

《膳食内调，穴位外治肺病》

图书基本信息

书名：《膳食内调，穴位外治肺病》

13位ISBN编号：9787538885897

出版时间：2016-3

页数：240

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

《膳食内调，穴位外治肺病》

内容概要

"雾霾重重，流感病毒伺机而动，重重呼吸压力不容轻松，如何让我们的肺强大起来，养好肺是关键。本书是一本全面的融食疗和理疗于一体的养肺护肺宝典，内容包括肺病的基本知识，让你对肺病多一些了解，防病于未然。清肺养肺必吃的食材和药材，常吃清肺理肺，肺更轻松。养肺的穴位和反射区，操作简单，动动手就能让肺得健康。还有像感冒、咳嗽等11种常见肺系病的护理方法，小病小痛轻松消，肺更安好。最后附赠运动疗法，教你在日常生活中做做小动作也能守护肺的健康。"

《膳食内调，穴位外治肺病》

作者简介

臧俊岐，1942年生，河南开封人。主任中医师，著名针灸学家。历任开封市针灸学会会长，开封市高级卫生专业技术职称中医评审委员会委员。业医50余年，创有“无痛针刺法”和“飞针点刺金凤展翅啄术”，擅长神经内外、风湿、呼吸等科及经络保健术。“重铸宋代天圣针灸铜人的研究”等七项科研课题分别获部、省、市级科技成果奖，“重铸的针灸铜人”填补了世界空白。曾赴俄罗斯、赞比亚、法国、英国、刚果（金）等国进行医疗和学术交流，为刚果（金）总统耶鲁即亚保健医生。在国内外发表学术论文50余篇，独著、合著有《针灸医学验集》《中国灸法集粹》《中国灸法全书》《图解黄帝内经》等50余部专著。其个人辞条被载入《中国当代中医名人志》等20余部辞典。

胡维勤，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1996年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

书籍目录

第1章《穹顶之下》的雾霾中国

- 002 / 什么是雾霾天气
- 003 / P M2.5的真相
- 004 / PM2.5的“杀机”
- 005 / 十面“霾”伏—雾霾天的呼吸学问

第2章对于肺病你有多了解

- 008 / 肺—人体的“中央空调”
- 010 / 肺病的高危人群
- 011 / 小心这些食物伤了您的肺
- 013 / 万物有规律，养肺顺四季
- 015 / 穴位敷贴—治疗慢性呼吸道疾病
- 016 / 简单几招，自测你的肺功能

第3章养肺护肺饮食调—营养美味全都要

第1节养肺多吃白色食物

- 018 / 白菜—清热润肺止咳喘
- 020 / 白萝卜—润肺止咳效果好
- 022 / 百合—润燥生津兼化痰
- 024 / 竹荪—润肺养肺好滋补
- 026 / 白梨—止咳化痰，滋阴养肺
- 028 / 大米—清肺化痰壮筋骨
- 030 / 银耳—“穷人的燕窝”
- 032 / 白燕麦—滋肺润肺，预防感冒
- 034 / 鸭肉—清肺补血治虚热
- 036 / 鸭蛋—滋阴清热止咳嗽

第2节辛味食物宣肺气

- 038 / 生姜—温肺祛痰止咳
- 040 / 大蒜—养肺护肺，祛痰止咳
- 042 / 葱白—解表散寒治感冒

第3节润肺食材助养肺

- 044 / 冬瓜—清肺化痰消水肿
- 046 / 茼蒿—润肺化痰功效佳
- 048 / 丝瓜—清热化痰治痰喘
- 050 / 黄瓜—清肺润喉效果好
- 052 / 西蓝花—润肺开音还防癌
- 054 / 胡萝卜—预防呼吸道感染
- 056 / 竹笋—清热化痰又爽口
- 058 / 莲藕—养阴清热安心神
- 060 / 紫菜—化痰软坚兼养肺
- 062 / 黑木耳—清肺凉血治血证
- 064 / 黄花菜—清热止血口生津
- 066 / 香蕉—清肺祛燥功效好
- 068 / 枇杷—润肺止咳治肺病
- 070 / 金橘—清肺化痰利咽喉
- 072 / 甘蔗—清肺润喉止疼痛
- 074 / 冰糖—润肺止咳，清痰祛火
- 076 / 马蹄—地下“雪梨”，清肺佳品
- 078 / 苹果—润肺生津，养肺佳品

