

<<中医救命养生帖>>

图书基本信息

书名：<<中医救命养生帖>>

13位ISBN编号：9787806629147

10位ISBN编号：7806629149

出版时间：2012-5

出版时间：贵州科技

作者：张雨薇

页数：235

字数：252000

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>

## <<中医救命养生帖>>

### 前言

“三分医治，七分调养”，清代医学家王燕昌如是说。

中医是我国的传统医学，早在夏商周时期，古人就已经发现了药可以入酒、入汤汁，是中医养生的起源、最早的食补，它为中药的基本理论奠定了基础。

中医是一门实用科学，它是中国古代人民智慧的结晶，“治未病”是其最高境界。

这就需要通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防病症，从而达到延年益寿的目的。

中医养生的目的就在于，它让我们的身体始终都能处在一个完整的动态平衡之中，适应外界环境、自我调节情绪、工作与生活、饮食与营养等多方面的平衡，让我们处在一个和谐完整的外界与自我环境中。

本书在编写过程中，搜集了大量的医学资料以及养生知识，在遵循中医理论的基础上，联系实际的应用编写，力图让读者一看就懂，一学就会。

在大量养生类书籍充斥市场的今天，求特色已经是一大特点了。

本书不同于其他之处在于，不仅是浅显地阐述养生之道，而且着重揭示如何利用这些知识救命。

随着科学技术的发展和人民生活水平的提高，人们对生活质量的要求也有了进一步的提高。

现在的人们对于自身健康的状况有了更深入的了解，从而对健康也有了更多的要求，对于自身的健康状况也就更加重视了。

单纯来介绍如何养生已经不能满足人们的需求了，本书就是通过讲述药材、穴位、食疗三者的综合养生救命之道，为读者详解一个综合全面的养生概念，让其可以更加深入地了解、熟练地掌握养生知识和方法。

现代人的生活是快节奏的，每个人都在为自己的事业忘我的拼搏。

在这背后，是人们忽略了的健康问题。

为了帮助人们改善健康状况，消除隐疾，我们编写了这本书，希望人们在紧张工作之暇，可以了解到中药的药理和营养知识，掌握一些重要穴位的取穴和实际应用及其操作方法，另外，书中还有一些养生保健的食疗菜谱可供参考借鉴，从而使人们提高自己的生活质量，颐养出一个健康的体魄。

由于编者的水平有限，本书难免有一些不足之处，殷切希望广大读者及医疗工作者在阅读、使用的过程中，提出宝贵的意见并给予批评指正，使本书可以更加准确有效，符合广大读者的需求。

作者

## <<中医救命养生帖>>

### 内容概要

三分医治，七分调养”，清代医学家王燕昌如是说。

中医养生的目的就在手此，让我们的身体始终都能处在一个完整的动态平衡之中，适应外界环境，自我调节情绪、工作与生活、饮食与营养等多方面的平衡，通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防病症，从而达到延年益寿的效果。

《中医救命养生帖》通过对人体五脏六腑的划分，来分门别类地介绍各个脏腑的调理养生之法，从密用中药、舒经活络、药食同源三大方面来介绍关于中医救命养生的实用常识。

## <<中医救命养生帖>>

### 作者简介

张雨薇，中医药学的研究者与传承者，幼承庭训，苦读多都中医经典，从中悟出许多深刻的医学哲理。并致力将其运用于实践，最大的愿望是希望能将中医文化的精髓阐释给大众，编著出版有多都医学图书。

## <<中医救命养生帖>>

### 书籍目录

#### 第一章 养生先养心

##### 第一节 实用中药

- 炙甘草——心悸常用药
- 丹参——常用的活血化瘀药
- 葛根——解表生津的药物
- 茯苓——宁心安神疗效佳
- 麦冬——除心烦解内热

##### 第二节 舒经活络

- 极泉穴——强健心脏
- 少府穴——治疗心胸痛
- 内关穴——心脏的卫士

##### 第三节 药食同源

- 桂圆牛腱炖牛骨髓——补血养心，强健身体
- 桂圆枸杞糯米粥——养心安神，健脾益智
- 丝瓜豆腐焖瘦肉——益气血，清虚热
- 丹参鸡——调和气血，改善循环
- 燕麦胡萝卜粥——强心降压，健壮身体
- 四味鹌鹑蛋羹——温阳祛寒，化瘀止痛

