第一图书网, tushu007.com

# <<中医补气血养生法>>

## 图书基本信息

书名：<<中医补气血养生法>>

13位ISBN编号：9787509140611

10位ISBN编号：7509140617

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：312

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

随着国人生活水平及生活质量的提高，人们越来越注重自身的健康状况，每每会问及身体气血是否充足，气血虚弱是什么原因，有什么表现和补养方法等。
本书即针对读者关心的问题，如气血的概念、气血的生成、气血的生理病理变化，以及怎样补养气血等进行阐述，旨在帮助广大读者增加中医补气补血的知识并能比较适当地加以应用。
临床上许多疾病，诸如各种类型的贫血、白血病、溶血性疾病、再生障碍性贫血、过敏性紫癜、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肝炎、慢性胰腺炎、溃疡性结肠炎，女子月经病、带下病，男子虚劳、滑精，小儿厌食症、消化不良、营养不良等，均可运用补气养血的方法调养、治疗，并取得很好的效果。
《中医补气血养生法》自2001年9月出版以来，受到读者关注和认可，也有些读者提出了一些很好的修订建议。
为与时俱进，在人民军医出版社的支持下，我们对本书进行了修订再版，在保持原版特色、突出饮食和药膳补养的基础上，适时增补了中医有关气血和气血虚弱等基础知识，各类气血虚的证候特点和补法概述，以及针灸、贴敷、足浴、按摩、气功补气血法等新内容，希望对广大读者补气血养生有所裨益。
书中如有不当之处，欢迎读者指正。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，概述了中医有关气血与气血虚弱的基本知识，详述了补气补血养生的各种中药、食品及配方。
其中单味中药和食品32种，包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等；各种补气血靓汤、药膳、药酒及中药配方600余首，按中医辨证分类，详述其组成、制作、功效和用法等。
同时介绍了针刺、艾灸、足浴、按摩、敷脐、练功等中医补气血法。
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，特别是气血虚弱的中老年朋友阅读参考。

## 作者简介

马汴梁，男，1957年生，河南省焦作市中医院副主任医师，2003年被评为焦作市十佳中青年名中医师。
长期从事中医脾胃病的临床与研究，其课题“胃宝煎剂治疗胃黏膜癌前病变临床研究”“中医古病名研究”等分获市科技成果二、三等奖。
发表学术论文60余篇；主编出版医学著作40余部

# <<中医补气血养生法>>

## 书籍目录

第1章 气血与气血虚弱基本知识第2章 常用补气血中药第3章 常用补气血食品第4章 补心益气第5章 补肝益气第6章 健脾益气第7章 补肺益气第8章 补肾益气第9章 补心养血第10章 补肝养血第11章 补脾养血第12章 补肺养血第13章 补肾养血(精)第14章 补气血膏(羹)第15章 补气血药酒第16章 针刺与耳穴补气血法第17章 艾灸补气血法第18章 足浴补气血法第19章 帖敷补气血法第20章 按摩补气血法第21章 气功补气血法

## 章节摘录

3.维护人体防御作用人体的防御作用，与气、血、津液，各个经络、脏腑的功能都有关系，是这些功能的总和。
气能护卫肌表，防御外邪入侵，病邪入侵之后气又能与病邪作斗争，驱邪外出，恢复健康。
《素问·评热病论》所说的“邪之所凑，其气必虚”，指的是气在体表防御外邪入侵的功能；《灵枢·刺节真邪篇》所说的“虚邪之入于身也深……有所结，气归之……有所结，深入骨，气固于骨”，是指气在人体深部与病邪作斗争；叶天士《外感温热篇》所说的“可冀其战汗透邪，法宜益胃，令邪与汗并，热达腠开，邪从汗出”，指的是正邪剧烈斗争，通过战汗而驱邪外出的过程。
4.助推人体气化作用气化就是气的运动变化。
如气血的相互化生，津液的输布，津液转化为尿液、汗液等，都是气化作用的具体表现。
《素问·阴阳应象大论》说：“精化为气。
”王冰注：“气化则生精。
”这指的是气与精的相互化生。
《灵枢·决气篇》说：“中焦受气、取汁，变化为赤，是谓血。
”《灵枢·痈疽篇》说：“津液和调变化而赤为血。
”指的是气、血、津液之间的转化。
《素问·灵兰秘典论》说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。
”指的是膀胱的排尿功能。
以上引文中的“化”字都是指气化作用。
5.控制人体固摄作用固摄作用是控制人体血液的运行，及津液的输布、分泌和排泄，使其处于正常的生理范围。
固摄作用主要表现于以下几个方面：①控制血液流行，不使溢出脉管之外；②控制汗液、尿液的分泌和排泄，不使出现漏汗、自汗、尿崩、遗尿等症；③控制唾液，不使流涎等。
气的固摄作用和推动作用是互相对立而又互相联系的。
例如，气一方面推动血的流行，一方面又控制血的流行。
如果气虚而推动作用减退，血行不利，会产生瘀血；气虚而固摄作用减退，可以导致出血。
气的各项功能正常，固摄作用与推动作用互相协调，才能保持血液的正常循行。

第一图书网, tushu007.com



## 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