

<<看五官谈养生>>

图书基本信息

书名：<<看五官谈养生>>

13位ISBN编号：9787539940953

10位ISBN编号：7539940956

出版时间：2011-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：沈关桢

页数：208

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>

## &lt;&lt;看五官谈养生&gt;&gt;

## 前言

《素问·上古天真论》记载：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

“养生之术源远流长，上至帝王将相，下至黎民百姓，人们从古至今都在追求养生。”

养生的目的是保养身体、减少疾病、增进健康以及延年益寿。

人只要一息尚存，均要养生。

随着人们对于生活品质的追求，养生这一观念越来越深入人心。

《灵枢·五阅五使》记载：“鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也。”

本书结合五行和中医理论，从五官出发，每一官对应人体的一个脏腑，再从脏腑谈到养生，条理清晰，系统地阐述了养生的智慧和要点。

中医讲究辨证施治，因人论治。

即使是同一种病症，也会因病因与个人体质的不同而不同，这就要求辨证施治，因人论治。

本书针对不同体质的不同病症给出了适合的中医治疗方案，使大家能够有针对性地治病防病，健康养生。

在第一章，我简单介绍了中医的相关知识，详细讲解了人的天寿、五色五味饮食及十二时辰养生法等内容，并引用了名医龚廷贤和药王孙思邈等古代名人的养生诗，期望各位读者能从中体会出古人的养生心得和养生智慧。

从第二章到第六章，我从五官出发，详细讲述了五官所对应的各个脏腑，即眼睛对应肝与胆，舌头对应心与小肠，口对应脾与胃，鼻子对应肺与大肠，耳朵对应肾与膀胱。

再从脏腑的兴衰谈到出现在身体上的各个病症，并给予中医的解释与治疗方案。

在这些章节中我还谈到了季节养生和十二时辰养生，对于人体的五官与脏腑给予了中医养生方案。

在第七章，我从中医经络的角度出发，对应人体的脏腑所反映出来的各种病症，结合中医的扎针、艾灸和按摩拍打等手法予以防治。

用最简单的手法治疗复杂的疾病，让您不花一分钱就能将一些身体常见的病症治好。

同时，这些中医手法还能起到强身健体的作用，对我们的养生具有积极意义。

在第八章，我从生活出发，对一些常见并实用的养生知识予以阐述，使大家走出某些养生误区。

以泡脚为例，我详细介绍了泡脚的好处和禁忌以及正确泡脚的方法，使大家能够真正地从泡脚中获得健康。

书中配有大量人体穴位图片，在此感谢何林苡老师为本书提供图片。

通过图文结合的形式，帮助您准确地找到穴位。

本书对于专业深奥的中医理论，通过通俗易懂、百姓喜闻乐见的语言进行表述，将各种养生学原理分析得十分清楚，所介绍的养生技巧和饮食调理方法拿来就能用，让人一看就明、一听就懂、一学就会、一用就灵。

书中还穿插了大量真实生动的案例，极具借鉴意义。

本书旨在提醒大家积极预防疾病，提早化解潜在在人体中的隐患，把疾病消灭在萌芽状态，但当出现重症、急症和危症时，请大家及时去医院进行治疗。

希望大家能够更加关注自身的身体保健，关注养生，让每一个人都能健康、长寿。

## <<看五官谈养生>>

### 内容概要

沈关桢的这本《看五官谈养生》是一部从人体五官(眼、舌、口、鼻、耳)谈到养生的智慧之书。它通过简单易懂的语言将中医的深奥理论知识深入浅出地进行讲解,是最适合中国人的养生书。

《看五官谈养生》依托中医传统养生知识,从人体的五官出发,通过观察五官的表现了解五脏(肝、心、脾、肺、肾)的健康状况并讲解了安全易行的养生原则与最适合的养生方法,还分析了从平时的生活习惯和饮食中进行防病与治病的方法。

