

<<大医堂中医名家养生系列>>

图书基本信息

书名：<<大医堂中医名家养生系列>>

13位ISBN编号：9787122127389

10位ISBN编号：7122127389

出版时间：2012-2

出版单位：化学工业

作者：胡维勤

页数：183

字数：153000

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：<http://www.tushu007.com>

<<大医堂中医名家养生系列>>

内容概要

本书分为男人篇和女人篇，分别阐述了男人养精、养肾、藏精的具体养生方法，女人养血、补血、行血的具体养生方法。

全书根据男女体质的差异，针对性地提供了切实可行的案例和方法。

对于日常生活中人们常见的一些养生误区，也予以了纠正。

本书是胡维勤教授依据多年的临床心得，并结合现代都市人常见的健康问题、保健误区，首次针对男女两种人群创造性地提出了“男人养生要先养精”、“女人养生要养好血”这一养生宗旨，历时两年，潜心研究创作而成！

做好女人，养血活血才是王道！

做好男人，养精护精方是正解！

<<大医堂中医名家养生系列>>

作者简介

胡维勤，男，1934年生于浙江金华，中央警卫局中南海门诊部保健专家，主任医师（正师级），教授。他先后为中央领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，也多次承担外国元首、重要领导人来访的医疗保健任务，积累了丰富的保健经验。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。

<<大医堂中医名家养生系列>>

书籍目录

第一篇 男人养生要先养精

男人养精：深度解读肾精不足的信号

“随意桩”帮您改掉抖腿和偏跟

面色是反映健康的脸谱，肾虚面黑请用玫瑰山药粥

肝肾同调：肾为生殖之根，肝为泄精之枢纽

肝主筋，伤肝必损性功能

梦遗是肝肾惹的祸，睡前搓脐可安然

肝肾气不足最易阳痿，请用雌鸽木耳汤

早泄“快”而不乐，五倍子汤一洗了之

睾丸：男人的“性福”之根、生命之源

肾应冬天，保持睾丸适度低温，可降低不育风险

阴囊皮糙发痒又刺痛，蛇床子汤加蛋黄油有奇效

小便：小便不可小看，男人的命门在尿道

小便也是一味药，治疗血症之要药

葱白敷肚脐，前列腺肥大立刻很“方便”

肾精不足牙松动，食疗、踮脚小便可固齿

宝宝尿床烦恼多，肉桂鸡肝汤让爸妈不再发愁

肾藏精：肾精不足，疾病缠身

肾精不足多白发，首乌茶来解忧烦

肾精不足致耳鸣，黑木耳瘦肉汤除噪声

肾精不足成健忘，食疗与香佩双管齐下

肾精不足腰酸痛，还需猪腰煲杜仲

小儿肾精不足发育慢，海带烧排骨长个又补脑

五更泻也是肾虚，请用荔枝淮山莲子粥

养精有道：不花钱的养肾方法

盐是肾精的阀门，您不知道的“盐养生”奥秘

“活”字千口水，唾液是补肾养颜的真燕窝

第二篇 女人养生要养好血

瘀血不尽，新血不生：补血之前先化瘀

女人“老得快”多因气郁血瘀，蜜饯山楂还您青春

打呼噜也是血瘀不畅，山楂陈皮汤让您安眠

补血过度反“添堵”，补血药里藏危机

化瘀是柄双刃剑，通血伤血一念间

女性属阴，“心肠热”方可气血通

防病先修心，不做“小女人”

血虚则补，有余则泻：阴阳平衡是关键

妇人之生，有余于气，不足于血

胸部最能体现气血盈亏，小胸女人警惕健康危机

女人肾虚血少，生出的孩子可能会个子矮

精血不足，怀孕呕吐，葡萄汁显神威

产后风骨节响是血不养筋，养血柔筋是关键

气血不足，多吃水里生的、地底长的

以血养血，血余炭治疗多种出血疾病

顺应月经周期，阴阳消长调经补血

补血更要行血：一补气，二养津，三调温

<<大医堂中医名家养生系列>>

气为虚时方可“补”，过度补气血更虚
天气通于肺，地气通于嗌，补气也需从天地借力
血若舟，津若水，若要舟行，必先增水
太极滋阴法，治疗肝肾阴虚口干、失眠
心脏最需阴来济，“三阴掌”、“三阳掌”
让心气心血“活”起来
血寒则凝，血温则行，温度决定生死
活血先通经：打通经络就打开了血液流畅的通道
经络通畅五要素：头凉、脚热、气足、血畅、便通
经络不通的感觉：冷、热、疼、痛、酸、麻、肿、胀
黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯
十指连心亦连经，“巧手”自会经络通
葵花点穴手+易筋经，点面结合让经络畅通
藤蔓络状食物+穿透力强动物，通络有奇功
血瘀刮痧可通经络，血亏刮痧反可伤血
节流开源：纠正不正确的生活方式，防止气血暗耗
养生的中庸之道：五劳成五萎，五适护气血
女人少吃不如少说，既可减肥又可养血
女人要洁身自好，破阴太早会伤血脉
乳汁为气血所化，哺乳过长亦伤血
附录一 精气盈亏对照表
附录二 气血盈亏对照表

