第一图书网, tushu007.com

<<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：9787509150627

10位ISBN编号：7509150620

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：陈颖君

页数：148

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

第一图书网, tushu007.com

前言

近两年中医养生保健理念逐渐深入人心，我们不仅仅关心膳食搭配的科学合理，更注重其强身健体的功效。
不仅仅希望提高生活质量，更希望通过中医的养生保健方法使身体恢复健康与活力。

中医养生保健的精髓就是调理，损其有余，补其不足。
在中医看来，人的身体出现不适症状就好比一碗清水上面漂浮着一层油沫，只需要轻轻地将油沫拨开，恢复水的清澈，人体自然会感觉到周身清爽。
反而没有必要兴师动众地用力在水中来回翻搅，这样问题非但没有解决，身体还会呈现更为复杂的状态。

许多人身体不适症状甚至慢性疾病源于身体亏虚，只是患者本人不清楚哪里亏虚，为什么亏虚，体内缺少了什么，四处求医和无奈中浪费了宝贵的时间，将小病拖成了大病。
即便患者知道自己应该及时调理，可苦于不得其法，常处于“虚不受补”，徒劳无功的尴尬。

笔者通过多年的学习和体会，总结了一些中医养生保健行之有效的方法，愿通过本书的再版与广大的读者朋友们分享，希望大家在追求健康的道路上共同大步前进。

在本书再版过程中，鲍培和、杨洪淼、李晶、李茜、刘清海、郭芳、陈勇、刘熙扬、李思红给予了笔者无私的帮助和鼓励，在此深表感谢。

第一图书网, tushu007.com

<<补气血中医养生智慧>>

内容概要

《补气血：中医养生智慧（第2版）》从中医的角度解读人体和疾病“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的症状，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。
《补气血：中医养生智慧（第2版）》介绍20多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、矢气、便秘、牙龈出血、“三高”等。
用中医的观点解释每种不适症状发生的原因，提示3~5种调理的办法，内外兼修，治标又治本。
《补气血：中医养生智慧（第2版）》介绍中医望诊，通过观察人的精神、面色、舌头、耳朵、大便、小便、头发、指甲、牙龈等细微之处，可以初步了解身体的状态。
《补气血：中医养生智慧（第2版）》分析一些健身、保健方面的误区，针对保持健康、告别亚健康困扰、治疗慢性病、提升身体素质提出建议。
《补气血：中医养生智慧（第2版）》解释一些常见的中医名词，例如阴阳，五行、寒热等，这些看似古老的语言，其中蕴含了丰富的医学知识和调理保健的良方。
许多身体不适，甚至慢性疾病源于身体亏虚，有时人们不清楚哪里亏虚，为什么亏虚，体内缺少了什么，在四处求医和无奈中浪费了宝贵的时间，将小毛病拖成大问题。
有时即便知道自己应该及时调理，可苦于不得其法，面临“虚不受补”，徒劳无功的尴尬。
《补气血：中医养生智慧（第2版）》作者通过多年的学习和体会，总结了一些行之有效的方法，愿与广大读者朋友分享，希望大家在追求健康的道路上共同大步前进。

第一图书网, tushu007.com

<<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、人俸的能量二、身俸不是信用卡三、我们爱递补第四章 破解中医理论的玄机一、阴阳二、寒热三、上犬四、互纤第五章 借你一双看懂自己的慧眼一、察富现色（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、疼痛的含又（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）手足冰凉（五）月经不调（六）湿疹（七）消化不良（八）气短乏力（九）脱发（十）暖气（十一）便秘（十二）不停矢气（十三）咳嗽（十四）手足心发热（十五）赤白带下（十六）腰酸腿沉（十七）乳房胀痛（十八）喝牛奶腹胀（十九）爱出虚汗（二十）血糖低（二十一）牙龈出血第七章 看清“三高”真面目一、高血糖二、血稠三、高血脂四、高血压

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

心还负责人的精神活动。
当这种功能正常的时候，人神志清晰，思维敏捷，反应灵敏，动作协调；相反，当这种功能异常的时候，人就会出现失眠、多梦、烦躁、意识和思维混乱。
临床上一些高热不退的病人，出现神昏谵语，也就是人们常说的烧得说胡话，就是心功能受到影响之后的表现。
还有这样的情况，比如一个人呆坐在某一个地方，不停地、莫名奇妙地发笑，而且注意力也无法集中，这也是精神活动异常的表现。
这时候身边的人就要注意了，很可能预示心脏方面的疾病，要赶快去医院检查。
中医认为，可以通过观察舌头了解心的状态。
有人经常会舌尖破裂或者舌尖生疮，感觉特别痛，这是心火亢盛的表现。
这样的人估计烦心事比较多，比如快要期末考试了，或者工作中遇到很多阻碍等。
这时，可以适当补充B族维生素和维生素C。
西医认为，维生素可以调节人体的功能。
从中医的角度来讲，B族维生素和维生素C都有滋阴润燥的作用。
秋冬季节和早春容易感冒，是因为人体为了抵抗严寒，摄入比较多的肉类等高热量食物，导致体内燥热。
而这个季节蔬菜水果相对比较少，导致维生素摄人不足，缺少了维生素的滋阴润燥，体内的平衡很容易被打破，当然也就容易生病。
不仅舌头可以体现心的状态，中医还发现，汗液的变化也能反映心的功能。
中医认为，汗液是属于心的液体。
正常情况下，出汗是为了散热，降低体温。
可是异常的出汗就要引起人们的注意了。
我们平时可以遇到这样的人，他们吃饭的时候特别爱出汗。
一般人吃饭时只是微微有些发热，最多后背出一层薄汗，感觉挺暖和的，可是这些人却好像特别热，大汗珠子顺着额头和脖子往下流。
其实这可能暗示他的心功能减弱了。
……

第一图书网, tushu007.com

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