

<<图解偏方秘方大全集>>

图书基本信息

书名：<<图解偏方秘方大全集>>

13位ISBN编号：9787561350638

10位ISBN编号：7561350635

出版时间：2011-3

出版单位：陕西师大

作者：张中祺

页数：310

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>

<<图解偏方秘方大全集>>

前言

认清中医好养生 近年来,中医养生保健逐渐演变成为人们日常生活中的一种流行时尚,各种养生书也纷至沓来,尤其是许多中国养生方面的书,良莠不齐,鱼龙混杂,让不懂中医的人喜忧参半,不知道该买哪本书好。

难道对中医一窍不通也可以照葫芦画瓢治好病?

带着疑问、抱着试试看的态度买回书籍,一一照做,结果养生不成反而伤害了身体。

为什么会这样呢?

答案很简单,中医自古以来就强调整体概念,治病不能以偏概全,要因人而异,对症下药。

“头痛医头,脚痛医脚”的时代已经过去,现在,只有对中医学说有一个清晰而准确的认识,才能将中医疗法运用自如,最终祛除身体内的健康隐患。

然而,繁忙的现代人做任何事情都讲求效率,想一步到位。

但养生不能取巧,也没有捷径可言。

中医养生是一个循序渐进、环环相扣的过程,如同建造房屋一样,只有夯实地基才能保证万千大厦的稳固。

归根结底,养生的前提就是要理清中医知识体系。

针对目前养生书籍遍地开花却无根的现象,我们特编辑此书,作为一切养生书的基础,将清晰而又完整的中医知识体系展现在读者的面前,让读者能够更快、更好地掌握中医知识,并运用到实际生活中。

虽然很多人都觉得中医知识奇妙而又深奥,但处处都有章可循、有理可辨。

与西医相比,中医具有“简、便、廉、验”的巨大优势。

所谓“简”,是说中医在诊断疾病的时候,只需要望、闻、问、切就可以确定病情;“便”,有简便之意,中医有“天生万物,无一非药石”的说法,即运用最简便的疗法,就地取材就能达到治疗疾病的目的;“廉”,是说中医治疗费用少,一般只占现代医学治疗费用的十分之一,甚至百分之一;“验”,是指中医治疗疾病的效果好,经得起推敲。

由此可以看出,认清中医是非常有必要的。

也就是说,只有认清了中医,才能找出导致身体不适的罪魁祸首——病因,进而对症下药,各个击破,还原健康的体魄。

中医治病所谓“千人千方”说的就是这个意思。

养生也不例外,不同体质的人要选择不同的养生方式。

同样的方法,别人用了,收效甚好;你用了,可能会适得其反。

学会养生,才能懂得如何避免身心受到伤害,才能知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害,从而获得健康。

远离了病痛,自然就能延缓衰老,延长寿命。

本书共分为上、下两篇。

上篇主要讲述中医的理论常识。

详细地讲解了中医理论的渊源、中医的发展历程、医学古籍的产生与阴阳五行的构成,以及五脏六腑在体内的作用、人体病变的来龙去脉与解决办法等最基础的养生理论知识。

将深奥的中医知识完整而又清晰地展现在读者的面前,帮助读者摆脱中医理论复杂难懂的困惑,深入浅出的阐述方式与画龙点睛般的中医知识相结合,让读者一看就明白。

下篇主要阐述中医的养生之道。

详细地阐述了中医养生的基础、不同时间段的养生方式以及按摩、拔罐、刮痧等养生治病的方法。

可以帮助读者调整不良的生活习惯与饮食习惯,搭配合理运动,打造健康身体。

此外,还介绍了许多科学易行的养生食谱与祛病方法,其中包含100多种中草药方剂,可作为日常家庭生活疾病诊疗的参考。

本书根据现代人的阅读习惯,采用趣味性的阐述方式,穿插280多幅中草药、穴位示范等精美的图片,将中医理论与养生方法,活灵活现地展现在读者面前,意在传播博大精深的中医理论知识,让读

