

<<百病不生养五脏>>

图书基本信息

书名：<<百病不生养五脏>>

13位ISBN编号：9787546324296

10位ISBN编号：7546324297

出版时间：2010-5

出版单位：吉林出版集团

作者：张中祺

页数：263

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>

<<百病不生养五脏>>

前言

<<百病不生养五脏>>

内容概要

《百病不生养五脏：图解黄帝内经气血养生全书（双色超值白金版）》介绍人体是一个整体，各部位分工合作，协调配合才能保证身体健康无病。

要想百病不生，必须舒通气血；要想气血通畅，必须让五脏健康运作；要想五脏协调配合，必须清除体内毒素，养好我们的“五脏神”。

通气血，补五脏，才能促发生命机体活力，祛除百病，延年益寿。

《百病不生养五脏：图解黄帝内经气血养生全书（双色超值白金版）》以古代医经理论精华为基础，提出排毒、调理和补养三位一体的五脏气血通补之法，并针对性地介绍简便可行的养生之法，以及各部位的补养食材，让您无需再求医问诊，也能百病不生，健康长寿。

<<百病不生养五脏>>

书籍目录

从细节调养五脏/2-11 编者序：气血通补治百病/12 本书内容导航/18 总述 《黄帝内经》：清、调、补的五行养生术 1.《黄帝内经》教我们如何在家做黄帝 24 2.阴与阳是身体中的白天和黑夜 26 3.五行是身体中的春夏秋冬 30 4.五脏健康才能百病不生 34 5.“清、调、补”是养生中的铁三角 36 上篇 排毒篇 第一章 排毒工程刻不容缓 1.看看你中毒有多深 42 2.生活方式不健康，就像是毒素的加油站 44 3.病从口入，吃进肚子的毒素有多少 46 4.吃肉过量，就像在身体里埋下定时炸弹 48 5.空气是毒素的最佳散播途径 50 6.居住环境太差，是滋生毒素的温床 52 7.你喝的水并不如你看到的一样纯净 54 8.化妆品是“越描越黑”的毒 56 9.情绪波动带来无形的毒素 58 第二章 身体时刻在与毒素作斗争 1.人体有一套严密的排毒系统 60 2.肝脏是体内的解毒器 62 3.肾脏是体内的排毒机 64 4.肺脏是身体的贮毒仓库 66 5.脾胃是新陈代谢的推动器 68 6.肠道是垃圾废物的代谢通道 70 7.皮肤是人体面积最大的排毒网 72 第三章 对症下药做个排毒高手 1.管住嘴，谨防毒从口入 74 2.让食物帮你排除身体毒素 76 3.简单又快乐的运动排毒 78 4.睡梦中出现的排毒奇迹 82 5.将心中“垃圾”一扫而空 86 第四章 免疫力是排毒的强效药 1.免疫力是身体毒素净化剂 88 2.为自己布置一个全面的滤毒屏障 90 3.不同血型各有属于自己的排毒食物 92 4.垃圾食品是人体免疫力的劲敌 94 中篇 调理篇 第一章 调理从阴阳五行开始 1.阳气是生命的根本 98 2.阴气是生命的基础 100 3.阴阳平衡让你远离亚健康 102 4.“八纲辨证”是人体阴阳平衡的验证法 104 5.阴阳调和关键在于一口气 106 6.五脏六腑是藏象学说的基础 108 7.藏象养生帮你调和五脏六腑的阴阳 110 8.五行分别代表脏腑的五种生理功能 112 第二章 心脏的跳动为生命提供了动力 1.心是身体的动力中心系统 114 2.心脏健康是人体一切活动的保障 116 3.心脑血管疾病是人类的头号杀手 118 4.夏季养心，降温是关键 120 5.血脉是心的延伸，血脉健康心脏才能正常工作 122 6.养心最重要的是养神明 124 7.心脏喜欢清凉下火的食物和药物 126 8.心脏喜欢回归大自然 128 第三章 肝脏的健康是身体干净无毒的保障 1.肝是人体最重要的代谢和解毒器官 130 2.肝的疏泄功能可以让人健康长寿 132 3.血的生化是肝脏健康的主导 136 4.春季养肝要注意身动心静 138 5.肝脏口味平和害怕辣 140 6.让肝脏来控制自己的情绪 142 第四章 脾胃紧密合作是人体健康长寿的基础 1.脾是人体内运化营养的重要器官 144 2.脾胃协同造就后天之本 146 3.脾胃是物质和能量代谢的主要场所 148 4.百病的根儿，都从脾胃上找 150 5.夏末秋初，脾胃最娇气 152 6.暴饮暴食，当心伤脾胃 154 7.脾胃爱运动 158 8.脾胃要求条件优越的生活环境 160 9.脾胃健康造福子孙后代 162 第五章 肺脏健康才能呼吸通畅 1.肺的呼吸功能为生命提供动力 164 2.气的阴阳平衡是肺脏健康的主导 166 3.秋季养肺要跟随气温的变化 168 4.气血运行通畅，肺部才能健康 170 5.用温润的食物滋养你的肺 172 6.早睡早起，肺部才健康 176 第六章 肾脏是人体最重要的排毒器官 1.肾脏为人体发育提供营养精气 178 2.调整起居习惯可以促进肾气的生发 180 3.肾脏阴阳平衡可以促进人体成长 182 4.恐惧的情绪会使人的生殖能力受损 184 5.劳累过度会导致肾虚 186 6.冬季吃腰子是养肾的捷径 188 7.深色食物几乎都具有补肾乌发的作用 190 8.动静结合，养肾才能持之以恒 192 下篇 补养篇 第一章 补养五脏，保持脾肾平衡最重要 1.劳逸结合是阴阳协调的关键 196 2.脾肾健康是五脏坚固的根本 198 3.根据自身体质调节阴阳平衡 200 4.检测一下你属于哪种体质 202 第二章 身体调养通达四季 1.人体与自然相通相应 208 2.顺应四时做养生，是养生的黄金法则 210 3.春季养肝，天天精神好 212 4.夏季酷暑，提防心受伤 214 5.秋季干燥，不要忘了保护你的肺 216 6.冬季养肾，来年身体保健康 218 7.四季气候变化，保养方法各不同 220 第三章 饮食是人维持生命活动的必要条件 1.吃得不对会中毒，吃得正确不但排毒还能疗养 222 2.谷类中的糖分是人体生命活动的主要能源 224 3.五味调和得当，身体才能健康长寿 226 4.适当“忌口”会让你的身体更健康 228 5.健康节食，让五脏六腑得以修养 230 6.乱吃保健品，当心没病补出病 232 7.人体必需的微量元素，一个也不能少 234 第四章 做自己的贴身营养师 1.节制饮食，助你把青春留住 238 2.喝水，不花钱的养颜润肤法 239 3.有出有进，及时补充身体能量 240 4.多吃补益肾精的食物，延长你的寿命 241 5.会饮茶的人，不会得癌症 242 6.温牛奶，效用媲美安眠药 243 7.全面而充足的食物营养是大脑正常工作的保证 244 8.想要耳聪鼻健，就要合理的补肾润肺 245 9.用猪肝以形补形，助眼睛明亮、有神 246 10.孕妇要秉承少吃多餐的原则，同时远离刺激性食物 247 第五章 让我们记住这些饮食补养佳品 1.谷物是最实惠的养生食物 248 2.“米”类食物是人体能量的主要来源 249 3.多吃“麦”类食物，是对胃部天然的滋养 250 4.大豆加工成豆腐营养只增不减 251 5.玉米帮你控制细胞癌变 252 6.多吃水果，成为健康时尚的养生一族 253 7.花生帮你提高记忆力 254 8.莲子是清心安神的佳品 255 9.蜂蜜

