

《中医古法里的居家养生经》

图书基本信息

书名：《中医古法里的居家养生经》

13位ISBN编号：9787508065915

10位ISBN编号：7508065913

出版时间：2012-9

出版社：华夏出版社

作者：张正斌

页数：272

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

《中医古法里的居家养生经》

前言

众所周知，中华医学源远流长，博大精深。与西医较注重强调即时疗效不同，中医强调整体观念与辨证论治，因而中医治病最重要的特点就是从人的整体出发，重视调整脏腑器官的功能及其相互之间的平衡与协调，治疗目的也着重于增强人体本身的抗病能力与恢复能力。因此可以说，中医理论天然具有养生防病的理念。中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神、调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应该顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》云“道法自然”，就是中医养生的根本要求。应该说，近年来深入人心的食疗养生，是中医养生的精髓之一，但也绝非全部。除食疗外，中医养生还有药养、针灸、按摩、气功等多种养生技术。中医学把人体最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，是维持人体整个生命活动的三大要素。养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神为人体养生之根本。早在两三千年前，《周易》《黄帝内经》《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个永远也挖不完的宝库，值得我们再三探索。其中最主要的养生观可概括为天人合一、阴阳平衡、身心合一这三大法宝。本书从浩瀚的古代中医典籍中摘取了一些适用于当代人群常见、多发病症的防治理论和验方，介绍了中医养生学的知识和方法，也引用了许多现代医学的资讯作为佐证，期望增进一些读者对这方面的认识，对防治疾病、增进健康起到有益作用。对本书介绍的饮食、按摩等养生技术，最好在医生的指导下进行。本书的医学撰稿人为中医师张正斌先生。此外，成都中医学院孔祥序教授，中医何胜林医生，四川大学化学学院程溥明副教授，道家玄真子也审阅了本书，并提出了一些修改意见。在此一并表示感谢。唐人贺知章有诗云：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”《中医古法里的居家养生经》便是这样的绿叶，借由古老而常新的中医之树，希望能为您的生活带来一丝新的生机和活力。

《中医古法里的居家养生经》

内容概要

《中医古法里的居家养生经(图文版)》由张正斌主编，还原最真实中医偏方，防治最常见大小疾患(纯食材配方，最齐全、最安全、最有效)告诉你常见病、慢性病怎么吃、怎么养据调查，我国因慢性病导致的死亡占总死亡的85%，45%的慢性病患者死于70岁之前，慢性病已成为最大的“健康杀手”！频繁看病吃药会降低人体免疫力，而且“是药三分毒”。懂得一些居家保健知识，不仅能防患于未然，即便有轻微不舒服，也能自行调养恢复健康。所以说，病要治，更要养。养生还得靠中医！如果你是忙碌的上班族，希望进行中医养生保健，防治大小疾患，同时又关心亲人朋友的健康，那么本书就是你最好的选择！《中医古法里的居家养生经(图文版)》为你提供：常见病、慢性病的食疗偏方，流传千年的中医养生保健法，集治病、防病、养生于一体，适用于全家人！

《中医古法里的居家养生经》

作者简介

张正斌，著名中医师。毕业于成都中医药大学中医学专业，曾供职于华西医大附属医院肿瘤科。1987年成立张正斌中医诊所，在中医治疗肿瘤、骨科、妇科疾病方面多有建树，尤致力于研究、传承中医养生之道，学生遍布海内外。近年来多次赴欧洲讲学、行医。

书籍目录

目录

第一章

中医古法老偏方，小病一扫光

- 1.牙痛要从调养肾脏开始
- 2.咽喉炎、扁桃体炎，清热解毒是关键
- 3.胃病反复治，不如治反复
- 4.饮食保健，防治痢疾
- 5.对付流感，三分治七分养
- 6.勿将过敏性鼻炎当感冒
- 7.食疗+保健，扫除痔疮隐患
- 8.脚气反复发作，快消灭感染源
- 9.膏药+药酒，治疗风湿病

第二章 居家养生，要治疗更要会保养

- 10.哮喘病的防治之法
- 11.食疗保健，防治冠心病
- 12.癌症要命，别慌心神
- 13.高血压祸患多，肉食者要注意
- 14.爱护好心脏，淡泊七情六欲
- 15.胆囊不利，忌肥甘厚味
- 16.骨质疏松勤补钙，低盐饮食是关键
- 17.前列腺病的防治之法
- 18.调理饮食习惯，防治慢性疲劳
- 19.睡硬板床，防治腰肌劳损
- 20.抑郁症、失眠的自然疗法