<<图解偏方秘方大全集>>

者认清中医、了解中医，进而灵活运用中医疗法去治疗体内顽疾，获得健康的体魄。

编者谨识 2011年1月

<<图解偏方秘方大全集>>

内容概要

《中医一本通大全集：把中医彻底说清楚（超值白金版）》：中医自古以来都强调整体概念，如今各种养生书纷沓而至，没有任何中医知识基础，依葫芦画瓢真的就能治病吗？很多先例已经告诉我们，以偏概全的治病养生方法最终只会对身体造成伤害。只有对中医学说有一个清晰而准确的认识，才能将我们所了解到的中医疗法真正发挥作用。

针对这一现象，《中医一本通大全集：把中医彻底说清楚（超值白金版）》根据现代人的阅读习惯及养生方式，生动形象地阐述了中医理论及养生秘方，配以280多幅精美的图片，帮助读者能够最快最准地解读中医高深玄妙的理论。

同时，将外部治疗与内部调理相结合，针对不同体质和生活环境的差异性，为您量身打造日常养生方案，让您轻松击退健康隐患。

搞懂中医，只需要这一本书！

<<图解偏方秘方大全集>>

作者简介

张中祺，出生于河北，香港著名易学大师和中医专家，毕业于河北中医学院（现在的河北医科大学）。
出身中医世家，家学渊源，自幼受承庭训，禅心研习岐黄医易。
1996年移居香港，创办文惠堂医馆。