#### 第二章 滋阴润肺来养颜

##### 第一节 实用中药

- 天冬——清热滋阴的佳品
- 百合——排毒养颜功能佳
- 沙参——润肺养胃疗效佳
- 豆蔻——开胃消食止胸闷
- 薄荷——清凉润肺缓疼痛

##### 第二节 舒经活络

- 中府穴——畅通肺腑无遮拦
- 肺腧穴——肺热最佳散热地
- 鱼际穴——清肺利咽防感冒

##### 第三节 药食同源

- 南杏猪肺汤——清热化痰，润肺止咳
- 沙参玉竹老鸭汤——滋阴润肺，养胃生津
- 莲子百合煲瘦肉——健脾益气，养阴润肺
- 杏仁枇杷粥——宣肺止咳，降气平喘
- 萝卜蜂蜜饮——敬寒宣肺，祛风止咳
- 川贝母蒸梨——化痰止咳，润肺养阴

#### 第三章 调理脾脏，疏通血液

##### 第一节 实用中药

- 白术——补脾胃虚弱
- 黄芪——珍贵补气药
- 党参——气血双补
- 莲子——清心醒脾养心神
- 藿香——芳香化湿解暑热

##### 第二节 舒经活络

- 公孙穴——脾胃的调理师

## <<中医救命养生帖>>

地仓穴——在嘴角边的健脾大穴

足三里穴——补脾气虚的大穴

### 第三节 药食同源

鲜莲草菇西瓜盅——清热消暑，健脾开胃

燕窝椰子炖鸡——健脾补气，健体润肤

山药薏苡粥——健脾和胃，益气悦肤

茯苓包子——养心安神，健脾开胃

莲子猪肚——健脾益胃，补虚益气

七锦糯米粥——温中健脾，双补气血

## 第四章 肾脏通气，周身清爽

### 第一节 实用中药

枸杞——日常食用佳品

薯蓣——饭桌上的常见菜

鹿茸——强身健骨补元气

何首乌——养阴补血补肾虚

熟地——女性补血常用它

### 第二节 舒经活络

肾俞穴——散发肾热之气

复溜穴——调理肾脏功能

筑宾穴——调心安神排毒素

### 第三节 药食同源

大虾杞子海参猪腱汤——补肾滋阴，保护视力

核桃杏仁蛤蜊汤——补肺益肾，理气定喘

当归北芪猪脊髓汤——补肾益精，补中益气

杜仲腰花——补肾增精，壮腰温阳

麻雀粥——助阳益气，温肾养精

首乌煨鸡——益血强肾，补精填髓

## 第五章 驱除毒素，保护肝脏

### 第一节 实用中药

天麻——平肝止痛常用、药

白芍——女性常用药

三七——珍贵的化瘀药

益母草——女性保健佳品

杜仲——促进新陈代谢

### 第二节 舒经活络

期门穴——疏肝利气化积通瘀

大敦穴——不抱怨的养肝穴

足临泣穴——疏通肝胆有奇功

### 第三节 药食同源

猪肝枸杞汤——养肝明目，补虚益精

生地天冬猪肝汤——养肝疏肝，清肝润肺

丹参黄豆汤——补虚养肝，活血祛瘀

川芎天麻蒸鲜鱼——平肝息风，活血行气

柴胡疏肝粥——疏肝解郁，理气宽中

芥蓝马蹄炒田螺肉——清热祛湿，强肝养肝

## 第六章 一个好胃，享尽天下美食

### 第一节 实用中药

## <<中医救命养生帖>>

砂仁——促进肠道蠕动

黄连——苦口苦心的泻火药

生姜——日常必备调味品

厚朴——消食去湿平咳喘

丁香——暖胃助阳除口臭

### 第二节 舒经活络

下廉穴——肠胃健康，周身轻松

阴陵泉穴——肠道畅通，血液畅通

天枢穴——调理肠腑，疏通血脉

### 第三节 药食同源

木瓜鲩鱼尾汤——暖胃和中，平肝驱风

山药百合大枣粥——补脾和胃，滋阴止咳

黄芪猴头煲鸡——益气养血，理气养胃

枸杞蒸鸭子——养胃生津，清热行水

鲜芦根粥——泄热和胃，养阴止痛

姜韭牛奶羹——温胃止呕，滋补虚弱

## 第七章 让身体一起放松

### 第一节 实用中药

甘草——中药中的“和事佬”

