

# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经中的排毒养生全集》

13位ISBN编号：9787542748386

10位ISBN编号：7542748386

出版时间：2011-1

出版社：上海科普

作者：杨力 编

页数：239

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](http://www.tushu000.com)

# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 内容概要

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》主要内容简介：人体虽有“升清降浊”的作用，但难免有毒。《黄帝内经》早已指出，人体的毒素有内源性及外源性两种。外源性毒主要包括六淫之毒，如“大风苛毒”。内源性的毒则有寒毒、湿毒、热毒、清毒、燥毒以及进入人体的药毒，从而提出了著名的“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九”。于是才有了对人们的警示：“是药三分毒。”现在又把毒分为脂毒、痰毒、瘀毒、气毒、血毒、尿毒、便毒及汗毒。

正常情况下，人体具备了一定的解毒、排毒能力，但当毒素超出了人体自身的解毒、排毒能力，或当人的五脏功能减退，尤其是肝、肾、淋巴三大解毒、排毒系统出现故障时，就易导致内毒蓄积。而且，随着年龄的增长，人体自身排毒、解毒能力愈来愈弱，有的甚至到了“五毒俱全”的地步，慢性自体中毒的危害性可想而知。

毒素一旦蓄积，就好比定时炸弹，易导致各种疾病发生。毒素堆积不能排出，还易导致人体早衰及衰老提速。这就启示了排毒养生的重要性。现代社会由于饮食卫生、环境卫生以及工作压力，导致人体内外毒的蓄积越来越多，那就应加强排毒，通过五脏排毒、十二时辰排毒、体质排毒、中药排毒及经络排毒等多方面，帮助人体排出毒素，这就是排毒养生。

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》正是从上述诸多方面介绍各种中医排毒方法。希望广大读者能从中得到启示，加强排毒观念，及时清扫自体的毒，这样才能身轻无病，才能延年益寿。

# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

## 书籍目录

无毒病自除，排毒先识毒“毒”从哪里来 / 10毒从环境中来 / 10毒从用药中来 / 11毒从饮食中来 / 11体内藏毒的常见表现 / 13水肿(多发于40岁以上的人) / 13恶心、厌食、便溏 / 13慢性气管炎、肺结核 / 14脂肪肝 / 14肥胖 / 15便秘 / 15痤疮 / 15口臭 / 15湿疹 / 15中医所说的毒 / 16热毒 / 16寒毒 / 16湿毒 / 16食积之毒 / 16瘀血之毒 / 17虫毒 / 17药物之毒 / 17情志之毒 / 17西医所说的毒 / 18毒与“X综合征” / 18毒与神经内分泌 / 18毒与皮肤衰老 / 18毒与人体的性机能 / 18毒素与肠道内环境 / 18人体自身的毒素 / 19自由基 / 19胆固醇 / 19血脂异常 / 19尿酸 / 20乳酸 / 20宿便 / 20精神毒素 / 20脂质沉积 / 21水肿 / 21生气 / 21身体各器官的排毒时间 / 22胆排毒 / 22肝脏排毒 / 22肺排毒 / 22大肠排毒 / 22善待自身的排毒系统 / 23测试：你需要排毒吗 / 24无毒饮食，别让饮食方式害了您我们为什么要吃素，该怎么吃 / 26牙齿，会告诉我们一点儿食素的“秘密” / 26芹菜是排毒降压的良药 / 27生吃茄子能调血脂吗 / 28排湿毒让孩子远离厌食、偏食 / 30适当吃素可能会圆你“求子梦” / 32生吃食物，你到底该注意什么 / 34生食效果好，但不一定适合所有人 / 34提高孩子智商的两种排毒生吃食物 / 35为什么“吃生葱”排毒特别好 / 36生吃黄瓜排毒功不凡 / 37只要你断食适当，就是最健康的 / 38断食，是更进一步的排毒方案 / 38为什么断食能增强免疫力 / 39最有效的排毒食材 / 41绿豆——清热排毒 / 41猕猴桃——解毒清凉 / 43黑豆——解毒又补肾 / 44南瓜——补血排毒两不误 / 45西兰花——加快排毒过程 / 47红薯——通便排毒，消除体内废气 / 49魔芋——排毒瘦身 / 51香菇——保肝排毒 / 53玉米——清湿热、利尿 / 55糙米——润泽容颜、除皱消斑 / 56白萝卜——除腹胀、解酒毒 / 57五脏排毒，最简单有效的方法将军之官：肝，是最重要的代谢和解毒良将 / 60为什么春天是排肝毒的最佳时机 / 60青色橘子、柠檬治抑郁，一治一个准 / 61治肝毒所致乳腺增生的三大要穴 / 62治肝毒所致痛经，按神门、太冲、涌泉真爽 / 64治肝气郁结所致长痘痘揉太冲、气海 / 65治肝炎所致脸色发黄，转转手腕很管用 / 67哭，是老天给男人的排毒妙方 / 68君主之官：心，助力平毒，为保护生命不遗余力 / 10为什么夏天排心毒不容错过 / 70胸闷、情绪暴躁是心毒 / 71心毒致小儿急躁、多动，苦瓜最贴心 / 72心毒所致舌头溃疡，找少府来帮忙 / 73护心大法：让舌头在口腔里跳舞 / 75呼吸系统主要器官：肺，最能抵抗外来之毒 / 76为什么秋天要排肺毒 / 76肺毒，皮肤不好，晚上全身痒痒 / 77排便自如，人生无毒，让便秘绝根吃法 / 78多愁善感，不用花钱“深呼吸”是专利 / 79治感冒不吃药 / 81降伏“秋老虎”，肺才会更健康 / 82“辛夷”配“合谷”，双管齐下治鼻炎 / 84吃“丝瓜”找“咳喘点”，咳嗽、哮喘难近身 / 85先天之本：肾是最重要的排毒器官，肾好身体棒 / 87为什么冬天要排肾毒 / 87月经量少是肾毒，多吃山药有奇效 / 88凡事易疲倦，就得好好呵护“涌泉” / 89健忘都是肾虚惹的祸 / 90好汉不阳痿、不早泄——让你性欲高涨的天然疗法 / 91后天之本：脾，运化代谢，无毒一身轻 / 93为什么长夏排脾毒 / 93黄豆补脾，“举手”之劳 / 94口唇异常提示你脾有毒 / 95白带多不要怕，综合治疗勤动手 / 96去黑头不去美容院的良方 / 97十二时辰排毒，对症治病的秘诀子时：胆排毒(防治失眠、胆结石) / 100“子时觉”养阳，阳气足不生毒 / 100若要胆经好好排毒，就要在子时前入睡 / 102胆毒易患结石，可以用吃来碎石 / 103老人子时难眠，小米解毒催眠真妙 / 105丑时：肝排毒(防治帆气滞、血瘀) / 108去肝热毒，丑时口舌不干燥 / 108丑时高血压，降压泻毒都重要 / 109太冲穴是人体的排毒通道 / 110寅时：肺排毒(防治哮喘、咳嗽) / 112“润肺四物汤”寅时排毒治久咳 / 112寅时醒来难入眠，找太渊 / 113大鱼际能止哮喘 / 114卯时：大肠排毒(防治五更泻、胃肠病) / 116早晚一杯水，轻松排毒 / 116治五更泻，揉足三里来得及 / 117汤从肠中过，毒素不再留 / 118按摩小腹，清肠、排毒、瘦身 / 120辰时：胃排毒(防治胃病、胃痉挛) / 121胃不好，早餐怎么吃 / 121打嗝食积之毒所致，止嗝自有妙方 / 122胃痉挛急性发作按止痛穴“梁丘” / 123巳时：脾排毒(防治大便次数多、肠炎) / 125糖尿病，中毒引起的脾病 / 125小病不求医，只需按脾经 / 126思毒伤脾：食疗、按摩、调心“三管齐下” / 127午时：心排毒(防治心脏病、精神方面疾病) / 129排毒去心火“绿豆汤”最管用 / 129午排心毒静为先 / 130午餐最能滋养小肠经 / 131未时：小肠排毒(防治三叉神经痛、颈椎病) / 133小肠经无毒是人体健康的镜子 / 133小肠经上有“不老”的神话 / 134三叉神经痛，找小肠经“听宫” / 135申时：膀胱排毒(防治糖尿病、肝病、坐骨神经痛) / 137膀胱经是人体的解毒通道 / 137申时喝水，膀胱排毒更彻底 / 138下午三四点犯困，是膀胱经有毒 / 139申时好运动，无毒一身轻 / 140免疫力低下从调理膀胱经入手 / 141酉时：肾排毒(防治肾病、骨关节疼痛) / 143下班之前一杯水，冲去肾脏聚积之毒 / 143肾虚分阴阳，对症进补很关键 / 144骨关节疼痛，别盲目止痛，想着补补肾 / 145戌时：心包排毒(防治心瓣、精冲病) / 147“作揖”养心排毒简单有效 / 147治急性心绞痛的食疗方 / 148心里不痛快，鼓掌、握