本书是为广大养生人士及养生爱好者量身定制的养生保健大全,尤其适合忙于工作的职场青年和想要健康长寿的中老年人。

## <<看五官谈养生>>

### 书籍目录

序言 如何看五官谈养生

第一章 身体健康生活才更幸福

- 1.人类的天寿
- 2.能吃能拉才能健康、长寿
- 3.自己当医生，防病又治病
- 4.掌握人体生杀大权的“气血”
- 5.中医的藏象学说
- 6.五行传统养生
- 7.食补之“绿红黄白黑”
- 8.四气养生有学问
- 9.五味饮食养生之道
- 10.十二时辰养生法
- 11.养生亦有黄金律
- 12.养生要及早
- 13.古人养生诗

第二章 目为肝之官肝为藏血和调节血液的仓库

- 1.目为肝之官
- 2.近视、眼角发青，这都是肝出问题的表现
- 3.治疗近视的根本是保证肝经气血充足
- 4.治疗酒精肝关键是调肝养肝
- 5.从肝论治高血压病
- 6.伤肝的最直接表现就是愤怒
- 7.补肝和养肝的方法
- 8.肝胆没养好，身体就不好
- 9.肝好，胆才能好

第三章 舌为心之官心为气血运行的发动机

- 1.舌为心之官
- 2.舌头是健康状况的晴雨表
- 3.舌卷短是心脏有病的征兆
- 4.尝不出味道意味着心脏功能可能受损
- 5.夜里盗汗是阴虚和气虚惹的祸
- 6.心悸关键是找回心神
- 7.老人寅时不睡觉容易发作心脏病
- 8.护好我们的心脏，才能更有“面子”
- 9.心经是一条生死攸关的经络
- 10.身怀暖玉，补心养神
- 11.心和小肠协同工作身体才能健康
- 12.治疗小肠吸收不良综合征

第四章 口为脾之官脾为血的制造者和管理者

- 1.口为脾之官
- 2.脾胃相表里，脾胃和身体健康
- 3.牙龈出血、萎缩是脾胃不好
- 4.唇黄、脱皮都是得脾病的人出现的症状
- 5.口臭是胃衰败的表现
- 6.口腔溃疡多跟脾有关

## <<看五官谈养生>>

- 7.睡觉流口水是脾虚
- 8.歪嘴巴是脾胃之气被郁所致
- 9.乳房下垂不是地心引力的作用，是脾的问题
- 10.得脾病的人要么特瘦，要么特胖
- 11.湿疹根源在脾，吃吃喝喝就能祛顽疾
- 12.胃病，食疗才是硬道理
- 13.轻轻松松养脾胃

### 第五章 鼻为肺之官肺为气体交换的门户

- 1.鼻为肺之官
- 2.流鼻涕是肺的问题
- 3.喘息鼻张，这就是肺有病的表现症状
- 4.迎香，让鼻炎不再反复发作
- 5.多吃冷饮伤肺，也容易得过敏性鼻炎
- 6.调肺养肝，让您“战痘”成功
- 7.皮肤过敏跟肺脱不了干系
- 8.皮肤褶皱找肺治
- 9.罗锅，肺是“帮凶”
- 10.打呼噜是肺火旺盛所致
- 11.哮喘不可怕，肺腧穴就可治
- 12.太渊穴——肺系统的首席保健大穴
- 13.肺与大肠相表里，肺好，大肠才好
- 14.便秘——肺是“元凶”

### 第六章 耳为肾之官肾为藏精、主水和纳气的宝库

- 1.耳为肾之官
- 2.耳鸣、耳聋，这是肾有病的症状
- 3.白发、脱发都是肾的问题
- 4.骨质疏松，补肾是关键
- 5.肾好，牙才好
- 6.阳痿、早泄，调养肝肾才是本
- 7.六味地黄丸适用人群有讲究
- 8.不孕不育有原因，主要是肾虚惹的祸
- 9.肾与膀胱相表里，和则身强体健
- 10.尿结石，肾是元凶
- 11.遗尿、尿失禁，根源在肾

