

《肝好人不老》

图书基本信息

书名：《肝好人不老》

13位ISBN编号：978753355115X

出版时间：2016-9

作者：吴中朝

页数：256

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

《肝好人不老》

内容概要

本书以《黄帝内经》为理论依据，讲述如何在生活中养好肝。内容包括中医对肝的认识，肝与健康的关系，常见的伤肝生活习惯，以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩等养护好肝脏。并针对不同人群、不同季节、不同疾病给出了相应的肝脏调养方案。

《肝好人不老》

作者简介

吴中朝 中央保健会诊专家，国家级名老中医，中国中医科学院针灸医院院长，主任医师，中国中医科学院教授、博士研究生导师。从事临床、教学、科研工作20余年。主持或参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树。近20年来，先后发表专业论文论著80余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

书籍目录

专题：《黄帝内经》教你肝病问题早发现/14

第一章 养肝就是养气血，气血足人不老

中西医眼中不同的肝/19

肝主疏泄，统调全身气机/22

肝藏血，是人体血液的掌控者/26

肝主升发，肝脏故障，累及五脏/29

肝主筋，肝好才能行动灵活/35

肝开窍于目，心明眼亮全靠它/37

第二章 顺应天时养好肝

春养肝，让肝气如草木般欣欣向荣/41

夏季养肝，要防肝气不足/44

秋季养肝，先防肺燥/46

冬季养肝，别补过了头/48

怒伤肝，想要肝好就少发怒/50

有闷气发出来，别让肝脏受憋屈/53

适当流泪，能帮肝脏解压排毒/55

会睡觉的人，肝血旺，身体好/57

避免劳累，让肝放轻松/60

第三章 吃对食物，肝血足，气色好

青色食物，养肝好帮手/65

适当吃酸味可以柔肝养血/67

药补不如食补，吃肝更补肝/70

菠菜能滋阴平肝，防治高血压/74

春天吃韭菜，帮助肝气升发/77

芹菜能清肝热、降血压/80

胃胀时可适当吃点橘子/83

常食山药，肝肾双补/85

山楂活血化瘀，还能清血脂/89

肝火旺，烦躁易怒多吃苦瓜/92

常喝蜂蜜水，可防治慢性肝病/95

绿豆能帮助肝解毒/97

吃醋也养肝/99

第四章 12味中药，让你气顺血足

枸杞子是清肝明目首选药/103

决明子泡水喝，明目又降压/107

菊花茶降压减脂，每天都能喝/110

女贞子滋阴养肝，可治头晕目眩/113

桑叶滋阴润燥，目赤头痛可用/115

佛手让你拥有好心情/118

玫瑰泡茶饮，让你不再郁闷/121

生地滋阴熟地补血/124

活用益母草，让女人跟痛经说再见/126

阿胶补肝血，女人更娇媚/130

香附疏肝理气，闭经、痛经都管用/133

茵陈清热利湿，能退黄疸/135

第五章 养肝最有效的八大穴位

常揉肝经，解肝郁、补肝血、排肝毒/139

火气大时按按太冲穴/141
口苦头痛目赤，就找行间穴/144
按揉大敦穴，让你保持头脑清醒/146
胸闷时揉揉章门穴/148
每天揉期门穴，食欲好不腹胀/149
常按肝俞穴，各种肝脏问题都能调治/151
点按太溪穴，肝肾同治让身体强壮/152
刺激三阴交穴，女性问题全解决/154
第六章 动起来，让肝脏保持年轻态
每日三梳头，调出好气血/159
勤做“嘘”字功，肝气不拥堵/161
经常拉筋，筋舒则气顺/162
早晚散散步，肝病不来找/165
每天慢跑半小时，帮肝脏排毒/167
唾液巧吞咽，生津养肝阴/169
睛要常转，目灵则肝健/171
两个太极动作，让你肝气顺心好/172
伸懒腰，激发肝脏功能/174
拍拍手也能把肝养/175
第七章 细节决定健康，生活中的养肝学问
早餐吃得好，不得脂肪肝/179
细嚼慢咽，肠胃好了肝才好/181
规律进餐，肝脏也需劳逸有度/182
均衡饮食，可避免多种肝脏疾病/183
多喝水能减少毒素对肝脏的损害/185
零食有度，别给肝脏加负担/187
辛辣食物伤肝要少吃/188
频繁染发、美甲，可能患上肝炎/190
肝恶风，风大的时候少出门/192
是药三分毒，没病少吃药/193
酒伤肝，别拿健康换感情/197
饮茶不当也会损害肝脏/200
六类伤肝食物要少吃/202
第八章 12种常见病症从肝调理
眼干，视力下降，用枸杞茶降肝火/207
抑郁不舒，甘麦大枣汤帮你解除/210
补肝血，疏肝气，告别面色萎黄/214
贫血是肝血不足，食物加按摩能补血/217
肝郁头痛，试试柴胡和玫瑰/221
心烦失眠，酸枣仁补血安神效果好/223
脂肪肝常喝山楂决明茶/227
舒畅的心情是防治乙肝的良药/230
积极应对，别让肝硬化继续/233
高血压也要从肝上找原因/236
心情好，乳腺增生就能消/239
痛经、月经不调，要疏肝养血/244
附录：《黄帝内经》养肝智慧语录/248

《肝好人不老》

精彩短评

- 1、想要气血好，更有活力，就得先养好肝。这本书给了不少简单实用的好方法。自己看，买给父母看都不错。
- 2、很多人觉得养生是老年人的事，其实身体的衰老是从年轻时就开始了，只是我们还意识不到。这本书主要是从养肝来说养生，以小见大，很有启发

《肝好人不老》

精彩书评

《肝好人不老》

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