

<<《黄帝内经》对症养五脏>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》对症养五脏>>

13位ISBN编号：9787534579639

10位ISBN编号：7534579635

出版时间：2011-5

出版时间：江苏科技

作者：石晶明

页数：195

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>

## <<《黄帝内经》对症养五脏>>

### 内容概要

养五脏要先自查，手诊、足诊、面诊与望、闻、问相结合，3分钟就能测出五脏健康状况。

按摩、刮痧、拔罐、运动养生、十二时辰养生、食疗……《黄帝内经》中提到的所有五脏养生法，本书都完整收录。

附赠五禽戏养生挂图，挂在墙上，每天练10分钟五禽戏，就能维持健康体魄。

## <<《黄帝内经》对症养五脏>>

### 作者简介

石晶明，中医名家施维智先生之真传弟子，行医30余年，对中医养生保健、针灸、按摩、美容理论颇有研究，具有丰富的临床经验。

曾先后在上海济南街道医院、淮海街道医院担任院长，上海市卢湾区卫生工作者协会副主任。

2000年5月在上海创办了中医诊疗中心，为各界患者提供专业的私人健康诊疗服务。

业余时间笔耕不辍，曾多次在《解徊报》、《生活周刊》、（《上海大众卫生报》、《家庭医生》、《健康向导》、《上海中医药报》、《康复》、《搜狐网》等多家期刊及媒体发表论文200余篇。

经常受邀去各地讲学，向海内外人士传授中国传统文化。

## << 《黄帝内经》对症养五脏 >>

### 书籍目录

#### 第一章 养五脏才是养生的重点

守护健康的关键是保养五脏

1. 五脏是人体的指挥师和调遣师

2. 五脏养生要“天人合一”

按照五行养五脏

1. 掌握五脏生克规律

2. 辨食物颜色补五脏

3. 品食物味道调五脏

4. 望五官状态知五脏

脏与腑似夫妻，脏主内腑主外

1. 心与小肠

2. 肝与胆

3. 脾与胃

4. 肺与大肠

5. 肾与膀胱

6. 三焦

年龄不同，五脏功能大不同

1. 小孩脾常不足，肝常有余

2. 衰老以肝衰为先导，脾肾虚是根本

3. 人一生中，五脏如何生盛虚衰

别让“喜怒哀乐”伤了五脏

1. 怒伤肝

2. 喜伤心

3. 思伤脾

4. 悲伤肺

5. 恐伤肾

这些生活小细节连累着五脏

1. 空气质量差时晨练，易伤肺肾

2. 长时间吹空调，影响排汗功能

3. 长期熬夜，易伤心脾肾

4. 多运动，五脏也会受益

5. 过量食用含激素食物，易伤肝肾

#### 第二章 肝脏保养——如同养树木

肝，将军之官

1. 肝主疏泄，似将军外守内调

2. 肝主怒，应适度宣泄怒气

想快乐，先让“将军”健康

1. 心情压抑、爱生气都易伤肝

2. 学会发泄不良情绪

3. 肝血耗损易疲劳

4. 睡好、休息好是养肝关键

居家诊测肝脏状况

1. 六法自测肝脏健康

2. 肝脏疾病症状与解析

最伤肝的生活方式

## << 《黄帝内经》 对症养五脏 >>

1.用眼过度

2.饮酒无度

3.经常熬夜

4.过度服药

5.强忍怒气、郁闷

一日中养肝最好的时间——凌晨1点到3点

1.睡好觉，少熬夜

2.按摩肝经除不适症状

3.治妇科病找肝经

绿色食物最养肝

1.心情郁闷吃佛手

2.春天吃菠菜最养肝

3.水芹保肝，旱芹降压

4.菊花是平肝明目的延寿名花

春季以养肝为先

1.初春、中春、晚春，饮食大不同

2.养肝时，别忘健脾

3.“嘘”字功可明目护肝

4.多到室外锻炼，可调肝气

肝脏保健，穴位按摩功效大

1.空闲时多按摩肝经

2.生气的时候找“太冲”

3.“行间”，女性的情绪管理者

4.眼睛干涩按“曲泉”

5.“阳陵泉”，肝胆疾病的克星

6.生气后没食欲，按这些穴

7.足部“地筋”也护肝

这样做，可泻肝火

1.用苦寒食物泻实火

2.三款降火茶

3.家常蔬果灭肝火

4.肝火旺的人多吃山药

5.温水泡脚预防肝火

6.笑口常开，肝不上火

控制好情绪，肝才能更健康

1.避免大怒、暴怒

2.哭是抑制大怒的好方法

第三章 心脏保养——心为气血所养

心，君主之官

1.人的精神活动由心掌管

2.心是血液循环的动力和中心

想健康就要让“君王”平安

1.让心脏有足够的阳气

2.心脏要有充足的血液

居家诊测心脏状况

1.六法自测心脏健康

2.心脏疾病症状与解析

## << 《黄帝内经》对症养五脏 >>

最容易伤心的几种生活习惯

1.过度暴喜或激动

.....

一日中养心最好的时间——中午11点到13点

1.午时做好两件事，吃饭和睡觉

.....

红色食物养心气

1.晚餐伴红酒，预防心血管疾病

.....

夏季重养心

1.高温下心率加快，易疲劳

.....

心脏保健，穴位按摩功效大

1.按压心经疗心病

.....

教你如何清心火

1.找到“火”源，再去火

.....

暴喜伤心，恐吓来救

1.暴喜对心脏是一种强刺激

2.通过恐吓可制喜

第四章 脾脏保养——脾为后天之本  
脾，“仓廩之官”

.....

“仓廩”牢固，身体才健康

.....

居家诊测脾脏状况

.....

最伤脾的生活习惯

.....

一日中养脾最好的时间——上午9点到11点

.....

黄色食物最益脾胃

.....

脾气旺于长夏，长夏需注意防湿补脾

.....

脾脏保健，穴位按摩功效大

.....

这么做，补脾养胃

.....

久思伤脾，生气让脾脏更轻松

.....

第五章 肺脏保养——娇脏挑大梁  
肺，相傅之官

.....

想让身体调和，必先令“相傅”顺畅

.....

## << 《黄帝内经》 对症养五脏 >>

居家诊测肺脏状况

.....

最伤肺的生活习惯

.....

一日中养肺最好的时间——凌晨3点到5点

.....

白色食物最润肺

.....

秋季润燥重养肺

.....

肺脏保健，穴位按摩功效大

.....

中医秘方教你去肺热

.....

愉快、乐观最养肺

.....

第六章 肾脏保养——肾为先天之本

肾，作强之官

.....

想长寿，就要让“生命之根”强壮有力

.....

居家诊测肾脏状况

.....

最伤肾的生活习惯

.....

一日中养肾最好的时间——下午5点到9点

.....

黑色食物最养肾

.....

冬季是养肾好时机

.....

肾脏保健，穴位按摩功效大

.....

肾气足百病消，家中常备保健药

.....

肾脏养生防惊恐

.....

附录

《内经》 养生名言

## <<《黄帝内经》对症养五脏>>

### 编辑推荐

我们的身体是一个王国，心是君主，肾是国母，肺为宰相，肝是将军，脾是大内总管；六腑是地方，配合着五脏的工作。

只有脏与脏、脏与腑之间互相协调配合，我们人体才能健康。

如同治理国家一样，若想健康长寿，养好五脏是一条相当重要的养生法则。

汉竹编著的《黄帝内经对症养五脏》，集结多年行医经验，老中医亲自执笔，手把手教你养五脏。



<< 《黄帝内经》 对症养五脏 >>

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>