<<图解偏方秘方大全集>>

书籍目录

第一章 导语：不一样的中医养生术第一节 中医：让你领悟养生与长寿的真谛1.中医：告诉你不生病的秘密2.自成体系：水到渠成百病消第二节 中医养生：身体到底想要什么1.独门秘方：你可以不吃药的智慧2.医治手法：手到病自除3.四大典籍：史上最全中医百科知识第三节 追根溯源：人体自有大药1.精气：宇宙万物的本源2.阴阳：古老的矛盾统一辩证法3.五行：生克乘侮，为万物因果第二章 五脏六腑：各司其职才能保健康第一节 我们的五脏六腑：协调才是健康的保证1.五脏：身体的最高主导者2.六腑：辅助治疗的特派员3.奇恒之腑：似脏非脏，似腑非腑第二节 脏与腑：影响寿命的因素1.脏与脏的关系：顺生间克，贵在平衡2.腑与腑的关系：分工合作，贵在通畅3.脏与腑的关系：互为表里，阴阳相通第三节 生命不可或缺的三件宝贝：精、气、神1.精：生命的根本2.气：生命的原动力3.血和津液：滋养生命之水4.神：生命的最高统帅5.精亏气损：身体机能衰退第三章 人体的危机与出路：揪出病因各个击破第一节 防止病变：平和才是健康基调1.阴阳失调：没有不生病的人2.正邪：浩然正气一失，病邪之气便来3.六淫侵袭：六种异常气候，令你防不胜防4.疠气所伤：令人谈虎色变的急性传染病5.七情内伤：人类情感中埋藏着健康隐患6.痰饮和瘀血：脏腑功能失调的重要信号第二节 长寿的秘诀：凡事要有度1.饮食失宜：很多疾病都是吃出来的2.劳逸失度：都是致病的祸根3.遭受外伤：意外伤害，无处不在第三节 中医诊病四绝技：望、闻、问、切1.望诊：用眼睛看出疾病2.闻诊：用耳朵听出疾病3.问诊：用语言问清疾病4.切诊：用手指摸清疾病第四章 中医治病：辨证论治，原则要记清第一节 未病与已病：预防与治疗刻不容缓1.未病先防：不治已病治未病2.既病防变：有病早治防恶化3.正治：从下面出击，攻克病灶4.反治：中医治病，讲究欲擒故纵5.扶正祛邪：正气增长，邪气逃跑第二节 标本兼治：因人而异，因地制宜1.急则治标：遇急病，先救命2.缓则治本：生慢病，治病根3.标本兼治：双管齐下，药到病除4.三因制宜：治病需因时、因地、因人第三节 中药疗法：大地母亲奉献的天然良药1.四气五味：中药治病的重要依据2.精挑细选：什么样的中药剂型最适合你3.揭开神秘面纱：详解中药诞生的过程4.不学不知道：煎中药也有奥妙5.安全用药需知：请遵守中药的禁忌6.服药小窍门：让良药不再苦口7.药茶疗法：让治病像喝茶一样简单8.药酒疗法：一日一杯酒，治病又延年9.膏药疗法：传统中医的一项绝活儿第五章 见解独到：常见疾病与经络养生第一节 内外疾病：无论大小都不容忽视1.内科疾病：不可忽视的病因2.外科疾病：骨骼与体表的疾病诊治第二节 依年龄诊病：年龄不同，方法各异1.婴幼儿疾病：中医治疗小儿病最安全2.男性疾病：谈谈男人特有的那些病3.女性疾病：让那些难言之隐，一去不复返4.中老年疾病：中老年人，需要更多关怀第三节 神奇的经络：人体内的生命地图1.经络与穴道：开关良好，线路才通畅2.十二经脉：人体经络的主干线3.十二经别：生命地图上的重要交通支线4.十五别络：联接各个经脉的交通支线5.十二经筋：与十二经相联的十二块筋肉6.十二皮部：十二经所分布的十二块皮表7.奇经八脉：与脏腑没有直接联系的八条仙脉8.特定穴与经外气穴：十四经中最重要的穴位第四节 中医治病法：不必吃药，也让疾病去无踪1.针灸：针刺百病消，艾灸病魔倒2.按摩：手到病自除3.拔罐：拔病排毒一身轻4.刮痧：一块刮痧板，解决你的所有难题5.气功：炼养精气神的养生瑰宝第六章 中医养生：世上最优秀、最实用的养生术第一节 养生之基：阴阳需协调1.阴阳平衡：健康长寿的基石2.协调脏腑：脏腑机能正常，人才能充满生机3.畅通经络：打通经络，百病不生4.保精护肾：养生重在护好先天之本5.形神合一：以静养神，以动养形6.动静结合：养生学里的节律搭配第二节 饮食养生：吃出你的健康体质1.美容食谱：令你拥有健康的素颜之美2.搭配出均衡营养：精粮细粮、荤菜素菜都要吃3.五味补五脏：饭菜的味道隐含着健康秘密4.做好饭菜就是养生：烹调有道，营养加倍5.吃饭的学问：饮食有节，身体才会越来越棒6.特殊时期：女性经期的饮食之道7.食宜清淡：每天必吃的七种饮食8.因人制宜：不同人群，不同的饮食之道9.三餐有别：早精，午饱，晚要少10.饭后的养生技巧：小动作为你的健康加分第三节 体质养生：奠定你的健康家底1.认准体质：做自己的养生专家2.平和体质：顺其自然，心态平和才健康3.阳虚体质：阳气不足，需要温补脾与肾4.阴虚体质：津液不足，需要补阴滋肝肾5.血虚体质：血液亏虚，补血还需兼益气6.气虚体质：元气不足，多补元气少耗神7.阳盛体质：阳气过盛，需要泄去阳火解燥热8.血瘀体质：气滞血瘀，需要活血化瘀通经络9.痰湿体质：胖人多痰湿，健脾利湿可化痰10.过敏体质：先天不足爱过敏，注意远离过敏源第七章 依据时段养生：让你百病不沾第一节 情志养生：找到生命快乐的源泉1.病由心生：七情决定人体健康2.喜伤心：小心“乐死人”3.怒伤肝：爱发脾气最伤身4.思伤脾：思虑重重伤脾胃5.悲伤肺：悲伤忧愁白了头6.恐伤肾：

