

<<中医补肝养生法>>

图书基本信息

书名：<<中医补肝养生法>>

13位ISBN编号：9787509131350

10位ISBN编号：7509131359

出版时间：2009-12

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：277

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>

## <<中医补肝养生法>>

### 前言

五脏之中，肝之特性别具一格，既贮藏有形之血，又疏泄无形之气，有“体阴用阳”之说，故生命活动赖以维持的基本物质，即气血的运动，皆属于其生理范畴。

又因肝胆经络在体内循行分布最广，上至巅顶，下至足底，贯通上下，联系脏腑最多，故肝在人体生命活动中有重要的作用。

中医肝病是指肝（包括胆）的生理功能失调及肝胆经络病理变化所表现出的一切病证的总称，大约可分为以下几类。

1．肝疏泄功能失常，影响胆汁分泌排泄及脾胃气机升降所致的病证，如黄疸、呕吐苦水、胁痛、胃脘痛、泄泻、噎膈、呃逆、呕吐等，相当于现代医学慢性肝炎、肝硬化、慢性胆囊炎、慢性胃炎、功能性消化不良等。

2．肝失疏泄不能调畅情志，肝不藏魂，魂不守舍所致的病证，如郁病、脏躁、癫狂、痴呆、怔忡、惊悸、胆怯等，相当于现代医学失眠症、抑郁症、神经衰弱等。

3．肝阴不足，阳气升逆太过血随气上所致的病证，如鼻衄、吐血、咯血、头痛、眩晕、中风、青盲、目赤、癩疾、奔豚气等，相当于现代医学各类贫血、肝硬化、出血、高血压、脑血管意外、癫痫等。

以上这些病证，均可运用疏肝理气、养血补肝、滋阴补肝等方法调养、治疗，并可取得很好的疗效。

## <<中医补肝养生法>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，概述了中医有关肝与肝虚的基本知识，详述了补肝养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品39种，包括其性味、归经、成分、功效和应用等；各种补肝靓汤、药膳、药酒及中药配方400余首，按中医辨证分类，详述其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了针灸、拔罐、按摩、指压、敷脐、药浴、药枕等中医补肝法。本书内容通俗易懂，方法简明实用，养生保健与治病效果确切，适于广大群众、特别是肝病患者和肝虚体弱的中老年朋友阅读参考。

## <<中医补肝养生法>>

### 书籍目录

第1章 肝与肝虚的基本知识 一、中医肝脏的概念 二、肝的生理病理现象 三、胆与肝的关系 四、补肝养肝的相关知识 五、西医对中医“肝”的再认识 六、肝脏养护保健法则第2章 补肝常用中药 赤芍 女贞子 天麻 川芎 三七 当归 白芍 牡丹皮 墨旱莲 桑椹 菊花 枸杞子 灵芝 鸡血藤 龟甲 鳖甲 牛膝 槐花 决明子 何首乌 续断 桑寄生 杜仲第3章 补肝常用食品 兔肝 猪肝 猪肉 羊肝 羊脊骨 牛肝 牛筋 鸡肝.....第4章 滋补肝阴第5章 温补肝阳第6章 补肝益气第7章 补肝养血第8章 疏肝理气第9章 补肝明目 第10章 脑卒中、高血压第11章 贫血第12章 肝炎第13章 肝硬化第14章 补肝膏羹第15章 补肝药酒第16章 针灸补肝法第17章 中医其他补肝法

## &lt;&lt;中医补肝养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

关于木的特性的描述，即说明了木主生发的特性。

肝主疏泄，则是金元时期的朱丹溪首先提出来的。

如他在《格致余论》中说：“主闭藏者，肾也；司疏泄者，肝也。”

虽然朱氏“肝主疏泄”是相对“肾主闭藏”而言，专指疏泄精液的作用，但对后世影响却很大。

后世许多医家在临床辨证论治中，大大地扩展了肝主疏泄的生理作用，逐渐形成了比较完整的肝主疏泄的概念。

概括起来主要有以下五个方面的生理作用。

1. 疏通调节气血津液因为肝的生理特性是主动主升，这对于气的疏通畅达是一个重要因素。

全身脏腑的组织活动，全赖气的升降出入运动，所以肝的疏泄功能正常，气机调畅，脏腑功能才能保持协调平衡。

气机的通畅又是推动血和津液运行的基本条件，“气行则血行，气滞则血瘀”“气行则津行，气滞则津停”，故肝的疏泄功能正常，则机体内的气血津液流通，经络通利。

肝的疏泄功能失常，一般可分为两种情况：一为肝的疏泄功能不及，称为肝失疏泄，主要是气失于疏通畅达而形成气机不畅、气机郁结的病理变化，亦可称为“肝气郁结”。

其主要病理表现为肝经循行部位如胸胁、两乳和少腹等部位的胀满疼痛不舒。

气不行血，则血行不畅，妇女表现为月经不调，甚则气滞、血行艰涩而瘀结，形成积块或经闭等证。

气机郁滞，影响三焦通利，以致水液代谢障碍而成水肿、臌胀等病证。

例如肝硬化腹水的病机，大多与此有关，临床上常用疏肝通络利水法治之。

二是肝的疏泄功能太过，即指肝的主动、主升太过而致气的上升太过，下降不及，形成“肝气上逆”“肝火上炎”等病理变化。

表现为头胀头痛，面红目赤，烦躁易怒，胸胁胀满等病理现象。

疏泄太过，则血行逆乱，气逆于上则吐血、衄血，气乱于下则月经过多、崩漏，临床上常用清肝疏肝法而奏效。

<<中医补肝养生法>>

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>