會煮不熟；相反地，火太大則易讓食物煮糊。

人體也是相同道理，若體內的火太大，就會燒灼水分，使體內的水越來越少，排出的廢物就會特別乾燥或是難排出。

重點小藥方 清寧丸 - 清熱瀉火，消腫通便。

/ 當歸龍薈丸 - 瀉火通便。

/ 麻仁潤腸丸 - 潤腸通便。

<<人體的火>>

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>