

<<脾胃經絡健康法>>

图书基本信息

书名：<<脾胃經絡健康法>>

13位ISBN编号：9789868698505

10位ISBN编号：9868698502

出版时间：邦聯文化事業有限公司

作者：李志剛 著

页数：264

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>

<<脾胃經絡健康法>>

前言

很多人心裡可能都有這樣的疑問：「常聽人說脾胃脾胃的，那究竟什麼是脾胃？」中醫認為，脾為五臟之一，胃為六腑之一，二者通過經脈絡屬而構成表裡關係，胃是負責接收食物的，而脾是負責運化食物的，因此二者有不可分割的關係，中醫便將脾和胃放在一起，統稱為「脾胃」。

在中醫裡，脾胃是一個內涵十分廣泛的概念，不僅涵蓋了現代醫學的消化系統，並且與神經、內分泌、免疫、運動等系統也有一定的聯繫。

這與西醫所說的脾和胃是不同的。

中醫是非常重視脾胃的，稱脾胃為後天之本。

《黃帝內經》記載：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。」

脾胃有接受和消化食物的功能，它們是主管糧食的官兒，相當於現代的後勤部隊的隊長，食物中的營養，都是由脾胃「加工」並且輸送到全身各處，並在身體裡發揮作用的。

人們常說「兵馬未動，糧草先行」，想要打好一場仗，先得保證糧草充足，否則再強壯的軍隊，沒有糧草供應，也不會支撐太久的。

我們的脾胃就像是軍隊的「糧庫」，脾胃一旦失常，我們的身體也將面臨一系列的問題。

脾胃又是氣血生化之源，有了脾胃的「辛勤工作」，人的氣血才會充足。

如果一個人的脾胃功能不好，那麼身體的氣血就會出現生成不足。

這就好比是鮮花得不到土壤和水的滋潤一樣，會慢慢地枯萎。

脾胃升降是臟腑氣機升降的關鍵。

胃是如何接受食物的？

脾又是如何運化食物的？

其實就是靠脾升胃降來完成的。

脾氣上升，幫助胃進一步完成消化和吸收，並向全身傳送營養。

同時，它還能統攝、升提內臟，不使下陷，以保持諸臟各安其位。

胃氣下降，使飲食得以下行，而且還能將初步消化的水穀精微物質移交小腸並供給脾以運化轉輸，上奉於心肺，布散周身，心、肺、肝、腎均賴其水穀之精氣以供養。

因此，胃氣宜降不宜升，脾氣宜升不宜降，這一過程既受納又排泄，一升一降，升降相宜，互為因果，以取得相對的平衡與協調，使得人體氣機生生不息。

人在出生之前，是由先天之腎精為胎兒生長發育供應營養物質的；人出生以後，所有的生命活動都有賴於後天的脾胃攝入營養物質來供給。

先天不足的人，可以通過後天的調養來補足，同樣可以延年益壽；但就算是先天非常好，如果不重視後天脾胃的調養，人就會多病減壽。

《脾胃論》的作者李東垣認為，脾胃不足、元氣虛弱是內傷疾病的主要原因。

不僅如此，脾胃氣虛，元氣不足，則人體的陽氣不能固護體表，人就很容易感受外邪的侵擾。

這說明不論是外感還是內傷，都與脾胃元氣的充盛與否有關，否則「脾胃乃傷，百病由生」。

脾胃居中土，是五臟六腑的中心，與其他臟腑關係非常密切，脾胃有病很容易影響其他臟腑，而且根據五行關係，很容易出現相生相剋的疾病傳變現象。

因此，做為一個優秀的醫者，在治療疾病上應該考慮到疾病的傳變規律，彼此都要照顧到了。

如何強健我們的脾胃呢？

《脾胃經絡健康法》一書通過簡單扼要的道理、臨床常見案例的分析，以經絡療法為主，輔以飲食、運動、中藥、心理等方法，告訴人們如何養好脾胃，如何成為健康長壽之人。

<<脾胃經絡健康法>>

内容概要

植物的營養靠根吸收，人的營養靠腸胃運化，人如果脾胃不好，就如同植物的根系受到傷害，

<<脾胃經絡健康法>>

作者簡介

李志剛 經歷 教授、主任醫師、醫學博士、博士生導師 北京中醫藥大學針灸學院副
院長兼副書記 中國針灸學會腦病科學專業委員會常務理事 中國針灸學會刺灸法灸法學會常務理
事 國家自然科學基金委員會及教育部評審專家 北京國醫堂坐診專家

