

<<健康靠血养>>

图书基本信息

书名：<<健康靠血养>>

13位ISBN编号：9787807635734

10位ISBN编号：7807635738

出版时间：2011-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：王焱焱

页数：218

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>

<<健康靠血养>>

前言

对于健康问题，你问一百个医生，可能得到一百个不同的答案。但条条大路通罗马，这些观点很难说谁对谁错，只是从不同的角度出发，向着相同的目标在前进。想要做到自我保健，就要先了解人体。这对于大多数人来说可能不是很容易，毕竟，人体是那么复杂。但要是找到一个切入点就会容易很多。无论学没学过医，绝大部分人都知道人体器官功能正常运行是依赖于良好的血液滋养，简单地说，人就好比一棵树，血液就是水，就是养料，是维系生命正常运转的一个基础。所以，良好的血液环境就是务实的地基，地基不好，身体这座大厦就要塌掉。这本书就是从血入手，带领大家从这个切入点开始，重新认识健康问题，认识我们的身体。血——咱老百姓都知道——红色的液体，在血管中流淌，遍布全身各个角落，维持着人体的正常活动功能，担负着输送养料，以及携带垃圾，清理内环境的重要作用。血，不能多，不能少，不能稀，不能稠，不能热，不能凉，否则人就生病。天人相应，自然与人互相感知，相互呼应的。换句话说就是人体的现象在自然界中都可以找到影子。那么血在自然界中的“影子”是什么呢？就是水。水是地球的血，是动植物的生命源泉。水具有流动性，可滋润万物。血与水的作用是相类似的，也具有流动性，能滋养脏腑，维持体内新陈代谢。水出现问题，可以形成自然灾害，可能导致动植物的灭顶之灾；血出现了问题，人体内环境就会出现灾害，脏腑器官就面临着灭顶之灾。两者是相通的。水源的不足会导致旱灾。在过去的2100多年里，中国就出现了1300多次大旱灾。旱灾就是缺乏水，农作物因此枯萎，产量降低，甚至是颗粒无收，饿殍遍野。同理，血不足也会导致人体内部的“旱灾”。

<<健康靠血养>>

内容概要

血液有三大作用，这些作用决定了我们是生是死，是健康还是多病。

无论是常见病，还是男女科疾病，都能从血液上找到原因。

而要拥有健康的血液，我们就得从血液产生的最直接源头——食物上下工夫，不单选择合适的食物，还要有讲究的做法，这样可以保证生血之源。

中医的按摩可以直接活血化淤，推动血液的流动，是既简单又没有任何花费的保健方法。

本书主要借助药食和按摩疗法，附以其他简便的中医疗法为大家解决血寒、血热、血虚、血淤带来的健康问题，让我们的血液更健康，身体更强壮！

<<健康靠血养>>

作者简介

墨尔本皇家理工大学中医学博士，澳洲注册中医师，现任墨尔本皇家理工大学中医部研究员。

本科就读于辽宁中医药大学针灸推拿专业，研读五年后到北京中医院进修，期间看到很多外国同学认真钻研中医之道，遂也起传岐黄医术于外的想法。
初到澳洲先行医于诊所，渐小有名气，

<<健康靠血养>>

书籍目录

第一章 介绍一个陌生的老朋友——血液 第一节 血的第一个身份——营养师 第二节 血的第二个身份——搬运工 第三节 血的第三个身份——保温层 第四节 排毒就是排血毒 第二章 寒热虚实的平衡才是血液的真平衡 第一节 按摩煲汤养就好脾气，血液再也不淤积 第二节 用四物汤来补补亏虚的血 第三节 桂枝加按摩，让寒血流起来 第四节 八个指蹠去血热，血液清凉不伤阴 第三章 与血关系最密切的健康问题 第一节 血压稳，健康本 第二节 腰疼脖子酸，脊椎的问题最好按摩加食疗 第三节 三管齐下，调养糖尿病 第四节 大蒜洋葱、合谷太冲，让中风不再复发 第五节 点穴按摩是治疗肥胖的好办法 第六节 常感冒的人要学会补气益血的方法 第七节 心俞、龙眼，治疗失眠 第八节 好胃是养出来的 第九节 桑白皮洗头，脱发的人不妨试试 第十节 艾灸加槐花，由标到本治痔疮 第十一节 保护心灵的窗户，做美目之人 第四章 女人尤其靠血养 第一节 女性是鱼，血是水 第二节 由脸色看气血 第三节 一碗“汤”，补足女人血 第四节 治皮肤干燥必须从调血开始 第五节 调月经，调心理，按三里 第六节 乳腺增生勤按摩，避开雌激素 第七节 慢性盆腔炎的居家治疗法 第八节 停经后也能保持女人味 第九节 生活小细节 决定女人大问题 第五章 血与男性养生——保养精血，做健康男人 第一节 气血充足，享受性福生活 第二节 生个高质量的宝宝，男精很重要 第三节 前列腺有问题，脾经配关元 第四节 男人也要面子工程 第五节 胡乱进补，适得其反 第六章 吃吃喝喝防血毒 第一节 没什么事比吃喝更重要 第二节 治血四宝——桂圆、白芍、金针菜、黑豆 第三节 六种食物吃进去，毒素很快排出来 第四节 食物皆不同，手艺最重要 第五节 在对的时间吃对的食物 第六节 净血排毒第一汤 第七节 萝卜不能下酒，绿豆切忌铁煮 第八节 血是弱碱性的才健康 第七章 生活小习惯养成大健康 第一节 熬夜食补法，莲子、桂圆加远志 第二节 应酬血毒不用愁，10克决明5克参 第三节 血液健康的杀手——电器辐射

