

<<黄帝内经五脏六腑养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经五脏六腑养生法>>

13位ISBN编号：9787538546491

10位ISBN编号：7538546499

出版时间：2010-5

出版时间：北方妇儿

作者：薛永东

页数：226

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>

## &lt;&lt;黄帝内经五脏六腑养生法&gt;&gt;

## 前言

五脏六腑是中医独有的概念，是一个人安身立命的基础和本源，无论是养生还是疗疾都无外乎是对五脏六腑的调养。

比如说季节养生强调“顺四时适寒暑”，治病疗疾依靠药物性味的寒热温凉，最终落在实处，所谓的养的还是五脏六腑。

《黄帝内经》告诉我们，人就是个以五脏六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。

凡是人体有了病，无大小也，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系。

无论是风邪外感，还是情志内伤，只要殃及脏腑令其功能失和，疾病也就随之上身。

人的健康是由里及表的，只有脏腑平衡，气血精津才能充盈畅达，身体才能健康安泰。

中医之脏腑不同于西医，是指广义上的心、肝、脾、肺、肾及胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等几大循环系统。

一脏与一腑相对应，其一阴一阳互为表里，由经络相互络属。

五脏的共同特点是能贮藏与化生生命所需的精微物质；六腑的共同生理特点是容纳水谷与传化糟粕。

只有五脏六腑各司其职，才能确保气血精津运输畅达，水液糟粕各行其道。

要想调养五脏六腑就应该真正了解其好恶，而不能只缘其在此身中，就不识庐山真面目。

心为君主之官，主血脉和神志，是五脏六腑之主，心神明则脏腑安，心动则五脏六腑皆摇。

心的功能正常则气血健旺、精神饱满、神清志明；小肠主化物而泌清别浊，其功能运行正常，能将水谷所化的精微物质上达于脾进而运输周身，将无用的水液和糟粕下输于膀胱和大肠。

心与小肠相表里，二者经脉相连，气血相通，所以二者在生理与病理上相互影响，只有二者同调，相互兼顾，才能收到良好的效果，对保持身心健康十分有益。

肝有贮藏和调节血液的功能，掌管着人体各部分的血量分配，有“血海”之称。

若肝脏功能异常，就会导致血液调配失常，肝主疏泄，性喜条达，所以养肝一定要保持情绪稳定，乐观豁达。

肝与胆相表里，肝为阴，是里主内；胆为阳，是表主外，故治胆的病要调肝，肝病同样也要利胆。

脾与胃相表里，二者同为人的后天之本，气血化生之源。

脾主运输和消化，一方面将水谷精微运输全身以维持生命，另一方面也管理着体内水液的运输。

胃主通降，脾主升清，二者共为人体气机升降的枢纽，调节着全身的气机。

若脾胃不和则影响周身气机的升降，从而出现各种病理变化。

而脾胃的主要功能就是对水谷的化运及精微物质的运输，故而日常调养脾胃一定要注意饮食。

中医认为“脾旺于四时”，所以一年四季都不能忽视对脾胃的调养。

肺主一身之气，司呼吸，与大肠相表里。

肺气足、肃降正常则大肠功能正常，大肠的功能同样也会反过来影响肺气肃降。

肺朝百脉，血液及精微能够运输至周身全赖气的推动，并且肺通调水道，参与体内水液的代谢，故而以肃降为顺，正应秋气下降，所以秋天要重点养肺。

肾为先天之本，藏五脏六腑之精，主管人体生命活动的根本动力。

肾主骨、生髓，意味着肾气健旺可充养骨骼，滋生脑髓，最后则能耳聪目明，精力充沛。

肾主水，与膀胱相表里，上开窍于耳，下开窍于二阴，所以耳病及二便不利皆与肾有关。

肾主封藏，与冬气相应，所以秋冬一定要将肾封藏好，以积蓄能量。

三焦是非常独特的一腑，与心包相合，总体调控其他脏腑，其主要功能是运行元气、水谷及水液。

另外，上、中、下三焦又各有所专。

五脏六腑虽然各自独立，但又相互影响、相互依存；虽然“官职”有别，各有各的职责，但却共同体现着“人人为我，我为人人”那种和谐的团队精神。

我们认清了五脏六腑的功能，还要明白脏腑所面临的生活环境及生活方式。

与前人相比，我们的生活有了太大的差异。

## <<黄帝内经五脏六腑养生法>>

“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”，而现在各种疾病都呈现出年轻化趋势，就是因为我们的生活条件在不断提高，同样不利于健康的因素也在增加。