当归——补血活血，调经止痛

菊花——清热解毒的饮品

阿胶——强效补血剂

薏米——五谷中的佼佼者

### 第二节 舒经活络

承泣穴——让眼睛轻松自在

经渠穴——呼吸畅通一身轻

青灵穴——缓解疼痛促循环

### 第三节 药食同源

决明子日月鱼瘦肉汤——清肝明目，润肠通便

生地绿豆煲猪大肠——止皮肤瘙痒，润肤滑肠

花生红枣炖猪蹄——益气养血，健脾温中

面鼓酱焖南瓜肉排——补益脏腑，强壮筋骨

海藻薏苡仁粥——排毒养颜，清热利水

冬虫夏草柏子仁蒸乌鸡——滋阴补肺，镇定安神

## 第八章 简易方法，康健身体

### 第一节 身体给的小警报

看眉毛

看眼睛

看脸色

看鼻子

看耳朵

看牙齿

看舌头

看指甲

日常生活

身体警报

### 第二节 身体脏腑排毒，

<<中医救命养生帖>>

身体内有毒素的表现

五脏的排毒方法

脏腑的最佳排毒时间

第三节 生活中的养生

简单的动作，测试身体的疾病

瓜果蔬菜保健康

第九章 四季养生

第一节 春季养生

春季养生概述

春季饮食养生

春季生活养生

第二节 夏季养生

夏季养生概述

夏季饮食养生

夏季生活养生

第三节 秋季养生

秋季养生概述

秋季饮食养生

秋季生活养生

第四节 冬季养生

冬季养生概述

冬季饮食养生

冬季生活养生

附录 人体经络



## <<中医救命养生帖>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.多用做炙甘草汤。

汉代张仲景的《伤寒论》中也说道"心动悸，脉结代，炙甘草汤主之"，至此炙甘草汤被认为是治疗心悸的常用方。

方由炙甘草、生姜、桂枝、人参、生地、阿胶、麦冬、麻仁、大枣、清酒组成。滋而不膩，温而不燥，可使气血充足，阴阳调和，心动悸、脉结代，皆得其平。

2.可治愈感冒发烧、疲软嗜卧、两眼乏神、浅睡易醒等症。

方用炙甘草、生姜、黑附子、菟丝子、生龙骨、生牡蛎共同煎之。

隔2~4小时服一煎，体温渐降后延长服药间隔。

适用于畏热，手足身热或额热手温足冷，出热汗，汗出而热不退等人群服用。

3.桂枝加桂汤，用桂枝、白芍、炙甘草、生姜、大枣一同用水温服，每日1剂。

用于心虚气短、心悸怔忡、脾胃气虚、倦怠乏力等症。

有温阳驱寒，平冲降逆的功效。

4.炙甘草与芍药通用，能显著减缓痉挛疼痛，如胃痛、腹痛及腓肠肌痉挛的急性疼痛症状，用其治疗肌肉痉挛有良好的效果。

5.柴胡疏肝汤，含有柴胡、川芎、陈皮、炙甘草、香附、枳壳、白芍，有行气和血，疏肝止痛功能，对于肝郁气滞及其造成的胁肋疼痛也有改善的作用。

6.同仁十全大补酒，由党参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、当归、川芎、白芍（酒炒）、熟地黄、炙黄芪、肉桂等组成。

主治女性的气血两虚证，如面色苍白、气短懒言、体倦乏力、四肢不温、食欲不佳等最为有效，心悸、眩晕也可以应用，甚至对中气不足导致的经血量过多也有效。

药酒早晚各饮一次，每次10~30毫升，酒精过敏者不可饮用。

## <<中医救命养生帖>>

### 编辑推荐

《中医救命养生帖》的救命之道，在于素常保养；养生之门，在于日常习惯。三分医治，七分调养，集药材、穴位、食疗三者综合的养生救命之道；教你增强体质、预防疾病、延年益寿的养生窍门，赶快来看看《中医救命养生帖》吧，相信一定能有所收获。

<<中医救命养生帖>>

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>