第三章 特殊人群，需要特别呵护

- 21.运动+饮食，瘦身变轻松
- 22.中医疗法，治厌食症
- 23.美容老偏方，肌肤嫩如水
- 24.饮食+按摩，乳房变丰满
- 25.经期多调理，饮食+泡脚
- 26.孕期调养，科学胎教
- 27.母乳喂养，最优养育
- 28.儿童营养，粥汤最宜
- 29.饮食+静坐，补脑抗疲劳

第四章 食补与食疗，安全有效最重要

- 30.食物还是毒物，看你怎么搭配
- 31.饮食排毒，天然健康
- 32.药粥养生，滋补疗疾
- 33.茶饮瘦身，养生延年
- 34.妙用生姜，能除百疾
- 35.一日吃红枣，贫血就能好
- 36.南瓜价值高，养生又疗疾
- 37.药酒保健，饮之有度
- 38.食疗养生，巧治糖尿病

第五章 疾病防治，日常养生

- 39.养生要从养肾开始
- 40.养肝保肝，春季最佳

《中医古法里的居家养生经》

- 41.夏日中暑，饮食调养
 - 42.药浴保健，养性疗疾
 - 43.冬季皮肤的自然保养之道
 - 44.体味难闻，疾病预兆
 - 45.脱发不用愁，民间有偏方
 - 46.明目食物，防治眼疲劳
 - 47.痘痘不可怕，远离糖油辣
 - 48.治烫伤，不留疤
 - 49.中医小妙招，防治传染病
 - 50.练练太极拳，能活到天年
- 第六章 中医常用养生招
- 51.针灸养生，百般玄妙
 - 52.膏药治病，疗效显著
 - 53.看气色，辨病情
 - 54.身体大问题，切脉就能知
 - 55.揉捏拍打，按摩养生
 - 56.耳穴有大用，瘦身又疗疾
 - 57.中医疗心，注重德行
 - 58.音乐疗法，为心减压

章节摘录

01 牙痛要从调养肾脏开始 牙齿不好，中医认为是肾出了问题，“肾主骨，生髓，齿乃骨之余”。所以，牙痛要从调养肾脏开始。 牙齿是脏腑健康的“晴雨表” 世界上最美丽的语言就是笑容了，但是如果你牙齿上长满牙垢，又黑又黄，齿端此起彼伏，那么你最好换成笑不漏齿的微笑。在一个注重外表的时代，牙齿的形象尤其重要，它会影响到你的交流。 牙齿不好，中医认为是肾出了问题，“肾主骨，生髓，齿乃骨之余”。比如，一旦出现蛀牙，中医则会让你从调养肾脏开始。 根据中医“藏象学说”，中医的肾，包括肾脏及“肾经”的经络。这个经络又有它许多表现在外的物质器官，例如肾主耳、肾主骨骼。骨骼不强壮，就是肾不强壮、肾不好了，所以表现在外就是蛀牙了。(1)有的人经常刷牙可是他的牙齿还是被蛀蚀，那是牙骨质不好，同时也表明肾不太好。(2)如果一个成年人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题，这多为肾气亏所致。(3)如果出现单纯的牙龈红肿，多是胃火所致，也可能与胃炎有关。(4)如果红肿的同时，还伴有牙齿松动、强烈口臭等症状，多为牙周病，可能缺钙或经常不刷牙。(5)如牙缝变宽，并伴有牙龈出血，可能患有糖尿病、甲亢等疾病。(6)如果在生病过程中，出现牙齿变黑或有寒冷感、牙齿变长而易生污垢、齿瓣变黄如豆瓣色，多预示着疾病变得严重，应提高警惕。 总之，牙齿是身体健康，特别是肾、肠胃变化的“晴雨表”，是要特别呵护打理的门面！ 你属于虫痛，还是风痛 龋齿牙痛，是指由于牙体出现蛀孔，饮食时食物嵌塞于龋洞，受冷热酸甜刺激后，所引起的牙痛。古代中医把牙痛分为“风痛”“肾虚”“虫痛”“风热痛”等。下面，我们主要讲一下“虫痛”“风痛”怎么治。

“虫痛”怎么治 古代中医认为蛀牙是牙齿里有虫子，使得牙齿疼痛，中医叫作“虫痛”。(1)盐。牙痛的时候，可以用盐水漱漱口或将盐抹在牙齿上，或用香蕉皮蘸上少许盐，然后咀嚼，可以止痛。(2)松节。就是松树的枝干。性苦温，可以治疗骨节风湿。松节还能化毒杀虫，蛀牙有洞时，可以用松节脂塞进去，古人认为塞进去了以后，虫子就会从里面往外跑，蛀牙也就好了。(3)芦荟。芦荟也是一种好药，芦荟性味是大苦大寒，但能够清热杀虫，因为大寒所以能清热，因为大苦所以能杀虫。(4)胡桐泪。有一种药叫胡桐泪，就是在胡桐树上打一个洞，里头会流出汁液，称为“胡桐泪”。它的性味有点接近芦荟，苦咸大寒，咸可入骨，并且软坚，大寒能够去热。把胡桐泪磨碎，再用毛笔将粉末抹在牙齿疼痛的地方，可以治疗牙痛。

