

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

图书基本信息

书名：<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

13位ISBN编号：9787117111744

10位ISBN编号：7117111747

出版时间：2009-2

出版时间：人民卫生出版社

作者：闫怀士

页数：155

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>

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

内容概要

2006年我应安徽人民广播电台老年节目“空中老年大学”栏目责任编辑方英、方玲和主播王茹的邀请，针对我省的老年朋友作了16集，每集20分钟的中医养生保健讲座。

讲座播后，受到好评，有许多听众要求能将讲座内容汇编成书，以供进一步学习掌握，我也很受鼓舞，遂在繁忙的工作之余，倾全力进行整理，今书稿甫成，感慨系之，自信本书不会辜负广大读者的期望。

本书分二章共计17节。

第一章是系列讲座前六节，介绍中医五行及五音、五色、五味和针灸常用穴位等。

所介绍的“和于术数”的养生保健治疗方法，可以说是最“绿色”的方法，以期望改变人们养生保健必须吃补药和珍贵饮食的观念。

本书第二章的十一节内容，通俗地介绍了一些常见疾病的病因、治疗原则和预防知识，并特别针对一些患者在看病就医过程中，经常出现的对疾病本质的模糊认识和当前的治疗误区，结合临床实际进行客观深入的分析，以期提高患者在看病时的“知情权”：一、由疾病所造成身体稍有的不适症状，读者自己是第一知情者；犹如发现了“千里之堤的蚁穴”，可能只要稍稍改变生活的不良习惯，就可避免溃堤之危。

二、对自己所患疾病“虽已亡羊，补牢未晚”，重要的是对所患病症要“知其然，更要知其所以然”，治疗疾病有“三分治疗，七分护理”之说，进行“七分护理”的最佳人选就是读者自己。

看了本书后，你就可以成为自己的良医了。

本书内容虽然是针对中老年人常见病防治的，但对年轻人也很适用，甚至有些章节对儿童也有实用治疗和参考价值。

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

作者简介

闫怀士，安徽省立医院针灸科主任，副主任医师，国家自然科学基金委员会生命科学部中医学项目评审团成员。

1962年出生于合肥市，先后毕业于安徽医科大学、安徽中医学院，获得双学位，师从父亲闫长瀛教授（在安徽中医学院、安徽省立医院从事针灸临床、教学工作40余年），从事针

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

书籍目录

第一章 基础篇 第一节 中医养生保健简介 第二节 五行学说的应用 第三节 五乐曲的养生作用
第四节 五色与养生的关系 第五节 五味与五脏的关系 第六节 常用保健针灸腧穴及处理第二章
治疗篇 第一节 老年哮喘病发作的防治 第二节 腹泻（五更泄）的针灸治疗 第三节 便秘的综合治
疗 第八节 中风后遗症的针灸治疗 第九节 中风复发的预防 第十节 老年痴呆症的综合预防 第十
一节 糖尿病并发症的针灸治疗附篇 怀揣西医。
手持银针的追梦者 ——记安徽省立医院针灸科副主任医师闫怀士（《合肥晚报》新闻会客厅记者
王瓊）

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

章节摘录

(一) 绿色 绿色它是草木的生命色，能使人产生宁静舒适的感觉，对肝脏不好的人有益，对肝胆疾病有良好效应。

绿色给人以生命的活力，有振奋人心的奇异功效，可以使人想到新生、青春、健康和永恒，也是公平、安静、智慧、谦逊的象征。

它具有镇静和助消化的功能，促进身心平衡，对好动者和身心受压者极有益。

自然的绿色对于克服消极情绪和抗疲劳有一定的作用。

绿色对人的视觉神经最为适宜，它是调节眼睛视力和休息最为理想的颜色。

(二) 红色 红色具有强烈、活跃的特性。

适量的红色对抑郁症、脑萎缩、脑痴呆有一定的治疗作用。

(三) 黄色 黄色有刺激食欲，促进唾液腺分泌的作用，对胃肠功能障碍，消化不良、吸收不好，脾胃虚弱的人有良好的作用，并能激发忧郁病患者的欲望和意志活动。

黄色系列的橙色，能使胃肠产生活力、诱人食欲，有助于钙的吸收，因此，可用于餐厅等就餐场所。

(四) 白色 白色是较中性的颜色，虽然没有个性，但使人感到纯净可爱，有镇静作用，能使高血压患者血压下降。

白色是纯洁无瑕的象征，是医院里的主色调，医生和护士的白色大衣给患者以安全感。

(五) 黑色 黑色对大多数人来说是令人沮丧不安的，黑色系列的蓝色，最使人联想到碧蓝的大海和蔚蓝的天空，注视冥想则使人感到心胸宽阔远大，能给人以深邃宁静之感，使人变得理智深沉，具有明显的镇定作用。

蓝色是一种极其冷静的颜色，可使脉率减慢，有降血压的作用，有助于调整人体内环境的平衡，能缓解紧张情绪，可缓解头痛，对发烧、失眠等症状有明显改善。

对火气大、脾气大易发怒的人有很好的止怒作用，“肾水能克心火”。

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

媒体关注与评论

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经》（中医经典著作）

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

编辑推荐

《“和于术数” 养生保健讲座》内容虽然是针对中老年人常见病防治的，但对年轻人也很适用，甚至有些章节对儿童也有实用治疗和参考价值。考虑到科普书的属性，编者在每一章节的后面广播内容做了小结，并补充了对难懂的医学术语的通俗解释或提示。

<< “和于术数” 养生保健讲座 >>

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>