

<<老中医行医40年养生经 - 宝葫芦>>

图书基本信息

书名：<<老中医行医40年养生经 - 宝葫芦健康生活书系>>

13位ISBN编号：9787501976096

10位ISBN编号：7501976090

出版时间：2010-8

出版时间：轻工

作者：朱建都

页数：178

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>

## 前言

接到朱建都医师送来的《老中医行医40年养生经》书稿后，即兴一晚功夫读完了书稿，欣喜地看到了黔东南民族医药挖掘整理研究工作又取得了新的成果。

朱建都医师是从而立之年开始学中医药理论知识和民族民间医药经验而成才的。

在悬壶行医40年的实践中，不断摸索总结积累了许多临床医疗经验和养生方法。

《老中医行医40年养生经》就是他学习应用中华民族传统医药养生术的总结。

他把民族传统医疗方法和养生术融合在一起，在为广大患者诊治疾病中，告诉病人平时要注意养生保健防治未病，得了病在治疗的同时，要做好养生调节。

在书中提出了“民间养肾功法”、“脏腑呼吸功法”和“艾熏足三里法”等具民族传统医药特色的保健养生方法，是一种简练易学、便于推广的实用养生方法。

<<老中医行医40年养生经 - 宝葫芦>>

内容概要

听听养生实践者怎么说养生。

72岁健康老中医养生方法大公开。

教你认识自己的身体，掌握自己的健康。

提供简单却效果显著的民间养生秘方。

脏腑疏通，百病不生，人人可以通过后天养生获得健康

<<老中医行医40年养生经 - 宝葫芦>>

作者简介

黔东南自治州民族医药学会会员，在黔东南地区行医40多年，先后拜20多位民间医生为师，博采众长，形成了独特的脏腑疏通理论，临床上应用药物、手法、点穴综合治疗。  
对内、外、妇、儿各科疾病疗效显著。  
潜心研究肿瘤二十多年，对各种肿瘤的治疗有独到的见解。

## 书籍目录

第一章 从老病号到中医师的养生方法大公开 人人可以通过后天养生获得健康 认识自己的身体，才能掌握自己的健康 要想身体好，首先要吃好 一天要睡两个觉——睡眠是天然的补药 每天一杯酒，健康九十九 关键时刻还得靠药物 每天坚持的锻炼就是呼吸 日常养生要确保血脉畅通 选择养生方法的前提是效果 第二章 脏腑疏通才是真正的健康 脏腑疏通：从心所欲不逾矩 心脏先疏通 生命更年轻 心脉畅通是生命的前提 良好心态是保持心脏血脉畅通的有效途径 心脏早期问题可以通过面部发现 按摩穴位经络是保证心脏畅通的最佳方法 心经的主要穴位保健防病功能介绍 肝脏总疏通 展灿烂笑容 保养肝脏是养生的高级阶段 肝脏是调节人体情志的器官 肝的消化和解毒功能 肝脏早期不通如何发现 肝经的经络及穴位 肝经的主要穴位保健防病功能介绍 脾脏重疏通 后天见真功 脾是中医养生的核心 脾脏早期不通如何发现 脾经的经络及穴位 脾经的主要穴位保健防病功能介绍 肺时刻疏通 强身又美容 呼吸通畅才有健康 关注外在美——肺通美在外 肺脏早期不通如何发现 肺经的经络及穴位 肺经的主要穴位保健防病功能介绍 肾脏总疏通 益寿又延年 肾脏疏通是长寿的根本 肾是延年益寿的根本 肾脏是如何应对体内毒素的 肾脏早期不通如何发现 肾经的经络及穴位 肾经的主要穴位保健防病功能介绍 心包要疏通 守心脏门户 胆经气血通 遇事勇决断 胆经的主要穴位保健防病功能介绍 胃要时刻通 饮食第一站 胃经的主要穴位保健防病功能介绍 小肠一疏通 营养都吸收 小肠经的主要穴位保健防病功能介绍 大肠通通通 废物一泄空 大肠经的主要穴位保健防病功能介绍 膀胱密路通 脏腑都轻松 膀胱经的主要穴位保健防病功能介绍 三焦及时通 脏腑总枢纽 三焦肝的主要穴位保健防病功能介绍 仁脉养生穴位介绍 督脉保健穴位 穴位治疗保健方法及工具介绍 第三章 脏腑疏通防百病 年老哮喘的神奇痊愈——寒气的危害可以影响人的一生 咽喉炎的根源在五脏——内火让医生无可奈何 失眠后终于沉沉入睡——内热比想象的可怕 十几年的风湿竟然被点穴解决了 长期头痛的原因是风——风为百病之长 我做出了天下最美味的食物——一个关于燥症的玩笑 一口痰差点要了一条命 献血也能治病——淤血 内毒排空，一身轻松——如何简单排除体内积毒 疏通方法的美容效果惊人 中医美容的穴位介绍：容貌篇 中医美容的穴位介绍：气血篇 中医美容的穴位介绍：健美篇 涨饭量还能减体重——中医减肥并不神奇 中医减肥穴位介绍 我的岁的生发经历——疏通的意外效果 中医生发穴位介绍 失眠需要系统的解决 失眠的根源在心脏 五脏互相影响造成的失眠分析 补出来的大病——罪魁祸首还是不通 癌症也能治疗和预防 肝脏是血库，对女人尤其重要 疏通脾是解决都市亚健康的最有效方法 感冒本可以简单解决 颈椎病可以通过睡眠搞定 便秘其实也是内热造成的 轻松祛火除痔疮 嗜睡很可能是体内寒气积聚造成的 第四章 顺应天时，四季养生 养生顺应气候效果加倍 春季先重养后重生 春季养生基本原则 春季防病最重要 春捂是祖先对先养后生的经验总结 春季进补：多吃温补阳气的食物 春季养生重在养肝 夏季是生长的黄金季节 夏季养生的基本原则是身体获得巨大提升 消耗过度可服生脉饮 多吃养心健脾的食物 不可小觑空调病 用穴位艾灸或药物敷贴进行冬病夏治 秋季应先重视生后重视养 秋收：秋季养生在于先生后养 秋冻是祖先对先生后养的总结 秋季食补养肺润燥 秋季要注意预防疾病 秋季锻炼，逐步减少并转移到室内 冬季养生重在“藏” 冬季要“养”不要“生” 冬季进补的根源在于“养” 冬季养肾是养生的最佳方案 冬季最好不进行体育锻炼 冬天养生要注意防内火 后记 我家乡的民间医药