080 / 西瓜—清爽解渴消肿痛

082 / 海蜇—清热化痰止咳喘

083 / 蜂蜜—润肺止咳营养高

第4节 补益肺气食来调

084 / 猪肉—滋阴润燥强体魄

086 / 山药—补脾益肺治久咳

088 / 芹菜—润肺止咳，预防肺癌

090 / 糯米—补肺养胃营养高

092 / 猪肺—补肺佳品

094 / 南瓜—润肺益气止咳喘

096 / 核桃—益肺平喘，轻身益气

098 / 白鸽肉—益肺补血降血压

100 / 薏米—健脾利肺，清热排毒

102 / 黑芝麻—补肾益肺止咳

104 / 花生—润肺止咳之佳品

第4章 药食同源—绿色呼吸又一招

第1节 疏风解表治外感

106 / 薄荷—疏风散热治感冒

107 / 菊花—疏风清热治感冒

108 / 金银花—清热解毒良药

109 / 麻黄—宣肺散寒治外感

110 / 紫苏叶—散寒解表，治风寒感冒

第2节 止咳化痰助养肺

111 / 麦冬—润肺清心缓肺燥

112 / 浙贝母—清热化痰治热咳

113 / 桔梗—止咳祛痰常用良药

114 / 百合（干）—止咳安神，药食两用

115 / 罗汉果—清肺润肠，保健果品

116 / 川贝母—止咳化痰功效好

117 / 知母—清热止咳功效佳

118 / 沙参—清热润肺化痰

119 / 半夏—燥湿化痰止咳喘

120 / 陈皮—行气镇咳，化痰良药

121 / 杏仁—止咳平喘常用药

第3节 润肺药材把肺养

122 / 茯苓—利水渗湿，滋补药材

123 / 玉竹—养阴生津兼润肺

124 / 百部—润肺止咳常用药

125 / 人参—身体乏力，滋补妙品

126 / 红枣—调和营卫，益气和胃

127 / 西洋参—养阴益肺，凉补佳品

128 / 灵芝—补气安神，止咳平喘

第5章 穴位+反射区—中医保健养肺的奥秘

第1节 经穴理疗基本知识

130 / 穴位—4种方法，帮您轻松找

132 / 按摩—一揉一按，就养肺

133 / 拔罐—拔通气血之路

134 / 艾灸—温经通络行气血

135 / 刮痧—动手一刮，痧去邪消

第2节养肺常用特效穴位

- 136 / 中府穴—清肺热，止咳喘
- 137 / 云门穴—清肺理气治肺病
- 138 / 膻中穴—清肺通络，宽胸理气
- 139 / 太渊穴—止咳化痰疗效好
- 140 / 肺俞穴—调补肺气止咳喘
- 141 / 脾俞穴—健脾和胃补中气
- 142 / 心俞穴—补益心气，振奋元阳
- 143 / 肾俞穴—补肾益肺止咳喘
- 144 / 合谷穴—解表清热治感冒
- 145 / 内关穴—补益心气，宁心安神
- 146 / 天突穴—理气平喘要穴
- 147 / 定喘穴—止咳平喘经验效穴
- 148 / 迎香穴—祛风通鼻窍
- 149 / 风池穴—疏风祛邪解表
- 150 / 足三里穴—健脾和胃，扶正祛邪
- 151 / 列缺穴—宣肺止咳平喘
- 152 / 曲池穴—疏散风热治感冒
- 153 / 尺泽穴—清肺热，平咳喘
- 154 / 鱼际穴—滋阴清热治咯血
- 155 / 大椎穴—清化痰热，祛风散寒
- 156 / 少商穴—解表清热治咽痛
- 157 / 外关穴—祛火通络治热病
- 158 / 丰隆穴—肺病豁痰要穴
- 159 / 太溪穴—滋阴润肺降火
- 160 / 照海穴—滋阴利咽治喉疾
- 161 / 关元穴—滋肾益肺助阳气
- 162 / 孔最穴—肃肺化痰，降逆平喘
- 163 / 三阴交穴—滋补肺肾之阴
- 164 / 膏肓穴—肺结核经验效穴
- 165 / 复溜穴—滋阴清热，补肾益气
- 166 / 太阳穴—祛风止痛，通经活络
- 167 / 风门穴—祛风宣肺散寒
- 168 / 中脘穴—补益脾肺之气
- 169 / 气海穴—益气助阳，扶正祛邪
- 170 / 扶突穴—清咽消肿要穴
- 171 / 天容穴—清咽利喉疗效显