比如说，在享受空调的同时也“失去”了季节的更替，以舟车代步的同时也失去了安步当车的锻炼机会。

所以，我们必须“懂”我们的脏腑，明白我们所处的环境，顺应四时五行，才能好好呵护五脏六腑，让我们保持健康，远离疾病。

## <<黄帝内经五脏六腑养生法>>

### 内容概要

《黄帝内经五脏六腑养生法》讲述人体是大天地，五脏六腑是小天地，五脏六腑出现小问题，反映在人身上便是大问题；人体是一个讲究平衡与和谐的系统，五脏六腑又各司其职，彼此照应又相互牵制。

因此在中国古老医书中，五脏六腑是人身之宝，也是养生之宝，它定寿命，决健康，泽精气，是人体养生的根本所在。

“五脏六腑皆有神明”，只有五脏六腑和谐平衡，才能身心健康，达到颐养天年的初衷。

《黄帝内经五脏六腑养生法》结合现代人生活和身体状况，吸收中医养生传统精华，汲取《黄帝内经》中蕴藏千年的养生智慧，从现代人身体的实际现状切入，观照现代生活的环境，以五脏六腑为本，总结归纳出一系列行之有效的养生之法。

## <<黄帝内经五脏六腑养生法>>

### 作者简介

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，现为北京博爱堂名医馆坐诊专家，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。

薛氏先祖薛雪为清初名医，有《医经原旨》、《湿热论》、《扫叶庄医案》、《温症论》传世。

乾隆年代，薛氏名医薛梅苑，以80多岁高龄时驰赴易州，为乾隆皇帝十“额附”治病。

光绪年间，薛氏名医薛宝田治愈了慈禧太后的一场怪病，清宫《御医载录》记载了他受到的“礼遇之荣、宴赐之宠”，“系天下名医少有之也”，曾著有《症治管窥》、《北行日记》、《医学心悟》等医书。

薛永东教授父亲薛世昌系北京的铁路总医院名老中医，系京城四大名医汪逢春亲授弟子。

薛教授自幼秉承家传，后入北京中医药大学深造，70年代跟随北京皮科医圣赵炳南先生学习，后调入中国中医研究院，拜周总理保健医师岳美中的传人张兆云教授为师。

2001年在中医治疗疑难病方面疗效显著，被中国管理科学院评为“中华英模奖”，曾受到朱镕基总理和彭佩云副委员长的接见。

薛教授至今行医四十余载，将家传与师教相结合；以针灸、推拿和中草药相结合，治疗内、外、妇、皮科及小儿疑难病，经验极为丰富，医道之精堪称一绝，活人无数。

因医术精湛，2009年，薛教授被录入由中华中医药协会主编的《中国中医名人榜》一书。

## &lt;&lt;黄帝内经五脏六腑养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言调五脏，养六腑，百病从此不再生第一章养生，先养五脏六腑从五行中看人体五脏六腑的联系气、血、精、津、神都被五脏六腑所主藏阴阳平衡是五脏六腑和谐的基础经络也是将五脏六腑连为一体的超级宗师滋养五脏六腑要顺应天时五色五味养五脏，功能正常得保障喜怒哀乐影响五脏六腑第二章心是身体之“君王”，心强则五脏六腑都健心为五脏六腑之主驻容养颜从养心开始夏季重养心，还要顺应六节气没事拍拍心包经，益心又强身节制情绪，才能避免伤身先睡心后睡眼，养心才是入眠方肾虚还要从心补饭吃七分饱，晚饭五成饱，最益养心苦味食品有益养心太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡第三章肺是身体之“宰相”，养肺则美丽与健康同来肺气一伤，百病蜂起忧伤肺，养肺最宜笑口常开秋天养好肺，你就不会像花儿一样枯萎呼吸不畅时，注重心肺同调痰多时，可食山药百合薏米粥，养肺化痰辣入肺，要适量按摩护肺效果好，揉揉鼻子保健康让世界生畏的甲流只是一次瘟疫袭扰，病因不过是风温袭肺第四章肝为身体之“将军”，肝好身体才壮肝通目，欲明眸美目，别忘养肝春秋两季要重养肝，食补为先老调重弹：莫生气，生气伤肝！