“风痛”怎么治 牙龈红肿或溢脓造成的牙痛即为“风痛”。(1)独活。又称“独摇草”，古人发现独活这种植物，是有风不动，无风反摇，所以又称它为“独摇草”。在文潞公写的《药准》里记载，将独活、地黄等研末，每次吃三钱，就可以治疗“风热”型的牙齿疼痛。(2)升麻。升麻不但是风药，而且它还能泻阳明经的火。古人认为牙齿疼痛分属两个重要的经脉，上牙疼痛属“足阳明”，下牙疼痛属“手阳明”，所以牙齿疼痛都算是阳明有病。升麻入足阳明、足太阴，是脾胃引经药，也可以入手阳明和手太阴，也就是肺、大肠经，有散风邪的作用。葱白与升麻一起入药服用，葱白可以散阳明风邪，治风痛的毛病。 有一种药方叫“清胃散”，里面有石膏、升麻、黄连、甘草等，用来治疗牙痛效果很好。其实，清胃散不仅能用来治齿痛，还能治疗牙龈疼痛，它能升发火郁、升阳气，这是升麻的主要作用。(3)胡椒。胡椒是我们常用的食物调味料，性温热，能治疗胃寒、胃强脾弱。胡椒是辛热纯阳的药物，可以热来引热，胡椒与另一种暖胃的用药荜茇一起磨成粉，抹在浮肿疼痛的牙齿上，就可以治疗牙齿的风痛。 叩齿、咽唾液，保护好牙齿 “百物养生，莫先口齿”。古代养生家对护齿很重视，总结出了许多有关固齿保健的方法。其中，“叩齿”和“咽唾液”是其中重要的两项。

叩齿 叩齿就是空口咬牙，是古代中医总结出来的一种牙齿保健方法。《修齿要旨》中介绍长寿经验时说：“每晨醒时，叩齿三十六遍。”中医认为，牙齿与肾脏关系密切。“肾主骨，齿为骨之余”，也就是说，肾脏能支持骨骼生长和骨髓的生成。牙齿是人体骨骼的一部分，牙齿松动，与肾气虚衰及气血不足有关。常叩牙齿，能强肾固精，平衡阴阳，疏通气血，畅通经络，从而有利于身体健康。 现代医学研究证实，叩齿能对牙周组织进行生理性刺激，可促进牙周组织的血液循环，兴奋牙神经和牙髓细胞，增强牙周组织的抗病能力和再生能力，使牙齿变得坚硬稳固，整齐洁白。 叩齿方法很简单：放松精神，口唇微闭，心神合一，默念叩击。臼牙三六，门牙三六，轻重交替，节奏有致。每目早晚各做一次。

咽唾液 从传统养生观点来看，叩齿结束，辅以“赤龙搅天池”，即叩齿后，用舌在腔内搅动，先上后下，先内后外，搅动数次，可按摩齿龈，加速牙龈的营养血供，然后可聚集唾液，分次吞咽。中医认为，唾液能维持口腔的清洁，帮助浸湿、软化食物，以利吞咽，其中含有的淀粉酶，可以帮助消化。 现代医学研究证实，唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸、各种酶和维生素等，这些物质能参与身体的新陈代谢和生长发育，

《中医古法里的居家养生经》

增强免疫机能。养生学家把唾液称为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。叩齿、咽唾的养生方法，贵在持之以恒。古法小妙招 刷牙也是很重要的保健牙齿的方法。古代中医还用一种旱莲草来刷牙，旱莲草是专门补肾的草药，把旱莲草药磨成药粉用来刷牙，可以补肾、健齿、乌发。除了用牙膏以外，咀嚼口香糖、槟榔、茶叶等也是不错的洁牙方法。 P2-6

《中医古法里的居家养生经》

编辑推荐

《中医古法里的居家养生经(图文版)》由张正斌主编，从浩瀚的古代中医典籍中摘取了一些常见病、慢性病的中医养生知识，并搜集了一些实用简单易操作的古法老偏方，还引用了许多现代医学的资讯作为佐证，给读者提供了大量的养生防治知识，集治病、防病、养生于一体，是居家必备的中医养生智慧家庭读本。

《中医古法里的居家养生经》

精彩短评

- 1、给老人家买的，老人家很喜欢。
- 2、干净整洁,增加知识。
- 3、还好，可以一看
- 4、内容挺全面的，有不少中医小知识，受益匪浅

《中医古法里的居家养生经》

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