

《肝苦谁人知》

图书基本信息

书名：《肝苦谁人知》

13位ISBN编号：9787533748654

10位ISBN编号：7533748654

出版时间：2011-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：李启德

页数：98

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

《肝苦谁人知》

内容概要

《肝苦谁人知:用中医调好你的肝》结合防治肝病医学领域中的临床心得，除了介绍西医现况，并根据中医理论深入浅出地阐述各种肝脏疾病的原因、临床表现，以“肝病概念”“中医保健”“茶饮”“证例”为纲，盼使读者从中寻得保健之法，及早摆脱肝病阴影，迈向健康的人生！

《肝苦谁人知》

作者简介

李启德，字唯通，1961年生，台湾台中人。为先学西医、再学中医的肝病专家。于台北荣总医学中心接受肝胆胃肠科专科训练后，曾赴美国奥克拉荷马医学中心进修；并考取台湾中医师资格，负笈南京中医药大学中医研究所。受教于项平、金实等名教授，得益匪浅。并以研究“中医治疗病毒性

《肝苦谁人知》

书籍目录

概念篇 第一章 肝不好，为百病之源 第二章 肝脏的解毒及代谢功能 第三章 传统西医对肝病的分类
一、肝脏的构造及功能 二、西医对肝病的认识及治疗 第四章 中医保肝，调治慢性病中医保肝篇 第
五章 中医保肝，五脏健康 一、中医保肝，可调养肝 二、中医保肝，可调养心 三、中医保肝，可
调养肺 四、中医保肝，可调养脾 五、中医保肝，可调养肾 第六章 中医调治肝脏的基本概念和方法
一、基本概念 二、调治方法 第七章 由体质判断自己如何保肝 一、肝气郁结 二、肝火上炎 三
、肝血不足 四、肝阳上亢 五、肝郁痰扰 六、肝胆湿热 七、肝脾不调 八、肝肾阴虚 第八章 中
医保肝茶饮和药膳 一、维持正常神经稳定 二、清除体内过多热邪 三、滋养身体细胞 四、稳定亢
奋的神经血管 五、改善血液停滞黏稠状态 六、改善体内充血发炎状态 七、改善胃功能性失调 八
、滋润体液抗老化 第九章 肝病患者的日常生活注意事项 一、健康、均衡的饮食 二、生活作息正常
三、适度的运动与休息 四、定期追踪检查

《肝苦谁人知》

章节摘录

反之，若“气机不利，则变生百病”，初病在气，久病及血，气滞则血瘀，进而引起一系列脏腑寒热虚实的连锁病理反应，如《杂病源流犀烛》所说“肝为五脏之贼”，《类证治裁·肝气》亦曰“诸病多自肝来”，皆说明肝脏若有病，不仅其气血阴阳有虚实之变，往往更害及其他脏腑，如：乘胃、克脾、刑肺、扰心、累肾等。详细地说，肝脏不健康所导致的后果，首先是肝气不舒畅，影响血瘀不行，毒素难以排出体外。对此，早在《黄帝内经》中即有言：“肝者罢极之本。”“罢”即疲劳之意。现代人肝脏有问题最主要的原因在于工作繁忙、生活紧张、整日困在拥挤且空气受污染的环境中，加上饮食无节制、求量不重质，又缺少时间和空间运动，日久身体素质变差，使肝负荷加重，导致肝脏的气、血阻滞于内。在肝脏功能失调的过程中，未被排出体外的各种废物便逐渐侵蚀人体，造成多种病症，如：对疾病的抵抗力下降，腰酸背痛，四肢酸软，浑身没劲，睡不着，第二天起来昏昏沉沉，脾气不好、口臭，长疮，头痛，头晕，肥胖，生理期失调，易患糖尿病、高血脂、痛风等。使身体渐渐为诸多不适症状所苦。……

《肝苦谁人知》

编辑推荐

兼容中西医临床功效的养肝全书！ 依体质判断找出最适合自己的保肝方法！ 40道保肝茶饮，药膳。让你不再肝苦！ 31个肝病常识问答。理清你对肝病的种种疑惑！ 呵护你的小心肝，从现在开始

《肝苦谁人知》

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