

<<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

13位ISBN编号：9787509141250

10位ISBN编号：7509141257

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：土荣华//土晓明

页数：276

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>

## <<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

### 内容概要

《图解千金方五脏六腑养生智慧》的编者士荣华以五脏六腑为主线，从养生先养心、肾脏常保健、肺脏防病养正气、肝胆健康不受苦、养好脾胃不生病、若要长生肠常清、管好膀胱与三焦，以及七巧病、小儿病、妇人病的防治与保健进行了论述，并在药剂学、营养学的基础上把千金方中对各个病种的治疗保健处方、配药进行了精选整理，用通俗的语言文字进行了诠释。

《图解千金方：五脏六腑养生智慧》是更贴近现代人生活，以提高大众保健防病实效的指导读物。

<<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

作者简介

士荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市士荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

## &lt;&lt;图解千金方五脏六腑养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心脏：养生先养心，心养则寿长第一节 药王善治心脏病 / 002心虚证 / 003心实热证 / 005胸痹 / 008心腹痛 / 011第二节 心脏常规保健 / 013心气不足脏腑不和 / 014食养心脏不上火 / 015喜过伤心之恐胜喜 / 019午时气血盛宜养心 / 021敲心经补益气血 / 023预防猝死救心有道 / 027第二章 肾脏：肾为先天之本，养生勿忘养肾第一节 药王善治肾脏病 / 030肾虚寒 / 031肾实热 / 032腰痛 / 034肾劳 / 036补肾 / 037第二节 肾脏常规保健 / 040身体的补肾信号 / 041恐过伤肾之思胜恐 / 045冬季是养肾的好时机 / 047肾经养阴益肾精气旺 / 050酉时肾经当令宜养肾 / 052第三章 肺脏：防病养正气，必先养“娇脏”第一节 药王善治肺脏病 / 056肺虚冷 / 057肺实热 / 059肺痿 / 061肺痛 / 063肺劳 / 065积气 / 067第二节 肺脏常规保健 / 071秋季养肺正当时 / 072补益肺气的三大要穴 / 077肺经当令，寅时需深睡 / 079悲喜交加之喜胜悲 / 081第四章 肝胆：排毒不添堵，健康不受苦第一节 药王善治肝胆病 / 086肝虚寒 / 087肝实热 / 090肝劳 / 093筋极 / 095胆虚寒 / 098胆实热 / 100第二节 肝胆常规保健 / 101疏通肝经，止怒气血顺 / 102肝经当令，丑时益养肝气 / 105悲胜怒，情志养肝补泻有道 / 107酒少量，以酒为浆伤肝脏 / 109春养肝，吃好睡好肝气足 / 113敲胆经，促消化旺气血 / 117子时胆经当令需大睡 / 120第五章 脾胃：病从脾胃生，养好脾胃不生病第一节 药王善治脾胃病 / 124脾虚冷 / 125胃虚冷 / 126脾胃俱虚 / 128脾实热 / 129胃实热 / 131脾胃俱实 / 132呕吐 / 133腹胀 / 136反胃 / 138第二节 脾胃常规保健 / 141脾胃，五脏六腑的“粮仓” / 142胃气决定生死 / 144土豆健脾和胃利大便 / 146吃大鱼大肉吃出脾病 / 148脾经，脾为后天之本 / 151巳时脾经当令宜防过思 / 153辰时胃经当令宜进早餐 / 155敲胃经为人体“仓库”添给养 / 157饮食有节，脾胃自安 / 160生气，脾胃的调养之道 / 163笑，没有成本的天然良药 / 166运动健脾养胃离不了 / 168第六章 大肠与小肠：若要长生，肠要常清第一节 药王善治心脏病 / 172小肠虚寒 / 173大肠虚冷 / 175小肠实热 / 176大肠实热 / 178第二节 大肠、小肠常规保健 / 180小肠为受盛之官 / 181大肠为传导之官 / 182吸收不好找手太阳小肠经 / 183敲大肠经，肠道净人无病 / 186大肠经当令，卯时应大便 / 189小肠经当令，未时吃好午餐 / 191第七章 膀胱与三焦：管好人体的“水利枢纽”第一节 药王善治膀胱、三焦病 / 194膀胱虚冷 / 195膀胱实热 / 196上焦虚实 / 198中焦虚实 / 200下焦虚实 / 202第二节 膀胱、三焦常规保健 / 205膀胱者，津液之腑也 / 206三焦，元气和水液的通道 / 207小心憋尿憋出健康危机 / 209申时膀胱经当令宜治疼痛 / 211亥时三焦经当令宜房事 / 213膀胱经，运行体液的“水官” / 214手少阳三焦经，养耳更养神 / 217第八章 药王善治七窍病、小儿病、妇人病第一节 七窍病 / 220目病 / 221鼻病 / 223口病 / 225齿病 / 228喉病 / 230耳病 / 232面病 / 235第二节 小儿病 / 237小儿咳嗽 / 238小儿癖结胀满 / 240小儿感冒发热 / 242小儿夜啼 / 244小儿腹泻 / 245小儿鹅口疮 / 249新生儿黄疸 / 250第三节 妇人病 / 252产后缺乳 / 253产后虚损 / 254产后虚烦 / 258产后中风 / 260产后心腹痛 / 262产后恶露不尽 / 265产后淋渴 / 268产后气血不足 / 270月水不通 / 273月经不调 / 275

## <<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

### 章节摘录

版权页：插图：心虚证是指心气、心血不足，心阳虚衰所出现的症候。

《千金要方》卷十三曰：“病苦悸恐不乐，心腹痛难以言，心如寒，恍惚，名曰心虚寒也。

”心感受了寒邪，病人心中好像吃了蒜末一样，严重的心痛彻背，背痛彻心，好像患有益注。

可兼见喜悲易愁、冷汗出等症。

传统中医学认为，心虚症大致可分为以下两种情况。

1.心阳虚心阳虚的特点为心中空虚、惕惕而动，其症状表现为面色白、形寒肢冷、沉静少言、自汗、心悸、气喘、动则尤甚，舌质淡、苔薄白、脉弱虚大。

治宜补益心气、温助心阳。

2.心阴虚心阴虚的特点为虚烦心悸、多梦少寐，其症状表现为面色无华、手足心热、心烦健忘、盗汗、舌尖红、少苔、脉细数。

治宜滋阴清热、养血安神。

另外，临床上经常会遇到心阴阳两虚的患者，应当阴阳双补，可选用十全大补汤等。

孙思邈在《千金要方》中根据心虚证的不同症状，分别开出了不同的中药方剂，下面我们列出来以供大家参考。

<<图解千金方五脏六腑养生智慧>>

编辑推荐

《图解千金方五脏六腑养生智慧》：百岁药王养生秘笈，调理脏腑，平衡阴阳的中华药典，顺应自然，返璞归真的养生智慧。

人命至重.有贵千金，千药易得，一方却难求图文并茂，配伍有法。

对症调治。

药到病自除以方济之，德逾于此。

通俗易懂。

物所有超值。

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>