

<<补气血中医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<补气血中医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787509125267

10位ISBN编号：750912526X

出版时间：2009-3

出版时间：人民军医出版社

作者：陈颖君

页数：112

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>

## <<补气血中医养生智慧>>

### 前言

我生长在中医世家，自幼耳濡目染都是中医的理论和方剂，但常常吃中药，背诵不知所云的汤头歌又使我从心里抵触中医。

在父母的建议下进入中医药大学学习。

每天苦读含混晦涩的中医理论，甚至有的问题老师也不能完全解释清楚；加之中医院校同样也学西医理论知识，走中西医结合的路线，相比较而言，西医的解剖学、生理学、病理学内容详实，表述清楚，我自然也就更青睐西医。

毕业后选择了从事有关西医西药方面的教学工作。

我是比较积极向上的人，平时严格要求自己，总是尽全力把自己的工作做到最好。

也就是在我刚刚体会到个人价值的时候，疾病还真的找上了门，重病一场。

当初，辗转于京城几家大医院，花了半个多月时间，才确诊为病毒感染。

这种病毒很少见，一些临床医生对它了解也不多。

令我不能想像的是，后来各项指标虽然正常了，自己还是感觉很虚弱，不夸张地说感觉一下子变成七十岁的老太太，走路脚下无根，上楼乏力，说话没有底气。

那时候我才体会到为什么六七十岁的老人走路蹒跚，脚下没力。当人的体质下降到一定程度的时候，病毒所造成的伤害远不止发热，死几个脑细胞那么简单。

当时我面对的是如何收拾病毒肆虐之后的烂摊子。

依照西医的观点，我这种情况属于虚弱，因为各项化验指标都正常了，医院再无药可施，所以我只好寻求中医的办法来调理身体。

市面上各种补药我也都尝试过，各种养生健身的方法我也要身体力行，虚弱与疾病带来的痛苦和无奈，使我不得不一次次重整旗鼓，再去尝试新的方法，新的养生理念。

我读过很多中医专家的书籍，也看过久病成医之人写的经验集，但患病后再去领悟中医，才发现，中医原来是隐藏于角落里的钻石，它静静地展示着养生的大智慧。

我把自己对中医的体会和总结出来的调理身体的方法详细记录下来，希望它能帮助读者消除。

“亚健康”的诸多症状，缓解慢性病的症状，回到健康快乐、充满自信的生活中来。

在本书创作过程中，鲍培和、杨洪淼、李晶、刘清海、郭芳、陈勇、刘熙扬、李思红给予我无私的帮助和鼓励。

在此深表感谢。

## <<补气血中医养生智慧>>

### 内容概要

《补气血：中医养生智慧》从中医的视角来解读人体和疾病。

“气”、“血”、“精”是我们健康的根本，它们充盈，则人健康、长寿；它们亏虚，则人会经常出现所谓亚健康症状，甚至疾病缠身，过早衰老。

书中描述了气、血、精三种能量在人体中的作用和意义、三者的关系、这三种能量亏虚时人体的生理表现，以及弥补这三种能量的方法，希望能为读者打开一扇通往健康的大门。

《补气血：中医养生智慧》介绍中医的望诊，这是中医所独有的，通过观察人的精神、面色、舌头、耳朵、大便、小便、头发、指甲、牙龈等等细微之处，可以初步了解身体的状态。

结合书中介绍的“气”、“血”、“精”能量理论、调理方法，及时加以调理和纠偏，又何须等到真正生了大病再四处找大夫开药方呢？

接下来介绍十几种常见不适症状的调理方法，其中包括心悸、失眠、健忘、皮疹、手脚冰凉、月经不调、乏力、气短、暖气、食欲不振、消化不良、脱发、不停放屁、便秘等。

每一个不适症状都用中医的观点解释了发生的原因，提示3至5个调理的办法，内外兼修，治标又治本。《补气血：中医养生智慧》分析了一些健身、保健方面的误区，并针对如何保持健康、告别亚健康困扰、缓解慢性病症、提升身体素质逐一提出建议。

<<补气血中医养生智慧>>

作者简介

陈颖君，1980年生于北京，幼承家学，北京中医药大学毕业，北京中医药学会会员。现从事教育与研究工作。注重中医文化精髓的传承，近年来致力于中医中药养生理念的科普工作。已出版图书两本：《药学情景英语》《补气血-中医养生智慧》。

