

# 《和谐养生》

## 图书基本信息

书名：《和谐养生》

13位ISBN编号：9787507736502

10位ISBN编号：7507736504

出版时间：2010-10

出版社：学苑出版社

作者：赵红军

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《和谐养生》

## 内容概要

# 《和谐养生》

## 作者简介

赵红军，男，1970年生，陕西中医学院毕业。中医执业医师，陕西省中医药研究会门诊部专家，在“天下中医论坛”开设个人学术专栏。从事中医针灸临床近20年，有丰富的临床经验。对心脑血管病，胃肠功能紊乱，颈椎腰椎病，月经不调，乳腺增生，长斑长痘，阳痿早泄，不孕不育等的治疗有独到之处。《新华社经济信息》等媒体曾以“银针神功”、“修补生命方舟的人”、“赵红军印象”为题做过报道。擅长中风后遗症偏瘫的治疗，可使患者在一次针刺后瘫痪肢体即可活动，为针法一绝。

# 《和谐养生》

## 书籍目录

丛书总序 养生篇序言

一、孙思邈养生十三法 1. 发常梳 2. 面常洗 3. 目常运 4. 齿常叩 5. 漱玉津 6. 耳常弹 7. 头常摇 8. 腰常摆 9. 腹常揉 10. 摄谷道 11. 常散步 12. 膝常扭 13. 脚常搓

二、黄帝内视功 1. “一生淡泊养心机” 2. 黄帝内视功，剔除你心灵的魔鬼 3. “适者生存”、“仁者长寿”，养生务必养德 4. 美文祛疾，我的读书养生法

三、求医不如求己，偏方气死名医 1. “药本无贵贱，效者是灵丹” 2. 求医不如求己，偏方家庭自疗 3. 如何正确认识偏方的价值

四、神奇的经络疗法 1. 揭开经络的神秘面纱 2. 经络与人体健康的奥秘 3. 经络疗法的原则与敲胆经的危害 4. 人体的十大保健穴位 5. 经络养生，方兴未艾

五、易学实用的耳穴疗法 1. 小小的耳朵是整个身体的缩影 2. 常用耳穴的位置和应用 3. 耳穴保健和治疗方法 4. 耳穴疗法的适应症 5. 耳尖穴的放血救命疗法

六、心、脑同病，心、脑保养 1. 心、脑同病 2. 早期发现冠心病，教你认识“冠心沟” 3. 心、脑血管病的防治与误区 4. 抢救心、脑血管病，时间就是生命 5. 切勿贻误病情，针灸越早越好 6. 心、脑保养

七、脾胃是你营养的来源 1. 脾胃是“气血生化之源” 2. 胃病为何经年不愈 3. 胃病患者，请管住自己的嘴 4. “内伤脾胃，百病由生” 5. “补肾不如补脾”

八、如何保养好你的发动机——肾 1. 肾藏精，为“先天之本” 2. 肾虚与来自不孕、不育症的困扰 3. 你是肾阴虚还是肾阳虚？——六味地黄丸补肾的误区 4. “补脾不如补肾” 5. 葆养肾精、延年益寿

九、五脏的药食养生 1. “药食同源”，药补不如食补 2. 四气食疗，食物的寒热温凉性质 3. 五味与五脏食疗 4. 五色与五脏食疗 5. 五脏的辨证食疗……

十、写给爱美的女士，如何做驻颜有术

结语 附录一 耳穴分布示意图 附录二 耳诊图

# 《和谐养生》

## 章节摘录

20年前，当我初涉中医的时候，我不知道从事中医会有多难，不知道中医这水有多深！毕业后步入了社会，开始了临床，理论和实践的严重脱节、理想和现实的巨大反差使我觉得：学习中医犹如掉进了一个深不见底的陷阱，从事中医就意味着一生要在荆棘中前行。但当意识到这一点的时候，你已经深陷其中、无法脱身，因为她充满魔力，使你迷恋不已、欲罢不能！ 中医是中国古人创造的一门独特的医学。说她独特，是因为她不谈细胞，没有化验，自打出生的那一天起，就深深印上了中国古代哲学思想的烙印。中国人认为“善言天者，必有验于人”、“天人合一”，要研究人，就必须把人体置于宇宙天地这个大环境中俯视鸟瞰。有着不足300年历史的西医把人体拆分为一个个的单元，擅长微观和局部的研究，而中医以阴阳、五行哲学为指导，着重于生命的整体功能状态和宏观把握。中医没有实验室，人体就是最大的实验室，“神农尝百草，一日而遇七十二毒”，在数千年的历史长河中，无数中医为此付出了毕生的心血甚至生命。中华民族历经天灾人祸的磨难，却一直繁荣昌盛、生生不息，如果否认中医的贡献，是说不过去的。 .....

# 《和谐养生》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)