## 《黄帝内经中的排毒养生全集》

拳振臂 / 149 亥时：免疫系统(淋巴)、皮肤排毒(防治皮肤病、手脚冰凉) / 151 祛眼尾纹妙法 / 151 按“阳池”告别手脚冰凉，做个暖女人 / 152 亥时养性，可以性爱 / 153 八种病理体质排毒，彻底改善体质平和体质：先养生后防毒 / 156 心情好体质棒，养心绝对没错 / 156 敲胃经，让女人随时享受美，想不美都难 / 157 气虚体质：补气是无毒的捷径 / 159 把气补上来，女人的月经如期而至 / 159 常灸“足三里”，补气随手来 / 160 阳虚体质：排毒就是补足阳气 / 162 十个胖子九个虚，提肛运动补阳虚 / 162 “揉腹通阳法”——每天揉揉腹，全身暖洋洋 / 163 阴虚体质：补足阴气不生毒 / 164 肺阴虚咳嗽吃百合，痰湿咳嗽吃茯苓 / 164 阿胶眷顾更年期阴虚之人 / 165 六味地黄丸，不是阴虚者的命根子 / 166 痰湿体质：祛痰温是排毒的根本 / 168 发胖、长肚子都是痰湿毒害 / 168 减肥妙招，健脾化湿毒 / 169 丰隆穴是祛痰湿、治胃胀大穴 / 170 湿热体质：无湿无热毒自除 / 172 吃薏米、红小豆，夏天再热都不怕 / 172 “土茯苓草龟汤”，痘派一族的福音 / 173 急性湿疹，祛湿排毒一治就好 / 175 血瘀体质：排除瘀毒是关键 / 176 血瘀之毒，重在养肝 / 176 怒伤肝促生血瘀体质 / 177 为什么脑力劳动者易生血瘀之毒 / 178 血瘀痛经敲肝经 / 179 气郁体质：重在调气，气不郁则无毒 / 181 “调摄情志”就是最好的排毒法 / 181 气郁烧心，三步轻松搞定 / 182 气郁体质的人易患哪些病 / 183 气郁后两肋痛，赶紧按侠白 / 186 阴阳五行排毒养生法五行与五脏 / 188 《黄帝内经》如何将五行应用于医学 / 188 看看自己的五行体质(生理体质) / 189 肺属金：肺的排毒功能 / 191 土生金、金克木，养肺该怎么吃 / 191 养肺多喝汤：靓汤两款 / 191 肾属水：肾的排毒功能 / 193 金生水、水克火，养肾该怎么吃 / 193 养肾：韭菜炒河虾功不可没 / 193 肝属木：肝的排毒功能 / 195 水生木、木克土，养肝该怎么吃 / 195 排肝毒，黑豆甘草茶最管用 / 195 心属火：心的排毒功能 / 197 木生火、火克金，养心该怎么吃 / 197 勤练“大雁功”，轻松排心毒 / 197 脾属土：脾的排毒功能 / 199 火生土、土克水，养脾该怎么吃 / 199 5分钟健脾功 / 199 本草天然排毒轻体妙方内外兼养，全身体会本草的神奇 / 202 人参——补气排毒的高手 / 202 当归，排肝毒、治妇科病的大药 / 203 陈皮，排痰毒良药 / 204 银杏：备受推崇的抗氧化剂 / 206 灵芝，保肝解毒的“仙草” / 207 日常小病不慌乱，贴心本草来帮忙 / 209 前列腺不好，找车前草 / 209 吃海鲜胃不舒服，吃点紫苏 / 210 咳嗽总不止，款冬来救急 / 211 冠心病不用怕，找三七来帮你 / 212 眼病，找决明子错不了 / 213 感冒发烧，让板蓝根来帮你 / 215 治疗感冒发烧找柴胡 / 216 莲子有助于治疗梦遗 / 217 汉方排毒茶，喝出从内到外的美喝茶之益，保健养生 / 220 饮茶，也要做到无毒 / 220 男女不同的排毒方案——男人喝茶，女人饮花 / 221 有多少排毒药茶能拿来常饮 / 222 选排毒茶也要因季节、时间而定 / 224 最适合女人的排毒花茶 / 225 美容调养茶饮 / 228 玫瑰花茶：缓解压力、美白肌肤 / 228 桃花茶：祛斑、祛痘有神功 / 229 菊花茶：健脑明目 / 231 荷花茶：美颜瘦身 / 232 杏仁茶：抗衰除皱 / 233 附录一：十大强效排毒的穴位 / 235 附录二：十二经脉对应的排毒食物 / 238