<<百病不生养五脏>>

是“老人的牛奶” 256 10.蔬菜，让你在一日三餐中吃出健康 257 11.肉类，大快朵颐带来的健康 258 12.多吃桂圆不怕衰老 259 13.枸杞是快速止血散 260 14.冬虫夏草是著名的滋补壮阳药 261 15.山药是物美价廉的补虚佳品 262 16.灵芝是防治百病的“人间仙草” 263

<<百病不生养五脏>>

章节摘录

插图：检测一下你属于哪种体质 人的体质一方面受先天遗传因素的影响，另一方面与生活的自然环境、社会环境、个人的精神状态等方面也密切相关。

只有了解自己的体质特点，才能更好地养生进补。

传统中医认为，体质形成的机理极其复杂，是机体内外环境多项复杂因素综合作用的结果，包括地理环境因素、先天因素、性别、年龄、精神状态、饮食习惯等。

此外，体质形成的差异，还与社会因素、运动锻炼、疾病因素有关。

种种差异，造成中医对体质分类的标准也不尽相同，例如《灵枢》将人按五行特性分为五大类、二十五小类，同时又按阴阳多少将人分为四种类型。

现代中医学说结合医学典籍，以身型脉证为主要指标，将人为分八大类型。

并且根据八类体质的不同，提出了不同的养生方法。

阴虚体质养生法 1.脉型特点：形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。

2.养生方法：注重精神调养。

遵循《内经》中“恬淡虚无”“精神内守”之养神大法，平时在工作中，对非原则性问题少与人争，以减少过激发怒。

环境协调：此种人形多瘦小，而瘦人多火，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受，故在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养：应保阴潜阳，宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品。