<<图解偏方秘方大全集>>

惊恐万状损肾脏7.情志贵在有节：知足常乐寿命长8.清心养神：情志养生第一要诀9.静心养生：摄生防病的良方10.中和之道：儒家最高境界的养心法第二节 时令养生：二十四节气养生精髓1.立春养生：晚睡早起，与日俱兴2.雨水养生：清心寡欲，不妄作劳3.惊蛰养生：潜阳保阴，预防感冒4.春分养生：平衡阴阳，舒畅心情5.清明养生：防潮防湿，调养情志6.谷雨养生：春捂适度，远离忧郁7.立夏养生：调养精神，保障午休8.小满养生：远离湿邪，适量运动9.芒种养生：预防中暑，夜不露宿10.夏至养生：晚睡早起，不可贪凉11.小暑养生：避暑降温，防蚊防蝇12.大暑养生：预防暑湿，远离高温13.立秋养生：润燥益气，健脾补肝14.处暑养生：预防秋燥，预防秋乏15.白露养生：早晚加衣，防止着凉16.秋分养生：平衡阴阳，防止凉燥17.寒露养生：早睡早起，预防感冒18.霜降养生：适度秋补，护腿护膝19.立冬养生：潜藏阳气，早睡晚起20.小雪养生：远离抑郁，适度增衣21.大雪养生：双脚保暖，预防感冒22.冬至养生：心情乐观，预防中风23.小寒养生：减少外出，防止冻伤24.大寒养生：防风御寒，保心护肺第三节 十二时辰养生：时间里的养生秘密1.子时：提前入睡，护胆又排毒2.丑时：睡眠好，可滋养肝脏3.寅时：养好肺脏，全凭黎明前的安睡4.卯时：起床后先排便，便是保养大肠5.辰时：每天吃早餐，养胃又利胆6.巳时：养好你的后天之本7.午时：午时小憩可养心8.未时：小肠经需要你的照顾9.申时：找到膀胱经上的灵药10.酉时：常按肾经，健康一生11.戌时：常按心包经，让你变得更快乐12.亥时：三焦畅通，疾病不生第八章 动静结合：养生长寿永不老第一节 起居养生：搭乘一早一晚的健康班车1.起居有常：身体健康的保障2.安卧有方：提高睡眠质量的良方3.居处适宜：健康长寿的第一要素4.居室环境：六要点，你不可不知5.劳伤过度：加速衰老的元凶6.三大原则：让你身体更健康7.起居健身法：流传千古的养生秘诀第二节 房事养生：甜蜜蜜的性福1.房事养生八步骤：古人房中的千古秘学2.保健绝招：强肾健体最灵验的功法3.禁忌须知：房事五大禁忌，切莫触犯4.顺应四时：房事养生四季有别5.老夫老妻：老年人也需要肌肤相亲6.房事急救：遭遇房事昏厥症，一定要冷静处理7.古代房事养生精髓：你不可不知的七损八益8.巧治房中病：送给阳痿患者的四个妙方第三节 运动养生：向锻炼要健康1.走为百练之祖：最好的运动养生术2.古人传下的养生绝招：养生十六宜3.腹式呼吸：调动脏腑机能的养生术4.面部延缓衰老功：三“8”运气健身法5.慢跑养生法：让你的气血通畅起来6.游泳：一项最有益的全身运动7.