

# 《图解40岁人体中医养生》

## 图书基本信息

书名：《图解40岁人体中医养生》

13位ISBN编号：9787538440522

10位ISBN编号：7538440526

出版时间：2009-3

出版社：吉林科学技术出版社

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)

# 《图解40岁人体中医养生》

## 内容概要

《图解40岁人体中医养生》根据40岁人的体质和身心特点，结合N种此年龄段人群的普遍症状，突出中医传统养生保健的理论和方法，结合现代医学知识，力图从40岁人的健康理念、常见疾病、日常饮食、运动保健、心理卫生、官能养生等方面，多角度、全面系统阐述40岁人体养生保健的实际应用，并总结筛选了人体养生保健的300#@行之有效的方法，对症下药，为已过不惑之年的您解决健康问题，消除健康隐患。

40岁不仅是人生的十字路口，也是人体健康的“丁字路口”，是人体健康最关键的年龄段。不惑之年，如何继续保持人体健康，如何尽快调整好身心让自己无后顾之忧，已经成为这一年龄段人群最为关注的问题。

# 《图解40岁人体中医养生》

## 作者简介

高鹏翔教授，全国著名中青年中医专家，吉林省名中医。

出身于中医世家，幼秉家风，渊源有自，在临床上主攻中医急症、高热、肝硬化腹水、顽固性失眠、中晚期肿瘤等，在广大患者中享有较高的声誉。先后在国内外中医杂志发表学术论文50余篇，出版学术著作20余部，任国家卫

# 《图解40岁人体中医养生》

## 书籍目录

CHAPTER 1 四十不惑 中年健康靠自己 第一节 40岁，身体已经不一样 中医视点 透视40岁男性身体 中医解码 40岁男人应守住阳气 中医视点 透视40岁女性身体 中医解码 40岁女人应保养气血 第二节 人到40岁话养生 中医视点 人到40岁话脉衰 中医解码 阳脉主六腑之精气 中医视点 阴阳与梦境 中医解码 梦境与五脏虚实 中医视点 不治已病治未病 中医解码 及早调成精气 第三节 亚健康，我们离你有多远 中医视点 透视40岁男性身体 中医解码 40岁男人应守住阳气 中医视点 透视40岁女性身体 中医解码 40岁女人应保养气血CHAPTER 2 心广体胖 中年养生在养心 第一节 形神合一情志养生 中医视点 养心即是养神 中医解码 四季养神 中医视点 七情不遂，病由心生 中医解码 五脏与五志 .....CHAPTER 3 饮食养生 吃出你的精气神CHAPTER 4 中年养生 将运动进行到底CHAPTER 5 善待自己 做个健康好男人CHAPTER 6 关爱自己 做个“水星”女人CHAPTER 7 聚焦经络 一按一摩最养生CHAPTER 8 守护中年 健康需从防病始

## 章节摘录

CHAPTER 1 四十不惑中年健康靠自己 第三节 亚健康，我们离你有多远 “亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的状态。多表现为精力差、容易疲劳、食欲不振、失眠多梦、胸闷气短、便秘等症状。这主要是因为中年人过度疲劳，而使得活动能力、反应能力和适应能力减退的结果。体弱乏力中医视点体弱乏力气短乏力除了由心理精神因素引起外，绝大多数都是由于身体正气不足、气血虚弱所引起的。气血虚弱又有阴虚、阳虚、气虚、血虚的分别。阴虚和阳虚比较简单的分辨方法为：阴虚者手脚心热、潮热盗汗、口燥咽干；而阳虚者腰膝酸软、不耐疲劳、经常觉得乏力、四肢发凉、喜热怕冷、腰凉膝凉、阳萎、早泄。从中医来讲，虚证被认为是脏腑功能的不足。中医的脏腑不同于西医的脏器，脏指的是五脏，指的是心、肝、脾、肺、肾，腑指的是和脏互为表里的六腑，即胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。五脏六腑的功能是否正常是通过气血表现出来的，比如说心气足不足，肾气强不强，都是通过气血表现出来的。根据各种乏力的具体状况不同，又将虚病分为几种：乏力气短伴汗出心悸，舌淡脉弱者，为气虚；乏力身重伴纳呆脘痞，苔腻脉濡者，为湿困；乏力伴面色萎黄，便溏或稀便，食少腹胀者，为脾虚夹湿。因为脾在接受物质以后将物质运输消化，最后化成气血升成气血以后，就能营养全身各个部位。当脾虚的时候，气血生成不足，就会感觉到特别疲劳；乏力头晕伴面色不华，心悸气短者，为气血亏虚；若是伴腰膝酸软，目眩耳鸣者，为肝肾亏虚；乏力身黄伴纳呆呕恶，腹胀或胁痛，苔黄腻者，为肝胆湿热。

## 《图解40岁人体中医养生》

### 编辑推荐

《图解40岁人体中医养生》：图解中医系列丛书。专家解答80个本年龄段中医养生焦点问题，300个40岁人体养生保健，防病治病的技巧，饮食、运动养生，中医经络保健，中药祛除病痛。精确的穴位示意图，详尽的手法讲解，让您轻松掌握科学有效的养生保健技巧。中药调理，对症下药，对应不同的症状，为您提供科学有效地小验方，助您快速恢复身体健康。饮食是人体营养的主要来源，中医饮食养生教您吃什么、怎么吃，平衡饮食，对症饮食。

# 《图解40岁人体中医养生》

## 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)