## 章节摘录

版权页：插图：大家不妨张开嘴看一下我们的牙齿。相比之下，我们的臼齿最发达了，臼齿适合磨碎食物，也就是说，我们适合吃五谷、豆类等素食。牛、马的牙齿与我们人类的差不多，它们主要吃草，用臼齿来磨。食肉动物牙齿的特点：门牙尖锐，犬牙交错，这明摆着它们的牙是用来夺取生命，咬碎动物机体。老虎的牙完全符合这一点。身边有人长了“虎牙”多半会赞叹“这人有福啊”！其实很简单，就是能比别人多吃点肉。肉类中含有尿酸、尿素，吃后易导致肾病。中老年人最怕胆固醇高，少吃肉能防止动脉硬化、心脏病、高血压等。还有我们的肠道约有1.5米，重叠着来回排列，并不平滑，只有吃纤维多的素食，消化所产生的残渣才能很快被排出体外。相反，肉易腐败，过多食肉，肠道内的毒素会长时间大量地停滞在肠子里腐败、发酵。这一点我们知道，肉食者的粪便往往比草食动物的臭味大。腐烂的肉类在人的肠子里会生出多少致病菌毒就可想而知了。我们人类虽然不吃草，但是大自然留给我们五谷、坚果、豆类、水果等最好的食物。说到这儿不难理解，人会百病丛生就因为没有按照自身的条件来吃。现代的病比起20世纪50年代时复杂多了，像高血压、心脏病、癌症……以前很少听说过这些病。所以现在联合国都建议大家要多吃素，少吃肉。素食是心脑血管疾病的“克星”，能减少癌症、改善肾衰，预防骨质疏松，能够起到美容养颜、延年益寿的作用。

# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 编辑推荐

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》由上海科学普及出版社出版。



# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 精彩短评

- 1、这本书太好了，很适合我们中年人看
- 2、这本书平时能学到一些养生知识。
- 3、不错很好书 实用 值得买
- 4、让黄帝内经走向大众普济于世！
- 5、送给老人的普及养生保健知识，书还可以把请爱护好书发过来有点变形不影响阅读。为什么亚马逊一旦有的书剩不多就变第三方的了也不补货，建议亚马逊能否和部分第三方卖家合作呢！
- 6、给我姐买的，她没事看的。
- 7、话说书很不错，下次还会再来。评价的晚了，非常不好意思。
- 8、我自己先买了一本，也忘记了是多少钱订的，看过之后觉得内容和印刷质量非常好，我和我老公说这么大的一本书，即使是原价我都觉得很值呀，纸张是粗面的，但是厚且结实，我不喜欢滑面的，会反光，眼睛看了很累，所以对质量非常满意，印刷字迹也非常清晰。很是受益，就又来订了一本送给姐姐（这回半价买的，好便宜呀），让姐姐也感受感受这本书的力量。推荐哦。满分好评！
- 9、随便买来看看，没想到那么厚一本，出乎意料
- 10、科普了知识，很排毒很养生！
- 11、总体不错，但有错误，比如有一章里提到的足阳明胃经，竟然说它是从足走到头，是阴经。。  
。T.T
- 12、包装书脊破损，但是整体购物很愉快。还好
- 13、嗯，值得一看。 8-19
- 14、给妈妈买的，后来姥姥看好了，准备再够买一本
- 15、很粗浅，有点中医知识的人就建议不要买了说的养生方法并不适用，很麻烦的，推荐：曲黎敏的书我觉得也挺好，可以看看
- 16、里面写到了平时身体各方面的状况用什么方式排毒很实用，全家人都能找到对应的解决办法
- 17、很有用 加强排毒 锻炼身体



# 《黄帝内经中的排毒养生全集》

## 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](http://www.tushu000.com)