打羽毛球：可以全面增强身体素质8.楼梯：不一样的健身场所第九章 中医养生：科学而又实用的疗法第一节 按摩养生：女人不生病的生活方式1.经络通：一生健康的保证2.按摩：让您拥有靓丽容颜3.经络：藏有减肥的秘密4.呵护秀发：按摩可让女人留住美丽5.经络养生：不可不知的“312”法6.双手抚触：表达你对孩子的爱7.多揉脚：气血通，精神足8.足三里穴：人体长寿第一穴9.涌泉穴：人体长寿第二穴10.三阴交穴：女人的健康益友11.内关穴：打开心结，美颜养心12.关元穴：留住您的青春活力13.太溪穴：修复先天之本从此开始14.中脘穴：您身边的胃病专家15.膻中穴：让您宽心又顺气16.合谷穴：抗击疼痛最好的自然疗法17.任督二脉：幸福人生的保证18.疗法：常见疾病的按摩方法第二节 拔罐养生：要想身体安，火罐经常沾1.拔火罐：养生保健、祛病疗疾的秘法2.戒烟法：“拔”去烟瘾，换来健康3.减肥法：身材苗条就这么简单4.养颜法：让黄褐斑绝迹，重现美丽容颜5.增补元气：为中老年人打造健康身体6.固肾法：祛除浊气，让健康升级7.止咳平喘法：哮喘病人的治病真经8.胃炎：养胃护胃，远离胃炎9.坐骨神经痛：拔除病根，解除病痛第三节 刮痧养生：不衰老的活法1.轻松减肥：告别肥胖，拥有好身材2.养发：拥有乌黑亮发不再是梦3.养颜：呵护皮肤，青春永驻4.防疲劳：调节五脏，缓解疲劳5.治失眠：再也不用担心睡不着6.治颈肩酸痛：每天都舒舒服服的7.治感冒：你的手指上就有治病的灵药8.治落枕：自己动手，告别落枕的痛苦9.治便秘：轻松排便也是一种幸福10.治腹泻：肠胃安，腹泻不再来11.治腹胀：腹部不再鼓胀12.治头痛：远离病痛，生活更轻松13.治痛经：让经期变得风调雨顺第十章 神奇的中医：美丽从这一刻开始第一节 气功养生：动静结合，强身健体1.心斋法：内心清虚宁静，为养生大道2.放松功：心身放松，安神宁志3.内养功：大脑静，脏腑动，养生防病两不误4.站桩功：持续静力，保健强身5.六字诀：调节脏腑，养生祛病6.五禽戏：舒展筋骨，祛病延年7.八段锦：柔筋健骨，养气壮力8.小周天：炼精化气，延年益寿9.易筋经：强筋健骨，远离疾病第二节 偏方秘方：偏方虽小，可治大病1.抗衰：延缓衰老的脚步，让青春常在2.补气补血：补足气血，拥有健康3.养眼护眼：保护眼睛是一生的功课4.降压：花生米和大蒜为您解忧5.排毒素：不用再为便秘烦恼6.偏方治脚气：呵护双脚，一生健康7.痛经：女人，那个不再痛8.戒烟：想戒烟的男士看过来9.解酒：免受酒毒之害10.牙疼：小偏方，止大痛第三节 中医美容：不花钱也可以整容1.中医美颜：美容从养气血开始2.中医泡脚：这里也有美容的秘密3.中医祛痘：让小痘痘昙花一现4.补五脏

