

《胖补气瘦补血》

图书基本信息

书名：《胖补气瘦补血》

13位ISBN编号：9787530869512

10位ISBN编号：7530869515

出版时间：2012-5

出版社：天津科学技术出版社

作者：胡维勤

页数：236

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

《胖补气瘦补血》

内容概要

中医可深可浅，深则奥妙无穷，浅则人人可学，它有大师妙手回春的神奇，更有寻常百姓知冷知热的贴心。在《胖补气瘦补血(升级版)》中，胡教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。根据胖瘦的不同，保健的路子自然也不相同，胡教授针对不同的情况给出了不同的建议——胖人应该补气；瘦人应该补血。并提供了简单、实用的补气、补血的方法。

《胖补气瘦补血》

作者简介

男，1934年生于浙江省金华市，中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。先后为多位领导同志做过保健医生，并多次在党和国家的重大会议和活动中担任保健工作，多次承担来访的外国重要领导人的医疗保健任务，积累了丰富的经验。他被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁布的政府特殊津贴。

1961年，毕业于上海第二医科大学医疗系；1964～1966年，师从国内著名内科教授乐文照先生，从事心脑血管疾病和疑难杂症的临床研究；1976年参加北京协和医院举办的“西学中”培训班（第四期），并师从著名的中医祝谌予先生，重点学习糖尿病的中医药治疗。

2008年出版的《将中医进行到底》是胡教授几十年行医心得和经验的总结，一经出版就在广大读者中迅速流传。有不少读者从各地来寻求胡教授的帮助，引发了媒体的争相关注，北京电视台科教频道、生活频道，中央人民广播电台等媒体纷纷邀请胡教授向大家传授健康知识。新书《胖补气瘦补血（升级版）》是他对自己宝贵经验的进一步阐释，将为大家带来新的惊喜。

书籍目录

- 第一章 气血平衡是健康的根本
 - 第一节 人活一口气，养气就是养命
 - 第二节 血是气之母，血足气就旺
 - 第三节 气血越平衡，人的寿命就越长
- 第二章 一分钟就可以判断自己的气血水平
 - 第一节 气不足则胖，血不足则瘦
 - 第二节 平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血
- 第三章 气有四虚，人有四胖
 - 第一节 胆小的胖子气虚
 - 第二节 怕冷的胖子阳虚
 - 第三节 肿眼泡的胖子有痰湿
 - 第四节 急躁易怒的胖子有湿热
- 第四章 胖子养生，先要清心
 - 第一节 百病生于气
 - 第二节 养生秘诀：心平气和（1）
 - 第三节 养生秘诀：心平气和（2）
 - 第四节 仁者寿
 - 第五节 富人想长寿，就要像穷人一样生活
- 第五章 补气最简单的方法
 - 第一节 最简单的补气法：清晨拍手
 - 第二节 基本拍手补气法
 - 第三节 高级拍手补气法
 - 第四节 站桩补气法
 - 第五节 补气六字诀
- 第六章 十大补气穴位
 - 第一节 脾腧穴
 - 第二节 足三里穴
 - 第三节 膻中穴
 - 第四节 涌泉穴
 - 第五节 关元穴
 - 第六节 气海穴
 - 第七节 太溪穴
 - 第八节 百会穴
 - 第九节 肺腧穴
 - 第十节 悬钟穴
- 第七章 十大补气食物
 - 第一节 土豆
 - 第二节 山药
 - 第三节 红薯
 - 第四节 香菇
 - 第五节 牛肉
 - 第六节 泥鳅
 - 第七节 兔肉
 - 第八节 糯米
 - 第九节 韭菜
 - 第十节 蜂蜜
- 第八章 你为什么这么瘦