<<补气血中医养生智慧>>

书籍目录

第一章 角落里的钻石第二章 漫话中医理论精华一、人体的结构（一）五脏——最重要的维持生命的器官（二）六腑——人体内的一个重要容器二、生理功能（一）心（二）肝（三）脾（四）肾（五）肺（六）胆（七）胃（八）小肠（九）大肠（十）膀胱（十一）三焦三、经络第三章 人体的能量基础一、人体的能量二、身体不是信用卡三、我们爱进补第四章 破解中医理论的玄机一、阴阳二、寒热三、上火四、五行第五章 借你一双看懂自己的慧眼一、察言观色（一）观察神情（二）观察面色（三）观察形体（四）观察头发（五）观察耳朵（六）观察嘴唇（七）观察牙龈（八）观察大便（九）观察小便（十）观察指甲（十一）观察舌头二、听声、辨味（一）叹息（二）呵欠（三）口气（四）口味三、辨疼痛（一）胀痛（二）刺痛（三）走窜痛（四）固定痛（五）冷痛（六）灼痛（七）隐痛（八）重痛第六章 巧妙治疗亚健康（一）失眠与多梦（二）心悸（三）健忘（四）手脚冰凉（五）月经不调（六）湿疹（七）消化不良（八）气短乏力（九）脱发（十）嗝气（十一）便秘（十二）不停放屁（十三）咳嗽（十四）手脚心发热（十五）赤白带下（十六）腰酸腿沉（十七）乳房胀痛

## <<补气血中医养生智慧>>

### 章节摘录

第一章 角落里的钻石 关于中医到底科学不科学的争论已经不是一天两天了。早在民国时期，有很多当时知名人士都发表了自己的看法，觉得中医不科学、中医很糊涂，较之理论周详的西医，中医就被看成是“封建迷信”思想的代表，是“落后愚昧”的典型，应该立即扔进历史的垃圾堆。

当时的文化人，不管懂不懂中医，都站出来批评两句中医，以示自己追求科学的决心。这其中最有代表性的就是“五四”时期的风云人物——胡适，他提倡新文化，主张充分世界化，主张科学，当时在他看来中医是不科学的，所以他也就成为20世纪初反对中医的重量级人物。

可是事情发生了变化！

据说1920年，胡适患病，而且情况比较严重，当时的西医对这种病束手无策，胡适久治不愈。友人建议他请中医医治，重病的胡适虽然不相信中医，但无奈之下只好勉强答应，于是请来了一位很有名望的中医为其诊治。

这位中医为重病的胡适诊断后，开出药方，胡适服药后即见转机，病情有了起色，直至康复。

后来胡适又活了四十多年。

现在的人，为了理想和家庭，在自己的岗位上兢兢业业、辛勤奋斗。

总是有太多的思虑、奔波和应酬，有些应接不暇，甚至感到力不从心，觉得自己处在透支的状态。

当然这不完全是人们的主观感觉，也存在一些客观的症状表现，比如头晕、头痛、心悸、失眠、健忘、乏力、疲倦、气短、皮疹、手脚冰凉、月经不调、肥胖、嗝气、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻、脱发、便秘等。

## <<补气血中医养生智慧>>

### 编辑推荐

观察人的精神，面色，舌头，耳朵，大便，小便，头发，指甲，牙龈等等细微之处，可以快速了解身体的状态。

“气”“血”“精”是我们健康的根本。

中医认为气、血和精是人体的能量源。

充盈的气、血和精神使人精神旺盛、体力充沛、才思敏捷、体态匀称；而当这三种能量亏虚时，人体会出现各种“亚健康”症状，如心悸、失眠、健忘、皮疹、手脚冰凉、月经不调、乏力、气短、暖气、食欲不振、消化不良、脱发、不停矢气、便秘等。

弥补这三种能量的方法是《补气血：中医养生智慧》的精华，它帮助您内外兼修，标本兼治。

根据中医理论，分辨是哪些脏腑器官出了问题，许多身体的不适都可以通过进补，按摩，改变生活方式，改变饮食结构等方法得到缓解或解决。

<<补气血中医养生智慧>>

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>