多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物，对于辛味之品则应少吃。

阳虚体质养生法 1.脉型特点：形体白胖或面色淡白无华，怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。

2.养生方法：中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情绪，去忧悲、防惊恐、和喜怒，消除不良情绪的影响。

饮食调养：多食有壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，以壮人体之阳。

气虚体质养生法 1.脉型特点：基本特征表现为形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，动辄易出汗，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱。

2.养生方法：肾为元气之根，故气虚可进行适当的气功来锻炼养肾功。

饮食调养：可常食粳米、糯米、小米、大麦、山药、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。

若气虚甚，当选用“人参莲肉汤”补养。

血虚体质养生法 1.脉型特点：面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。

2.养生方法：起居调摄：要谨防“久视伤血”，不可劳心过度。

饮食调养：可常食桑椹、荔枝、松子、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、海参等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。

精神修养方面：血虚的人，时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中，故应振奋精神。

当烦闷不安、情绪不佳时，可以听一听轻缓的音乐，欣赏戏剧、幽默的相声或哑剧，能使精神振奋。

阳盛体质养生法 1.脉型特点：主要表现为形体壮实，面赤时烦，声高气粗，喜凉怕热，口渴喜冷饮，小便热赤，大便熏臭为其特点。

2.养生方法：阳盛之人好动易发怒，故平日要加强道德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用意识控制自己，克服情感上的冲动。

好争之人最好积极参加体育活动，让多余阳气散发出去。

游泳锻炼是首选项目，此外，跑步、武术、球类等，也可根据爱好选择进行。

饮食调理：忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等，对于牛肉、狗肉等温阳食物宜少食用。

可多食水果、蔬菜。

<<百病不生养五脏>>

另外，阳盛之人切忌酗酒。

淤血体质养生法 1.脉型特点：面色晦滞，口唇色暗，眼眶暗黑，肌肤甲错，易出血，舌紫暗或有瘀点，脉细涩或结代。

若病则上述特征加重，可有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛。

口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等，或腹内有症瘕积块，妇女痛经、经闭、崩漏等。

2.养生方法：淤血体质的人尤其要注意保持气血通畅，多做有益于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩术等，以助气血运行为原则。

饮食调理：可常食桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物，酒可少量常饮，醋可多吃。

山楂粥、花生粥亦颇相宜。

痰湿体质养生法 1.脉型特点：形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中黏腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。

2.养生方法：痰湿体质之人不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。

痰湿之体质的人多形体肥胖，身重易倦，故应长期坚持体育锻炼，比如散步、慢跑、球类、游泳、武术、八段锦、五禽戏，以及各种舞蹈。

气郁体质养生法 1.脉型特点：形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红，苔白，脉弦。

2.养生方法：此种人性格内向，神情常处于抑郁状态，应主动寻求快乐。

多参加体育锻炼及旅游活动，流通气血，调剂精神。

平时可少量饮酒，以活动血脉。

三餐多食一些能行气的食物，如橙子、荞麦、韭菜、大蒜、火腿、刀豆等。

.....

<<百病不生养五脏>>

媒体关注与评论

书很厚，图文解释也很到位，明白易懂。

绝对物有所值！

是一本值得一读的书，很多东西有参考价值，尤其是对中医养生感兴趣的读者。

——网友：丫头

<<百病不生养五脏>>

编辑推荐

紫图书馆“养生堂”系列第3本，最全面实用的中医养生宝典。

俗话说，治病不如防病，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上，有个好身板儿，“百病不生”，才是养生的最终目的。

那么，怎样才能做到这一点呢？

比起“头痛医头，脚疼医脚”的西医来说，源于《黄帝内经》的中医理论更注重人体的保养和补益。

《内经》中说：“气血盈，则百病不生。

”气血为人体动力之源，气血通畅则身体功能协调，把病毒挡在身体之外。

要通补气血，五脏的调理和补养又为重中之重。

《百病不生养五脏:图解黄帝内经气血养生全书(双色超值白金版)》撷取《黄帝内经》中关于通补五脏气血的内容精华，提供给读者一套“清毒、调理、补养”三步递进的五脏通补之法，每个脏器都有相应的养生方法和补养食材的介绍，是一套非常实用的家用养生手册。

气血盈，则百病除，气血亏，则百病生，教你通补五脏气血的祛病妙方。

不用求医问诊，无需吃药打针，清、调、补三位一体，告诉你怎样吃出健康来。

现代科学解析，200幅精美手绘插图，轻松读懂《黄帝内经》中的养生秘诀。

<<百病不生养五脏>>

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>