第一节 火大的瘦人阴虚

第二节 长斑的瘦人血瘀

第三节 内向的瘦子气郁

第四节 爱长疮的瘦人有湿热

第九章 补气血，先补脾胃

第一节 看手：判断脾胃是否虚弱的绝招（1）

第二节 看眼袋：判断脾胃是否虚弱的绝招（2）

第三节 看舌头：判断脾胃是否虚弱的绝招（3）

第四节 补脾胃的四宝粥

第五节 捏脊是最好的补脾胃的方法

第六节 脾胃有四怕

第十章 最简单的补血法——晚上泡脚

第一节 晚上泡脚为什么能补血

第二节 泡脚的窍门（1）

第三节 泡脚的窍门（2）

第四节 泡脚的窍门（3）

第十一章 十大补血穴位

第一节 血海穴

第二节 天枢穴

第三节 关元穴

第四节 足三里穴

第五节 三阴交穴

第六节 隐白穴

第七节 髀关穴

第八节 下关穴

第九节 期门穴

第十节 章门穴

第十二章 十大补血食物

第一节 黑芝麻

第二节 红枣

第三节 猪肝

第四节 藕

第五节 胡萝卜

第六节 桂圆肉

第七节 黑豆

第八节 黑木耳

第九节 乌鸡

第十节 红糖

附录胡教授的养生秘方

一、荷叶降血脂

二、小孩大便不通，喝一听杏仁露

三、苏叶泡脚可驱散感冒

四、泡李子是治拉肚子的灵丹妙药

五、凉开水泡绿茶，可以治痛风

六、“任脉操”延衰老

七、点商阳穴，祛便秘

八、醋蛋液，促长寿

九、“三个半”保平安

十、冬瓜皮快速止咳

《胖补气瘦补血》

十一、丝瓜藤治鼻炎

十二、睡前八法

十三、生气难受，捶一捶膻中穴

十四、月经不畅，吃几片山楂

十五、反胃呕吐，喝土豆汁

十六、十指尖敲桌面，预防老年痴呆

附表 十四经脉图

《胖补气瘦补血》

章节摘录

版权页：插图：第一章 气血平衡是健康的根本 在中南海，我前后为三位老首长做过保健医生，他们都很长寿。最长的一位活了92岁，最短的一位也活了87岁。在这些德高望重的人身边工作，我体会最深的秘诀就是：天地要阴阳和谐，人体要气血平衡。天地要阴阳和谐，才会风调雨顺，五谷丰登；人体要气血平衡，才会精神抖擞，百病不侵。如果天地阴阳不调，不是洪涝，就是干旱，庄稼没有收成，灾民遍野，社会根本就不可能安定。如果身体气血不平衡，一会儿心慌气短，一会儿肺上瘀血，整天胸口上像压着一块大石头，喘不过气来，人又哪能健康。所以，是否健康最重要的就是看气血是否平衡。第一节 人活一口气，养气就是养命 什么是气呢？从中医角度来讲，人体的气有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等。你听了一定头晕，就是学中医的人也糊涂。其实，气很简单，你只要记住一句话就可以了——气，就是人体的动力。汽车没有动力，就不能行驶；轮船没有动力，就不能航行；飞机没有动力，就不能在天上飞；人体没有动力，生命就会结束。人究竟活的是什么呢？人活的就是——一口气。气是生命之本。古人说：“气聚则生，气散则亡。”意思说，气是生命的精髓。今天，老百姓形容某某人死了，常会说：“某某昨天断气了。”断气实际上就是指人体的气散了，气散了，身体没有了动力，生命也就结束了。将人比做一棵树，身体是树干和树叶，气就是树根。根深才能叶茂，气足才会命长。养气就是养根，我们将气养好了，养足了，身体才会硬朗、结实，才能百病不侵。如果根弱了，树干和树叶就会枯萎。这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”在自然界中，风起云涌，风吹草动，这都是气在运动。那么，身体内的气又是怎样一番情景呢？它起着什么样的作用呢？首先，身体内的气具有人体发动机的功能。人的生长发育、脏腑的活动、血液的运行、津液的输布，都需要气的激发和推动。一个人如果气虚，生长发育就会迟缓，脏腑经络的功能就会减退，或血行滞缓，或水液不化，或津液不布，或痰湿内生。

《胖补气瘦补血》

编辑推荐

《胖补气瘦补血(升级版)》作者朱德保健医生胡维勤教授与读者真诚分享几十年行医心得，教大家通过看胖瘦来判断自己的健康状况，其方法独特、易懂、实用。

《胖补气瘦补血》

精彩短评

- 1、关注养生的朋友，一定要看
- 2、学习不少的养生方法。
- 3、没有任何实际意义的一本书，随便在晚上搜索一个养生攻略就和它一个样子了，买了纯属浪费钱。
- 4、帮波波买的，看这本书的评价还不错 应该很有帮助~
- 5、给爸爸妈妈买的，爸爸说挺好的
- 6、气和血的关系讲得非常透彻，这就是好的中医！
- 7、为老妈买的，她好喜欢！
- 8、读胖补气 瘦补血（升级版）
- 9、生活、工作的压力越来越大，想健康多看看类似的书籍吧，对我们会有很大的帮助的。
- 10、主要还是讲的一些养生的内容，觉得对自己还是很有启发的。不过看来去这些保养的书本，最终告诉我们的都是要好好吃饭号还睡觉，不要打破生活的规律，不要勉强自己。
- 11、是我想要的那本。谢谢！
- 12、中医博大精深，本书浅显易懂。
- 13、前面还勉强像在写书 后面全是废话！什么介绍大豆红薯芝麻的 我晕！整个书大篇幅的废话 是去百度的么？
- 14、还是很推荐的，我想我终于知道为什么我吃死不胖了；还有，下次回家要让老妈也读读，会受益匪浅
- 15、有些方面写的很不错。
- 16、内容比较实在，没有太多的大道理，操作起来也比较容易。养生最重要的就是坚持。
- 17、写的很好，用处太大了，身体确实好了
- 18、这本书还是很不错的，慢慢看

章节试读

1、《胖补气瘦补血》的笔记-第224页

1.甲端摩手；2.双掌搓耳；3.双掌搓面；4.搓摩颈肩；5.推摩胸背；6.掌推双腿；7.交换搓脚；8.叠掌摩腹。这个不错，尤其可以教给自己的爸妈

2、《胖补气瘦补血》的笔记-第42页

养生没有别的秘诀，关键就是要想得通，想得越通，活得越长，不哀悼过去，不担心将来，用真诚和智慧之心好好活在当下。

人是理性的，也是感性的，没有七情六欲，人就不能称之为入，没有理性，人也不能称之为入。我十分推崇古人的一句话，叫"以理节情"，就是用理性的态度来对待感情，可以喜，可以悲，可以怒，可以思，但是要有一个度，只有做到了这样，人才能长期保持健康。

《胖补气瘦补血》

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