

<<养好心肝保健康>>

图书基本信息

书名：<<养好心肝保健康>>

13位ISBN编号：9787509141434

10位ISBN编号：7509141435

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：田建华，李国霞 编

页数：256

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>

<<养好心肝保健康>>

前言

常常有一些人因为自己年轻，凭着自己连感冒药都没有吃过的经历，凭着自己有病扛一扛就过去了的“战绩”，从来没有把身体健康放在心上，半夜三更该吃还吃，见到哥们、客户，酒比拼着能喝多少喝多少……直到某一天，一次例行的体检后被告知患有冠心病、肺癌、肝硬化等疾病，家人、朋友均一片愕然。

身体是自己的，即使有专门的保健医师也不可能天天盯着你，因此，健康保障也不能全部托付给医生。

怎么办呢？

如果身体方方面面都要照顾到，几乎不可能，养生只能抓大放小。

那么，如何才能抓大放小保健康呢？

诀窍就是养心肝！

要养好心肝，必须先了解心肝的特点、喜好，才能有针对性地加以养护。

中医认为，心为神之主、脉之宗，压阵五脏，统合生命，是“君主之官”，统领全身各脏器、组织。

<<养好心肝保健康>>

内容概要

心，君主之官，为神之居、血之主、脉之宗，起着主宰生命的作用，所以，心气亏损不足，自然病由心生。

肝，将军之官，主疏泄，主藏血，促进人体消化和气、血、水的正常运行，与隋志有关，所以，气大伤肝，肝伤则生百病。

<<养好心肝保健康>>

书籍目录

一 明医理，心肝里的养生密码（一）心为君主之官，心安则体健体、窍、液、华、志：心与中医意象体、窍、液、华、志：肝与中医意象心：思维的君主，人体气血的发动机肝：谋虑的将军，人体生命的血库吞云吐雾懒得动，你把心都伤透了由着性子来，八种最伤肝的生活方式拉筋养肝，筋长一寸寿长十年（二）五脏和谐通达，身体健康不生病心与小肠相表里，通利小肠清心泻火肝与胆相表里，优柔寡断多胆气怯弱养生有道，调补心肝谱好六部曲脏腑一家亲，协调一致就能健康长寿二 巧饮食，吃对比吃好更重要（一）嘴别贪，养心严把“进口”关美酒加咖啡，意境虽美养心不可取多吃咸食折寿，养好心脏要清淡饮食常食油腻不可取，心火太旺病来欺暴饮暴食，小心过节乱了“心”赤入心，补心、养心多吃红色食物宜食苦，降心火宜多吃苦味食物心赤宜酸，养心傍着“酸”走以心归心，动物内脏成补心灵药（二）嘴别贪，养肝严把“进口”关饮食自倍，肝脏也会遭殃把酒有度，还肝脏一个健康内环境“千杯不醉葛藤花”，醉酒者的福音戒掉香烟，为肝脏解毒扫清路障酸入肝，会“吃醋”让女性远离妇科病青入肝，三菜一果就能养肝护肝以脏补脏，养肝护肝“一粥一菜”熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶助肝排毒，这些食物宜常吃打好养肝保卫战，这些食物不宜多吃三 擅进补，清茶淡饭里的养生佳品（一）养心佳品：食物是最好的保健品莲子“芯连心”，养虚扶弱妙不可言茄子，养心健脑又延年菠菜，补养身心的“营养脑白金”大枣，润心肺补五脏的果中佳品西红柿，护心的“爱情果”十款养心餐，助你越活越有心劲（二）养肝佳品：食物是最好的保健品阿胶，补血养肝的“圣药”芝麻，补肝养肾的“仙家食品”女贞子，补肝益肾、乌发明目枸杞，养肝明目又助“性”十一款养肝餐，助你肝好身体好四 顺在时，养好心肝须知时节（一）顺应生物钟，养心正当时午时心经当令，一定要注意睡眠二月春风似剪刀，养心要注意天气变化……五 敲经络，把长寿的奥秘敲出来六 调情志，养好心肝要保持好心情七 重起居，养好心肝要起居有常八 防治并重，心肝病的综合防治

<<养好心肝保健康>>

章节摘录

民以食为天，但“食”亦有道。

所谓春温、夏热、秋凉、冬寒，在昭示四季更迭这一自然规律之时，亦彰显饮食之道。

中医的理念认为人与自然是和谐统一的，人应当适应自然规律，饮食方面更是如此。

对此，在饮食与养生方面中医有一个基本的原则就是要“因人、因地、因时膳食”，第二个大的养生原则叫春夏养阳，秋冬养阴，也就是说从饮食上要少吃寒凉的，也就是保护心阳，这也是一个非常重要的原则；第三个原则应该是三餐定时，就是吃饭一定要有规律。

夏天很多人懒得做饭，或者因为苦夏不爱吃东西，但是一定三餐还要定时，不要说中午不饿就不吃了；第四个原则要营养均衡，夏天很多人的饭量在减少，品种也以凉食为主，很多主食都不吃了，这是不利于养生的；第五个原则就是要多吃蔬菜水果，含水量比较高的最好。

第六个原则就是少吃凉食。

为什么少吃凉的？

跟养阳有关系。因为夏天天气比较炎热，人们都喜欢贪凉，但是结果往往就损害阳气，阴阳要有一个相对的平衡状态，就是一个健康的标志，所以夏天比如说有些人爱睡在外边，有的人爱睡在窗户底下，或者是空调底下，这些其实都是容易造成寒邪气的进入，造成人体的阳气闭塞了，不能充分保护了，所以从这一点来说，夏天养阳从饮食起居上都要注意。

<<养好心肝保健康>>

编辑推荐

寻找疾病的根源 开启健康的大门

<<养好心肝保健康>>

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>