

《五脏养生完全图解》

图书基本信息

书名：《五脏养生完全图解》

13位ISBN编号：9787111327356

10位ISBN编号：7111327357

出版时间：2010-12

出版社：机械工业

作者：高玉琪

页数：170

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

《五脏养生完全图解》

内容概要

《五脏养生完全图解》紧密依据《黄帝内经》中的精粹理论，运用“清调补”五行养生观，对五脏养生进行了全面解读；养生的关键在于养气血，五脏即肝、心、脾、肺和肾，是精、气、神的生成者和蕴藏者，是气血生成、储藏和运行的主管，因此，养生的重中之重，在于五脏的养生。在解读其养生内涵的过程中，从五脏的基础知识，包括五脏与五行的关系，五脏出现健康问题时的表现以及“清调补”五行养生入手；分别介绍了五脏的基本常识，影响五脏健康的因素，五脏出现健康问题时如何进行“清调补”，包括科学生活、合理膳食和穴位按摩等；对于一些常见的五脏疾病，还简要进行了病因分析和相应疗法的介绍。《五脏养生完全图解》力图用简单的文字及配图，为读者朋友集中展示《黄帝内经》中的养生精华，传授实用的养生妙方。

《五脏养生完全图解》

书籍目录

前言第一章 健康的五脏为养生之本 认识自己的五脏 五脏与五行 现代生活对五脏健康的影响 五脏健康的危险信号 “清调补”五行养生观第二章 肝脏养生第三章 心脏养生第四章 脾脏养生第五章 肺脏养生第六章 肾脏养生附录:掌握方法，精准取穴

章节摘录

第一章 健康的五脏为养生之本 认识自己的五脏 中医认为，生命应与天地四季相宜。中医养生，要按照时序调整生命状态，“春夏养阳，秋冬养阴”，既顺天应地，又保持自我。所谓“养”，就是调节、促进；所谓“阳”，就是阳气的升发过程；所谓“阴”，就是阳气的收藏过程。春夏之季，自然界的阳气升发，便于人体阳气升发；秋冬之时，自然界的阳气收藏，利于人体阳气收藏。

人若随着自然万物而春夏阳气升发、秋冬阳气收藏，便能达到“天人合一”的境界。在升发和收藏过程中，每一个环节都有相应的脏腑来完成。其中，以五脏为主，其他脏腑协助完成。五脏包括肝、心、脾、肺和肾，它们既各司其职，又功能互补，是胸腹腔中内部组织充实的器官的统称，其主要功能是贮藏人体生命活动所需的精、气、神。

肝脏 肝主疏泄，能调节人的情志活动，喜条达，而不喜抑郁，恰应春季阳气升发、生机盎然之象；另外，肝又能藏血，有储藏血液、调节血量的作用，可以协助脾胃消化，肝的疏泄因而能够促进人体阳气升发。因此，春季养生，重在养肝，切不可郁闷生气。

心脏 心主血脉，通过血脉将气血运送于周身；而血脉喜温恶寒，遇热则行，遇寒则凝，与夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象相应。夏季阳气旺盛，有助于鼓动心脏、畅通血脉，畅通的血脉又有助于人体阳气的盛长。因此，夏季养生，重点在心，注意不可受寒经冷。

脾脏 脾主运化，促进食物的消化、吸收和营养物的输布，为气血生化之源，是人的后天之本。人体运行所需的物质营养基础，均来源于脾胃。中医认为，“脾主四时”，因此，脾胃养生，一年四季都要坚持不懈。

肺脏 肺主呼吸，是人体气体交换的场所，以肃降为顺。秋季气温下降，阳气潜藏，有利于肺的肃降，肺的肃降又能促进人体阳气的潜藏。

《五脏养生完全图解》

编辑推荐

十几种清除五脏毒素的养生建议，助您排出体内垃圾。 四个方面调理五脏的科学生活方式，助您增强免疫力，体内系统均衡。 四十几个补正五脏的食疗食谱，助您补充清除体内垃圾所亏损的元气。 三十多处保护五脏的按摩穴位，助您体内气血运行顺畅。

《五脏养生完全图解》

精彩短评

- 1、还不错，有些食疗的方法还不错
- 2、没有太多的新东西。
- 3、这样的书多看些，真的很多好处
- 4、这本书用非常浅显易懂的语言阐述了中医的养生理论，更带了许多简便易行的小方法，让人开始重视自己的身体，并开始保养它。
- 5、图文并茂,很实用!适合我这样的初学者.对家庭的保健养生能起到很好的作用.
- 6、买给父母的，还行
- 7、一直以来，我对黄帝内经热爱有加，也有了一定的研究，市场上现在黄帝内经的书很多很杂，这本书是我无意间发现的，起初没什么概念，只是看了内容简介不错，于是绝对买来试试看，书一到手，首先感觉比较大气，粗略的翻看了下，感觉内文的图解都很详细，深入浅出，很适合阅读。另外，这本书精心萃取了《黄帝内经》中的养生精华，把精深奥妙的文字理论，转化为浅显易懂的生活细节，并配合大量图片作为示例，生动活泼，贴近现实。通过阅读本书，我们不仅可以知道五脏养生所需要的排毒、食疗、经络按摩等知识，对平日补中益气、滋养五脏大有裨益，还可以对中国传统中医理论和知识有所了解，有利于中医的传承。所以我推荐大家购买此书，你一定不会后悔@！！
- 8、写得好，几乎一口气看完了，给我补充了很多知识。

《五脏养生完全图解》

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