<<图解偏方秘方大全集>>

：养发护发的关键5.防斑祛斑：经络按摩、饮食调理齐上阵6.排毒养颜：排出毒素，轻松又美丽7.美白好肌肤：内治加内调，才有好疗效8.牙齿：日常养护，美白又坚固9.给肌肤补水：水是你最好的朋友

<<图解偏方秘方大全集>>

章节摘录

1.五脏：身体的最高主导者 五脏，即心脏、肺脏、肝脏、脾脏、肾脏。它们在人体内的主要职责是，贮藏生命活动所需要的各种精微物质，如精、气、血、津液等。中医认为，五脏应“藏而不泄”，也就是说，其中所藏的精微物质不能无故外泄，只有保持充满，才能维持人体生命活动的正常进行。

君主之官——心 心，五脏之一，被誉为人体的“君主之官”，即在体内起着统率各个脏腑的作用。

心，五行属火。

在现实生活中，我们常常将一些乐于助人的人称为“热心肠”人物。

其实，这就与心属火有关。

心主血脉 中医认为，“心主血脉”。

这里的“血”指的是血液；“脉”，即血液运行的通道。

也就是说，“心”主持和管理着人体血液的运行。

“心”的这项功能是借助心气实现的。

心气充沛，心力、心率和心律才正常，心脏也才能正常搏动。

而血液恰恰是在心脏正常搏动的情况下，才会在体内顺畅运行的。

从这一点上来说，心就是人体气血运行的发动机。

换句话说，如果心脏不能正常搏动，那么，血液就无法在体内顺畅运行。

这样一来，全身得不到气血提供的营养，疾病也就自然找上门来了。

更严重者，甚至会失去生命。

心主血，还有一层意思，即心可生血。

这里说的是，食物在脾胃之气的运化作用下，化为水谷之精，水谷之精又化为营气和津液。

而这些营气和津液一旦入脉，就会在心火（即心阳）的作用下，化为赤色血液。

因此，如果心火出现虚衰的变化，血液的生成就会受到一定的影响。

心主神明 心主神明，也就是中医常说的“心藏神”，即人体脏腑、经络、形体、官窍的生理活动，以及各种心理活动，都是在心的统率下进行的。

这也是为什么中医将其称为“君主之官”的原因。

心神正常，人体各脏腑之间就能各司其职，并互相协调，人体就是健康的；反之，如果心发生了病变，失去了神明统率的作用，脏腑的生理功能也就自然会受到影响。

因此，人一旦被情志所伤，首先受到牵连的就是心，其次为相应的脏腑。

这里需要说明的是，因为神志活动的进行离不开血的参与，所以，心主血脉和心主神明，二者之间有着极为密切的关系。

也就是说，心血充足，心神就会更加灵敏。

而心神灵敏，又有利于心血的运行。

心主汗 汗属于人体津液的一种。

前面我们说，心主血。

因为汗与血同源，而心生血，所以，中医有“汗乃心之液”的说法。

有的朋友在晚上睡觉的时候，常常会出现盗汗的症状。

其实，这是心阴虚的表现。

而心阳虚的人，在日常生活中特别容易会大汗淋漓。

心开窍于舌，其面在华 心经在体内运行的时候，会从舌部经过。

因此，心的气血是否充足，会在舌上表现出来。

这就是“心开窍于舌”。

比如，舌质淡白，是心血不足的表现。

有的朋友心眼小，常常因为生活中一点小事，就生闷气。

舌尖发红是这一类人典型的症状。

<<图解偏方秘方大全集>>

怎么来理解“其华在面”呢？

中医认为，人面部的色泽变化，是心脏生理功能强弱的一面镜子。一些女性朋友为了改善面部皮肤没有光泽的现象，常常不惜花大量的钱买化妆品。殊不知，这是心血不足的表现，仅仅依靠化妆品是解决不了根本问题的。

相傅之官——肺 在各个脏腑中，肺在人体的位置是最高的。因此，它被称为五脏之“华盖”。肺叶娇嫩，非常容易受到外邪的侵袭，因此，肺脏又被称为“娇脏”。肺五行属金，是人体的“相傅之官”。

肺主气司呼吸 中医认为，“肺为气之主”。它在人体内具有呼吸功能，即吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，进而实现内外气体的交换。其中，被吸入的清气，在胸中与水谷的精微之气相结合，形成“宗气”。借助肺的宣化、输布作用，宗气运行到全身各个部位。

由此可见，肺通过调节全身的气机，保证了人体新陈代谢的正常进行。

肺通调水道 肺在人体担负着调通水道的职责。这项重任的完成离不开脾和肾这两个亲密的“兄弟”。

具体来说，水液在肺的宣发和输布作用下，向下运行到肾脏，然后经肾和脾过滤后输送到全身。在这个过程中，肺并没有直接推动津液的运行，而只是把“水道”“调通”了。换句话说，肺气是津液运行的动力，对其运行方向起到了很好的引导作用。

肺主皮毛 这里的“皮毛”，指的是一身之表，主要包括皮肤、汗腺、毫毛等组织。皮毛不仅能防御外邪对人体的侵袭，而且还起着调节津液代谢的作用。

所谓“肺主皮毛”，是说皮毛的功能是受肺气支配的。比如，肺气虚的人，会因卫表不固而出现自汗的症状，或者免疫力较低，非常容易感冒等。有些女性朋友头发枯黄，干燥没有光泽，其实也与肺气虚弱有很大的关系。

