

《咀嚼养生》

图书基本信息

书名：《咀嚼养生》

13位ISBN编号：9787810103978

10位ISBN编号：7810103970

出版时间：1998-08

出版社：上海中医药大学出版社

作者：余庆

页数：200

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

书籍目录

目录

一、咀嚼是养生的有效措施

(一) 咀嚼和咀嚼运动

(二) 咀嚼养生法的分类

1. 有物咀嚼

2. 模拟咀嚼

(三) 咀嚼养生的原则

1. 咀嚼锻炼与心神宁静相结合

2. 勤于咀嚼与轻柔和缓相结合

3. 咀嚼活动与吞咽津液相结合

(四) 咀嚼是养生的有效措施

1. 集多种养生方法为一体

2. 预防与治疗兼顾

3. 对口腔颌面与消化系统有独特作用

4. 简便易行，随时受益

5. 咀嚼服药好处多

二、咀嚼养生的机理

(一) 唾液为人身之宝

1. 唾液的重要生理功能

2. 唾液中神奇的新成分

3. 古人对唾液的重视与珍惜

(二) 咀嚼对健康有非凡之功

1. 强肾固齿，洁口防龋

2. 健脾益胃，促进消化

3. 返璞归真，利于素食

4. 养心安神，益智健脑

5. 通经养脏，抗老防衰

6. 防癌抗癌，减肥健体

7. 美容润肤，明目聪耳

8. 解毒敛疮，修复损伤

三、咀嚼养生方法

(一) 日常进食中的咀嚼养生法

1. 细嚼慢咽进食法

2. 双侧咀嚼进食法

3. 小儿咀嚼促牙法

(二) 特定嚼物养生法

1. 嚼食栗子法

2. 嚼食芡实法

3. 嚼食核桃仁法

4. 嚼食大豆法

5. 嚼食枸杞子法

6. 嚼服大枣法

7. 嚼服干荔枝法

8. 嚼服瓜子法

9. 嚼服杏仁法

10. 嚼服芝麻法

11. 嚼服小麦法

- 12.嚼服萝卜法
- 13.含嚼人参法
- 14.咀嚼茶叶法
- 15.嚼服药丸法
- 16.口嚼胶姆糖法

(三) 模拟咀嚼养生法

- 1.模拟咀嚼运动基本功法
- 2.单叩齿法
- 3.大小便叩齿咬牙法
- 4.叩齿咬牙静坐法
- 5.咬牙消食法
- 6.揉膝叩齿法
- 7.按穴叩齿法
- 8.苏氏叩齿咽津术
- 9.咀嚼发音法

四、可供咀嚼的食物和药物

(一) 百果园

咀嚼果品味无穷 强身益寿有奇功

- 1.水果
- 2.瓜果
- 3.干果
- 4.豆类与谷类
- 5.其他果实与种子

(二) 万花筒

姹紫嫣红话咀嚼 心身俱调有秘诀

- 1.嚼花赏花，调畅情志
- 2.嚼花吃花，强身治病

(三) 草叶集

芳草绿叶嚼不尽 祛邪扶正肠胃清

- 1.日常蔬菜
- 2.野菜
- 3.中草药

(四) 寻根记

嚼到根处方觉妙 调补阴阳诸病消

- 1.根茎类食品
- 2.根茎类中药

五、常见病症的有物咀嚼疗法

- 发热
- 咳嗽
- 喘证
- 咳血
- 心悸、怔忡
- 动脉粥样硬化与冠心病
- 高血压病
- 中风
- 食欲不振，消化不良
- 呕吐，反胃
- 吐血
- 呃逆

胃脘痛
腹痛腹胀
泄泻
痢疾
便秘
便血
肠道寄生虫
黄疸，胁痛
石淋
尿血
遗尿，尿频
癃闭
遗精，阳痿
头痛，眩晕
失眠
嗜睡
梅核气
痹证
紫癜
汗证
水肿
消渴
各种虚证
单纯性肥胖
晕车晕船
脚气病
脏躁，更年期综合征
月经失调
痛经
带下病
乳痈
不孕不育症
先兆流产
妊娠诸症
产后诸症
小儿常见病
肿瘤
瘰疬
癰疽
疮疡肿毒
疝气
痔疮
肛漏，脱肛
皮肤疾患
美容方
虫蛇咬伤
跌打损伤
各种眼病
耳鸣，耳聋

鼻出血
牙齿疼痛
牙本质过敏
牙齿出血
牙齿浮动，牙根暴露
口臭
口噤不开
口腔溃疡
咽喉肿痛（包括急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎等）
口干，声音嘶哑
骨刺卡喉
醉酒
食物中毒
药物中毒
其他中毒

六、古今咀嚼养生治病经验与实践

（一）养生经验与传说故事

- 1.叩齿咽津养生故事与实例
- 2.细嚼慢咽养生经验与实例
- 3.嚼物养生传说故事选

（二）咀嚼治病的故事与病例

- 1.模拟咀嚼治口齿疾患
- 2.有物咀嚼疗法治病实例
 - （1）虚证治验
 - （2）咳喘验案
 - （3）胃肠病验案
 - （4）驱虫治验
 - （5）泌尿系疾病治验
 - （6）热证治验
 - （7）皮肤病治验
 - （8）其他病症治验

《咀嚼养生》

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