常揉“地筋”对肝脏有益抑郁症新解：肝气不足到极点导致抑郁症梅核气，治疗之本是舒肝解郁推敲肝胆经，不仅健肝更能减肥第五章脾是脏腑的“和事老”，脾健则身体平安脾是“后天之本”，亚健康从脾开始防治脾胃好，是一切痼疾的康复之钥脾肾两虚，喝水也能长肉“思念”是一种说不出的痛安胎，健脾益气很重要连鱼翅也吃不出味道，说明你的脾脏不堪重负第六章肾为生命之“父母”，祛病重在养肾强肾养肾是男女一生的必修课怕冷是肾阳虚在作怪，增补肾气可调治肾主恐，增补肾气，人不惧足上“涌泉穴”，长按肾长健肾脏保养好，女人不易老肾虚不能乱补，要分清肾阳虚和肾阴虚肾有久病者，每日寅时练闭气功有益高血压和肾病是“双胞胎”，中药茶饮可调治第七章胆是人体的“中正之官”，胆好才能抵御外邪的侵害凡十一脏腑，全取决于胆“肝胆相照”，不是说着玩儿的，做到才能更健康子时前入眠，对养胆有益学习道家饮食，确保胆健康早起口苦，典型的胆经病，敲胆经可防治经常不吃早餐，当心胆结石找上你第八章胃是人体的“能源部长”，胃好，活得就好长寿之道在于养胃胃不好，人体的“电能”就不够用小米粥是开胃的“大功臣”动动脚趾头，“踢走”老胃病脾胃和，健康才能常在胃寒痛，喝杯暖暖的姜红糖水就能缓解第九章小肠为人体分配营养的“厨娘”，小肠好，则身体棒棒的小肠吸收食物上缴“国库”，将食物中的糟粕弃之

治疗蝴蝶斑，从小肠吸收功能上找原因嗓子痛，也可强健小肠来防治肩周炎是小肠经经气不利所致腹痛，多是小肠化物功能失常而导致第十章大肠是人体废物的“传导官”，大肠好，人才更健康肠美人就是肌肤美人大肠通畅一身轻松按摩腹部，促进消化有益养生便秘与泄泻，补大肠之“津”为其治法按揉合谷穴，可养肠、防中风第十一章膀胱是人体废水“排放师”，膀胱好，排得才畅快按摩膀胱经，为健康和美丽排除万难咳时遗尿，只因膀胱气化不利小忍乱大谋，定时排尿，益养膀胱后脑勺疼痛，是膀胱不健惹的祸腰酸、背痛、腿抽筋预示着膀胱之“液”不能濡润全身第十二章三焦是气血津精的“调节师”，三焦通，则百病不生三焦是中医六腑中最特殊的概念耳朵里隆隆跑火车，就找三焦来解决三焦各有各的妙用气血不畅，首先要通中焦“嘻”字功，老祖宗推荐的调理三焦功法

<<黄帝内经五脏六腑养生法>>

章节摘录

## <<黄帝内经五脏六腑养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经五脏六腑养生法》启动人体养生密码。

吸收中医养生精华，汲取智者养生之道。

清宫御医五代传人，中医泰斗和京城四大名医再传弟子，新一代的中医圣手将带领我们走入五脏六腑的养生之道。

《黄帝内经五脏六腑养生法》顺时温养五脏六腑，健康的身体就掌握在你我手中。

全面解读五脏六腑的奥秘，深入挖掘藏在五脏六腑中的养生秘诀。



<<黄帝内经五脏六腑养生法>>

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>