<<脾胃經絡健康法>>

書籍目錄

- 第1章 關愛身體，從敬重脾胃著手1. 你的脾胃還好嗎—百用百靈的自我檢查方法2. 古木參天靠樹根，生命常青靠脾胃！
3. 脾胃是元氣生髮的源泉4. 內傷脾胃，百病由生—有哪些健康問題與脾胃有關5. 脾胃一旦受傷，五臟就沒有活力了6. 脾升胃降得平衡—脾胃升降是臟腑氣機升降的樞紐7. 養好脾胃是「治未病」的關鍵8. 脾和胃都照顧好了才是真的好9. 不管得了什麼病，只要能吃就是好兆頭10. 脾胃的好壞直接影響著人的胖瘦11. 調理好脾胃是擁有「好面子」的前提12. 脾胃健運是長壽的基礎13. 溫補脾腎扶正氣，四大穴位是靈丹
- 第2章 保養脾胃，從飲食開始1. 掌握食物屬性，才符合脾胃的養生之道2. 五味入五臟，五味均衡保健康！
3. 饑飽無常是脾胃受損的導火線4. 讓三餐成為脾胃健康的基石5. 吃得好才是福—脾胃喜歡細碎的食物6. 主食是補氣血的主要原料7. 幾乎所有的豆類食物都可補益脾胃8. 養胃有良方，飯前喝口湯9. 甘入脾—甘甜的食物適宜補脾胃
- 第3章 打通胃經，一生皆有福報1. 養好胃經，無病身輕2. 助人為樂的足三里穴是你身體的「恩人」3. 內庭穴擅長瀉胃火4. 正確使用梁丘穴可緩解胃酸和腹瀉5. 按壓氣舍穴可緩解噁心和打嗝的問題6. 穴位所在，主治所及——天樞穴是腹瀉的剋星7. 豐隆穴不豐隆，實為減肥大穴8. 小孩愛流口水可多按地倉穴9. 犢鼻穴是膝關節病的剋星10. 上巨虛穴是治療腹瀉的常用穴11. 承泣穴是眼睛的保健要穴12. 四白穴是治黑眼圈的高手13. 治面癱有絕招，下關穴離不了14. 頭維穴是維護頭部健康的保健師
- 第4章 打通脾經，讓生命之樹常青1. 脾胃的問題脾經可解2. 脾虛的人可以找太白穴來助陣3. 三陰交的兩大超級功效—調脾胃和治婦科病4. 艾灸隱白穴治崩漏5. 按摩血海穴可以調理月經問題6. 消化能力弱可取大都穴7. 胃痛、胃反酸時可找公孫穴8. 漏穀穴可以對付消化不良9. 按摩陰陵泉穴可除長夏暑濕10. 久坐者按摩大橫穴可健脾防傷肉11. 地機穴可健脾滲濕、調理月經
- 第5章 若要脾胃健，天天來鍛鍊1. 日常養脾胃應該多動動腳趾2. 熊戲大補脾胃法3. 常練太極拳可調養脾胃4. 小散步，大健康—散步養脾胃只在舉手投足間5. 調理脾胃臂單舉—八段錦養脾胃妙法6. 摩腹法—手到病除的健脾開胃法7. 脾胃虛弱的人平時可多捏脊8. 多做叩齒嚙津運動強腎又健脾
- 第6章 醫身容易醫心難，養脾胃也要養情志1. 脾胃是對情緒敏感的反應器2. 結腸有時也是心情的一面鏡子3. 壓力是造成消化不良的主因4. 打嗝也多由壞情緒引起5. 消化性潰瘍與情緒很有關係6. 思傷脾，最好的解決辦法是以怒勝之7. 學會笑是給脾胃的最好禮物
- 第7章 養生無大道，細節就奏效1. 四季脾旺不受邪—脾胃需要時刻關心和照顧2. 長夏濕邪在作怪，健脾除濕是關鍵！
3. 腹式呼吸是養脾胃的法寶4. 灸臍法善治脾胃病5. 葛花飲養胃又解酒6. 夏季多出汗容易傷心傷脾胃7. 清淡的飲食養脾胃8. 飽餐後性生活更傷脾胃9. 生病起於過用—過度勞倦導致脾胃失常10. 誰是真正的「元兇」—藥物中毒最先損害胃氣11. 攝養、遠欲、省言—養生三大家常方
- 第8章 藥本無貴賤，效者是靈丹！
1. 簡單的山楂湯治好了小兒厭食症2. 健脾美白當數三白湯3. 補中益氣湯—源自《脾胃論》的名方4. 消積化滯要找焦三仙5. 生冷食物傷脾胃，可用半夏枳朮丸來治6. 雞內金幫營養失衡的孩子找回健康7. 茯苓—慈禧都偏愛的美食8. 甘草是藥中之國老
- 第9章 著眼脾胃，從根本上治療常見病1. 病從脾胃治—治病要兼及脾胃2. 人人都應該精神百倍—亞健康從脾胃調治之法3. 脾胃差容易與感冒結緣—感冒從脾胃調治之法4. 高血壓並不可怕—高血壓從脾胃調治之法5. 脾胃失調惹「脂」上身—高脂血症從脾胃調治之法6. 脾虛失健是糖尿病發病的根本原因—糖尿病從脾胃調治之法7. 胃不和則臥不安—失眠從脾胃調治之法8. 肌無力多是脾虛惹的禍—重症肌無力從脾胃調治之法9. 補脾以治咳嗽—咳嗽從脾胃調治之法10. 痰為哮喘的「宿根」—哮喘從脾胃調治之法11. 讓中氣每一天都固護好胃—胃下垂從脾胃調治之法12. 獻給慢性胃炎者的福音—慢性胃炎從脾胃調治之法13. 讓準媽媽一天比一天舒服—妊娠嘔吐從脾胃調治之法14. 產後可以不水腫—產後水腫從脾胃調治之法15. 從根本上告別肥胖—肥胖從脾胃調治之法16. 可以還原的美麗—青春痘從脾胃調治之法

<<脾胃經絡健康法>>

編輯推薦

本書特色 酌參醫書 如脾胃論、皇帝內經(靈樞、素問)、景岳全書等 撰寫有關脾胃保健的各種知識及方法，透過經絡(脾經、胃經)穴道，緩解身體不適，是居家必備保健用書。

作者為大陸著名教授，也是中醫藥大學針灸學院副院長，在門診中治癒無數病患，學識充沛、經驗豐富。

<<脾胃經絡健康法>>

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>