另外，皮毛反过来也会影响到肺。比如，皮毛受到外邪侵袭的人，会出现发热、咳嗽等病症。

肺开窍于鼻 肺主人体之气，而鼻子是气体出入的通道，与肺直接相连。因此，中医提出，“肺开窍于鼻”。

人的鼻子不仅能通气，它还是重要的嗅觉器官。但这两项功能的发挥，都需要依靠肺气来完成。只有肺气和畅，人的呼吸才均匀，嗅觉也才是灵敏的。反过来，肺气不畅的人，鼻子也多半会有相关病症出现。比如，一些患有慢性鼻炎的人，往往肺脏也并不是很健康。因此，鼻子的异常表现，往往成为中医诊断各种肺病的依据。另外，如果鼻子有外邪侵入，那么，受到伤害的自然是肺。临床发现，很多肺病都与鼻子被感染有关系。

将军之官——肝 肝，五行属木，具有升发的特性，能调节人体血液、促进脾胃的升降。肝脏是人体的“将军之官”。

肝主藏血 肝在人体具有贮藏和调节血液的作用。我们在休息或情绪稳定的时候，机体对血液的需求就比较少。这个时候，肝脏内就会贮藏有大量的血液；我们在劳动或情绪激烈的时候，机体对血液的需求也会相应增加。

这个时候，肝脏就要将其贮藏的血液排出来，以满足人体的需要。如果肝贮藏血液的功能失调，那么，人体就会出现血虚或出血的病症。比如，肝血不足的人，眼睛没有光泽，还常常会有眼干、眼涩等症状。