章节摘录

插图：我年轻的时候，在自己身体健康出现问题之后，就开始非常注意别人是如何更健康的。尤其是那些长寿的老人，我一见到，就要去询问他们的养生之道。

有一次，我到湖南省的靖州出差，遇到了一位九十多岁的老人，他是那个地区年龄最大的老人。他的身体状况还非常不错，还可以上街买东西、游玩。

我向他请教长寿的经验，他自己也说不出什么经验，只是将他的经历告诉了我。

那位老人，年轻的时候身体比较弱，遇到流感之类的疾病经常被感染。

他自己觉得，他并不是那种能长寿的人。

可是，自从他的女儿学了医学后，就让他每天都吃肠胃药。

一般情况下，每天吃一次。

如果肠胃不舒适了，一天要吃三次。

就这样，他坚持了几十年，获得了意想不到的效果。

我当时就感觉到，这个老人的经历，对我有很强的借鉴作用。

我仔细地研究了的情况，发现他虽然年轻时身体素质比较差，但是他养成了经常吃肠胃药的习惯，实际上这使他的消化吸收一直处于非常好的状态。

而人体需要的各种营养，是需要通过食物来补充的。

他的身体一直源源不断地获得各种营养，自然健康状况就好于其他的人了。

中医自古就有“脾胃为后天之本”的说法。

说的就是保持脾胃的健康，可以保证人在后天获得足够的营养，有利于人的健康。

中医历史上，以改善脾胃为治疗出发点的医生很多，后人称他们为补土派。

这是因为传统中医理论，认为脾脏对应五行中的土，所以这么称呼。

补土派对于中医影响非常大。

我认为，改善脾胃功能在治疗方面非常有意义，在保健方面的效果更是显著。

不但方法简单，易于个人自己施行，其效果更是惊人。

## 后记

我的籍贯是湖南，但是我在贵州生活了将近六十年，所以，我把贵州省黔东南当做了自己的故乡。正是在那里，我学习了中医，也认识了很多的中草药，所以，我想介绍一下我家乡的民间医药。黔东南苗族侗族自治州，古代有个不太好听的名字——夜郎。

有个非常有名的成语“夜郎自大”，就是出自那里。

这个成语，可以说给我们那里带来了很大的负面影响。

实际上，历史上还有一句非常有名的话，也是说的我们那里——“夜郎无闲草，黔地多灵药”。

意思是，我们那里所生长的草木，很多都是具有很好疗效的灵药，都具有治病的效果。

只不过，这句话的流传远远没有“夜郎自大”更广。

虽然如此，我坚信，在健康成为全世界最关注的事情的时候，夜郎无闲草，一定会成为人们熟悉的成语。

贵州是全国四大中药材产地之一，而其中最重要的产地就是黔东南。

黔东南苗族侗族自治州独特的地理条件和湿润的气候孕育了丰富的中药材资源。

<<老中医行医40年养生经 - 宝葫芦>>

编辑推荐

《老中医行医40年养生经》编辑推荐：健康老中医养生方法大公开，教你认识自己的身体，掌握自己的健康，提供简单却效果显著的养生秘方。

中国民族医药学会俩旗医药专家委员会副主任委员龙运光推荐作序《老中医行医40年养生经》告诉你的都是朱匱师亲自经历过的事实！

br 脏腑疏通防百病，人人可以通过后天养生获得健康！

附赠，实用人体经络穴位图。

br 选择养生方法的提是效果，要想身体好首先要吃好，睡眠是天然的补药，关键时刻还得靠药物

。

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>