### 第七章 用最简单的方法治疗复杂的病症

- 1.一指禅治疗肩周炎
- 2.一招治痔疮
- 3.拍两肘——治疗心肺疾病
- 4.拍两腋——治疗肝胆疾病
- 5.拍两髀——治疗脾胃疾病
- 6.拍两胭——治疗一切腰痛
- 7.养生桩点窍，调八虚
- 8.头痛医脚，治疗偏头痛的妙方
- 9.通治妇科疾病的人谬
- 10.解决前列腺问题的黄金穴
- 11.后溪穴——治疗一切颈肩腰椎病的大穴
- 12.列缺穴——落枕、头痛和咳嗽的克星

<<看五官谈养生>>

第八章 生活处处有中医养生贵在坚持

- 1.苦荞是五谷之王
- 2.按摩足三里，快速解酒有奇效
- 3.白天不懂夜的黑，睡觉要顺时
- 4.养生要应时，不宜多吹空调
- 5.刚出生的孩子要哭是宣肺
- 6.一岁孩子多爬就更健康聪明
- 7.女士穿露脐装易被寒邪侵犯
- 8.冬天穿裙子，易胖易得关节炎
- 9.男子不可百日无姜
- 10.正确泡脚才更养生
- 11.脚气主要是湿热引起的
- 12.肠道疾病患者应该知道的事情
- 13.发烧拿温水擦身体，容易散热
- 14.汗为心液，运动应微汗为宜

## <<看五官谈养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：很多人都患有皮肤过敏的疾病。

不同的人对于过敏的东西也不一样。

我举个简单的例子，有的人只要一接触动物的毛发就会过敏，哪怕只是碰一下小猫小狗也会过敏，而有的人一吃海鲜就会过敏。

此外，不同的人产生的过敏部位也不一样。

有的人过敏表现在手上，有的人则表现在脸上。

这样的患者我治疗过的不在少数。

半年前就有一位女士带着她女儿来我这看病。

小女孩非常喜欢鹦鹉，这位女士就给她买了两只金刚鹦鹉。

没想到，小女孩接触鹦鹉没多久就出现了手臂皮肤红肿瘙痒的症状，这就是典型的皮肤过敏。

她们自己也明白，于是就用了息斯敏，症状也就明显减轻了。

但小女孩实在是非常喜欢这两只鹦鹉，忍不住又去逗着玩了。

这么一来一去，皮肤又过敏了。

过敏了怎么办？

还是用息斯敏。

好了就又要去逗鹦鹉，结果又犯了。

如此反反复复，真是够难受的。

那皮肤为什么会过敏呢？

中医认为，肺主皮毛。

当肺出问题，就会使卫表不固，而卫表不固就容易受到外邪的入侵。

我打个比方，大家就都明白了。

这就好像是造城墙，有足够的财力人力物力，城墙就造得好，能有效阻挡外敌；没有足够的财力人力物力，城墙就造的差，敌人就很容易侵犯。

现代人缺乏足够的锻炼，皮肤角质层较薄，这就使得外邪容易入侵。

当肺出问题，外邪的入侵就会引发皮肤过敏。

由此可见，皮肤过敏主要跟肺有关系。

此外，脾虚和肾虚也可能会引发皮肤过敏。

这就需要辨证施治。

肺虚导致的皮肤过敏该怎么治呢？

中药有个名方叫玉屏风散，具有补脾实卫、固表止汗和益气等功效。

## <<看五官谈养生>>

### 编辑推荐

《看五官谈养生》：肝开窍于目、心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肾开窍于耳。  
“目为肝之官”肝为藏血和调节血液的仓库，“舌为心之官”心为气血运行的发动机，“口为脾之官”脾为血的制造者和管理者，“鼻为肺之官”肺为气体交换的门户，“耳为肾之官”肾为藏精、主水和纳气的宝库，一看就明，一听就懂，一学就会，一用就灵。  
病存于五脏六腑，症现于四肢五官懂点养生，绝对受益。  
养生无难事，只在有心人，好看好学好用，《看五官谈养生》依托中医传统知识，通过观察人体五官的表现，了解肝、心、脾、肺、肾的健康状况，用最简单易懂的语言讲解了安全易行的养生原则与养生方法，最适合普通中国人阅读。



<<看五官谈养生>>

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>