第3节常用耳部反射区

- 172 / 肺反射区—养肺护咽，止咳平喘
- 172 / 耳背肺反射区—平喘止咳又镇痛
- 173 / 角窝中反射区—止咳平喘，养肺护肺
- 173 / 气管反射区—止咳平喘疗效好

第4节常用手部反射区

- 174 / 肺、支气管反射区—散风活络，止咳化痰
- 174 / 鼻反射区—利鼻通窍治鼻患
- 175 / 食管、气管反射区—解表宣肺，利咽消肿
- 175 / 胸腔呼吸器官区反射区—宣肺清热，宁神镇咳

第5节常用足部反射区

- 176 / 肺及支气管反射区—散风活络，止咳化痰

- 176 / 鼻反射区—通利鼻窦治鼻病
- 177 / 肾上腺反射区—祛风消炎止咳喘
- 177 / 额窦反射区—开窍聪耳，泄热活络
- 178 / 扁桃体反射区—熄风宁神，利咽聪耳
- 178 / 胸部淋巴结反射区—消炎镇痛疗效好
- 第6章常见肺系病—中医理疗帮你调
- 180 / 感冒
- 181 / 按摩疗法
- 182 / 拔罐疗法
- 183 / 刮痧疗法
- 184 / 咳嗽
- 185 / 按摩疗法
- 186 / 艾灸疗法
- 187 / 刮痧疗法
- 188 / 支气管炎
- 189 / 按摩疗法
- 190 / 艾灸疗法
- 191 / 刮痧疗法
- 192 / 哮喘
- 193 / 按摩疗法
- 194 / 艾灸疗法
- 195 / 刮痧疗法
- 196 / 过敏性鼻炎
- 197 / 按摩疗法
- 198 / 艾灸疗法
- 199 / 刮痧疗法
- 200 / 咽喉炎
- 201 / 按摩疗法
- 202 / 拔罐疗法
- 203 / 刮痧疗法
- 204 / 扁桃体炎
- 205 / 按摩疗法
- 206 / 拔罐疗法
- 207 / 刮痧疗法
- 208 / 支气管扩张
- 209 / 按摩疗法
- 210 / 艾灸疗法
- 211 / 刮痧疗法
- 212 / 肺结核
- 213 / 按摩疗法
- 214 / 艾灸疗法
- 215 / 刮痧疗法
- 216 / 肺心病
- 217 / 按摩疗法
- 218 / 艾灸疗法
- 219 / 刮痧疗法
- 220 / 肺气肿
- 221 / 按摩疗法
- 222 / 艾灸疗法

第7章 做运动就养肺—呼吸通畅肺不伤

224 / 太极—云手养肺之道

225 / 闲庭信步也养肺，健康就在你脚下

226 / 经常游泳，健身又强肺

227 / 拍肺法—拍胸练呼吸也能养肺

228 / 简单—呼一吸，就能把肺养

229 / 简单瑜伽护肺操，轻松养肺

230 / 爬楼梯，每天轻松养好肺

《膳食内调，穴位外治肺病》

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