肝主疏泄 肝五行属木，而木具有生发、条达、喜舒展的特性。因此，中医认为，肝主疏泄，即疏通、发泄人体之气。

肝脏的这项疏泄功能，是调畅人体气机、脾生胃降正常发挥的前提。

<<图解偏方秘方大全集>>

因此，如果肝的疏泄功能异常，那么，人体就会出现由气机不畅、脾胃功能失调引起的病症。比如，有些朋友肠胃不好，有腹泻或腹胀等病症，很可能就与此有关。

此外，因为性格的关系，有的朋友为了一件芝麻大点的事情，就一个人生闷气。从中医的角度来说，这会导致肝气郁结，对身体健康大为不利。

比如很多女性朋友经行不畅、痛经等都是平时总生气造成的。

肝开窍于目 肝开窍于目，即人体视觉功能的发挥主要依靠的是肝血的滋养。

一个人的肝功能是否正常，从他的眼睛上就能找到答案。

比如，眼睛常常干涩，视力也比以前下降了，这往往是肝阴亏损的表现。

而肝火上炎的人，眼睛会发红肿痛。

在体合筋，其华在爪 肝主全身之筋，即与肢体运动有密切的关系。

肝脏气血充盛的人，筋力强健，肢体运动灵活；肝脏气血亏虚的人，筋力不健，肢体运动不利。

临床发现，很多筋腱病变都与肝脏有关。

比如，筋脉痉挛抽搐，就是内体热邪旺盛，将肝血灼伤的表现。

“其华在爪”，这里的“爪”包括指甲和趾甲。

一般来说，指甲红润的人，肝血就充足，而指甲枯槁的人，肝血相对也就不足。

仓廩之官——脾 脾，五行属土，是人体的后天之本。

中医将其称为“仓廩之官”。

脾主运化 食物在进入人体后，脾会将它们转化为精微的物质，并负责运送到全身各个地方，以满足人体的需要，这就是脾的运化作用。

除了运化食物精微之外，脾还负责将组织器官利用后的多余水液排出体外，进而维持人体水液代谢的平衡。

脾主统血 脾主统血，主要表现在两个方面。

其一，脾具有通过运化水谷精微化生血液的功能；其二，脾气能固摄血液，使其不会逸出脉外，而只是在脉管内运行。

脾主肌肉 脾主肌肉，是说脾通过运化水谷精微，提供给肌肉所需的营养。

一个脾气健运的人，肌肉丰盈，且充满活力。

而一个肌肉萎缩的人，脾一定是不健康的。

脾开窍于口 脾具有运化水谷精微的作用，在这一点上，它与口的功能是协调统一的。

因此，中医提出“脾开窍于口”。

也就是说，口的变化可以反映脾的功能。

脾脏有病变的人，大多食欲不振。

口淡无味，一般是脾虚的表现。

而口有甜味的人，则往往是脾热的征兆。

作强之官——肾 肾，五行属水，为人体的先天之本。

中医将其称为“作强之官”。

肾主藏精 中医认为，肾主藏精。

这里的“精”包括先天之精和后天之精。

其中，先天之精来自于父母，是构成人体胚胎的原初物质；后天之精，是人出生后吸取的水谷精气和脏腑生理活动中所产生的精微物质。

后天之精是维持生命的物质基础。

由此可见，肾主藏精，对促进人体的生长和发育起着重要的作用。

肾主水液 肾具有调节体内水液平衡的作用。

这主要是借助肾气的“开”与“合”实现的。

一般来说，肾气开，就意味着输出和排泄水液；肾气合，一定量的体液就会滞留在机体内。

到底是“开”，还是“合”，要取决于肾阴和肾阳之间的协调作用。

一个身体健康的人，体内肾阴和肾阳维持着一种相对的平衡。

因此，他的尿液排泄也就是正常的。

<<图解偏方秘方大全集>>

反过来，肾脏发生病变的人，体内水液代谢的平衡状态就会被打破。

肾主纳气 中医认为，命门为“呼吸之门”，也是“元气”所系之处。

而“命门总乎两肾”，由此可见，肾与肺的吸气功能有关。

从五行的角度来说，肺五行属金，肾五行属水，而金能生水。

因此，肺为“气之主”，肾为“气之根”。

肾开窍于耳 耳是人体的听觉器官。

肾开窍于耳，即耳的听觉功能在很大程度上依赖肾精的充养。

很多听力减退，或者有耳鸣、耳聋病症的人，大多肾气不足。

而肾气充足的人，听觉也是非常灵敏的。

听觉的变化是临床上诊断肾病的重要依据。

.....

<<图解偏方秘方大全集>>

媒体关注与评论

随着人们越来越重视养生，中医养生也逐渐被人们所关注。要想真正达到养生防病祛病的效果，还真要先弄懂中医理论。这样才能够真正地药到病除，青春永驻！

——中医网 一针见血 这本书对于不太了解中医的人，会有很大的帮助。本来以为深奥难懂的中医理论，都处理得恰到好处。列举的养生疗法简单而又实用，真的很不错！

——39健康网 初来乍到 如果想认识中医、了解中医，这一本就足够了。

——古方中医网 浮云

<<图解偏方秘方大全集>>

编辑推荐

《中医一本通大全集：把中医彻底说清楚（超值白金版）》：没有任何中医基础，买本养生的书，依葫芦画瓢真的就能治病吗？

很多实例证明这样做只会对身体造成伤害。

中医自古以来就强调整体概念，我们需要的已不再是“头痛医头，脚痛医脚”这样的简单指导，而是将中医知识信手拈来为生活所用。

但是，如此复杂难懂的中医体系，怎样才可以为我所用呢？

针对这样的问题，作者经过多年潜心研究，终于梳理出了一套简洁实用的完整中医体系——《中医一本通大全集：把中医彻底说清楚（超值白金版）》，将高深莫测的中医理论变得清晰易懂，并配合现代养生知识，穿插280多幅精美图片和100多种中草药方剂，为读者提供了一个完整的养生概念。

认清中医好养生，本书让您在使用任何保健、养疗方法时，都能够做到有理可依，心中一清二楚！

保精护肾：养生重在护好先天之本 阳虚体质：阳气不足，需要温补脾与胃 时令养生：二十四节气养生精髓 吃饭的学问：饮食有节，身体才会越来越棒 十二时辰养生：时间里的养生秘密 独门秘方：你可以不吃药的智慧 阴阳失调：没有不生病的人 七情内伤：人类情感中埋藏着健康隐患 饮食失宜：很多疾病都是吃出来的 四气五味：中药治病的重要依据 一本在手，中医知识全知道！

<<图解偏方秘方大全集>>

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>