<<健康靠血养>>

章节摘录

插图：这一个圆锥形的艾绒就是一壮，每天灸一次，一次灸几壮就可以，只要条件允许就应该坚持。补容易，要散气怎么做才好呢？

我跟李阿姨请教她的经验。

结果她反问道：“那你来说说要怎么散气呢？”

”我想了想说：“当血不足的时候，气就没有什么东西可以附着，就会在脏腑之间蹿行，所以更年期前后的人情志变化比较大，这可以通过按摩四关穴来调整。

”四关穴我前面也提到过，其中的合谷属多气多血之阳明经，能补气、泻气、活血；太冲属少气多血之厥阴经，能补血、调血。

李阿姨笑着说：“对，四关穴是很好的保健穴，按起来又方便。

我还有个粥，既能补血又能行气。

”“阿胶大枣汤吧？”

很多人现在都吃这个。

”“是玫瑰龙眼百合粥。

阿胶的味道我吃不了，龙眼肉一样养血，可以代替阿胶。

跟粳米一起煮点粥，或晚上或早上喝，很不错的。

”光听这名字就觉得不错了。

要不平时很多家里面也会用龙眼、百合什么的熬粥，这样搭配起来岂不更好。

到药房或超市买点玫瑰花蕾，做粥的时候放5克就行，再放10克百合，10克龙眼，颜色味道都好，还气血双调，真是个超级好的女性保养粥。

只要养好气血，更年期的很多症状就会消失，也会像李阿姨一样，看上去又年轻，身体状态又好，不过工夫要提前下，从45岁开始就要注意了，未雨绸缪总好过临渊结网。

<<健康靠血养>>

编辑推荐

《健康靠血养》：身体不好无非两方面原因，一是身体废物多，比如“三高”其实就是“三多”；二是正气不足，营养不够。

比如体虚体弱。

这两方面归根结底又都是血的问题。

身体废物大部通过血来运送，废物多就是血运送垃圾时出了问题，营养不够也就是血里的营养物质不够或不能运送到身体各处。

所以，看得简单点，健康问题很大程度上就是血的问题。

对于一些容易感冒的朋友，可以在喝水的时候，加入5~10克黄芪，当茶喝。

黄芪是补气益血的要药，还能排湿，自汗盗汗的人也可以喝，很能补益正气。

心俞是个止痛的特效穴，止胃痛屡试不爽。

无论胃疼还是其他脏器的疼痛，只要按探这个穴位。

止痛效果部出奇地好，在治疗中我经常会用到。

外国人也经常对它的效果啧啧称奇。

用艾灸灸关元穴和命门穴。

关元在肚脐下方四横指的位置。

每天灸0~15分钟。

要感觉到关元穴的位置开始有了热气，并开始带动整个腹部部有热感是最好的。

命门在腰部第二腰椎棘突下的凹陷中。

这两个穴位有强壮元阳，调节气血的作用。

血液有三人作用，它们决定了我们是健康还是多病，血液有四大问题：寒、热、虚、淤，它们是导致各种健康问题的根源，治血有诸多方法，最有效、最方便、最经济的莫过于药食和按摩。

墨尔本皇家理工大学中医部研究员的家庭调养窍门大集合想要留住健康，没有什么比血液更重要。

<<健康靠血养>>

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>