<<大医堂中医名家养生系列>>

章节摘录

男人养精：深度解读肾精不足的信号 精为何物？

一是先天之精，由父母遗传而来；二是后天之精，由饮食化生而来。

相对于女人来说，男人对精的依赖程度更强。

《女宗双修宝笈》就指出：“男子以精为本，女子以血为本。

”男子的生理特点主要是生精与排精，大凡欲生育，肾精必先强盛，精气溢泻，才能有子。

而男子第二性征发育、天癸之至竭、性欲，也都与肾精有着密切的关系。

肾精衰竭，男性不但会出现性功能障碍，而且也无法延续子嗣。

所以对于男人来说，保持肾精的充盛是很有必要的。

这就要求我们在生活中，要能解读肾精不足的信号，如此才能防患于未然，将疾病消灭在萌芽状态。

“随意桩”帮您改掉抖腿和偏跟 肾为阴中之阴，心为阳中之阳，只有心肾相交，阴阳交泰，才能达到《孙子兵法》所云“安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可以拜上将军”的境界。

相反一个人如果喜欢抖腿、跷腿、脾气暴躁，则是肾精不足，心肾难以交泰的表现。

如果我们去故宫，一定会经过交泰殿，它位于乾清宫与坤宁宫之间，因乾为天，坤为地，取《易经》“天地交泰”之意。

交泰殿建筑结构呈正方形，是传说中皇后才能入住的“正宫”。

交泰殿正中的“雌龙宝座”，只有皇后才可登临，慈禧一生专横跋扈，极尽奢华，却也与它无缘。

宝座上方最引人注目的是悬着的一块匾，上面写着“无为”二字，据说是康熙皇帝的手笔，书法一般，但意义重大，是告诫后宫女人安分守己不可干政，所以掌管后宫的皇后无论管理多少宫女太监(最多可达9000人)，能力有多么强，还是不能去管皇帝的“外事”。

为什么封建社会专与女人过不去，要她们无为呢？

这就与中医天人合一的理念有关了。

古人认为，男人为阳，女子为阴，为对应自然界阴内阳外、阴静阳躁的特点，所以女子主内。

同样，五脏之中也是有阴有阳的。

心脏位于胸廓之中而又居膈肌之上，在五行中属火，为阳中之阳，所以被誉为“君主之官”，要积极向上，自强不息，才是名副其实的君子。

而肾脏在膈肌之下，又属水，为阴中之阴，要以阴为贵、以收敛为贵。

一个人平常喜怒不形于色，遇到大起大落仍面不改色，说明他体内肾精很足，而且收敛得很好，所以能成大事，《孙子兵法》云“安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可以拜上将军”，肾精收敛得好，才可以面对安逸而不堕落，面对突发事件而不恐惧。

相反，一个人如果体质不好却脾气暴躁、喜怒无常，则可能是。

肾精收敛不住、肾精不足的表现。

这类人肾水不足，火气容易上炎，脾气就比较大，而怒气再把本来不多的肾精调空，发完火就会非常累，并不像一般人因出气而感到轻松。

正常情况下，人体内的水火应该像天地一样阴阳交泰；人在。

肾气不足的时候，水不制火，心肾不能交泰，就容易烦躁。

“烦”字是个会意字，从页从火，“页”的繁体字“頁”上面是“首”，下面是“人”，本意是“人头”，从“页”的字都与头面有关(如颐、额、颊、颌)；从“火”，表示发热。

《说文解字》中“烦”的本义是：头痛发热，中医认为发热也与肾精不足导致的虚火上炎有关。

“躁”呢？

它也是肾阳收敛不住的一个表现。

“躁”字是个形声词，“臯”是声旁，“足”是形旁，可以说是动物的蹄子，例如马躁动起来就会扬起前蹄长嘶；也可以说是人的大腿，一个人心情烦躁，他就会来回走，坐下来也不安静，这说明他肾精不足。

有些人还会不自觉地把鞋子脱下来，这不仅与肾精不足有关，还与肝血虚有关。

<<大医堂中医名家养生系列>>

站桩是一个培补肾气的好方法。

站桩的时候身体半蹲，可将气血引入下丹田。

而肾正好居于下焦，这样就可以培补肾气、祛除虚烦。

经常练此功法，还可以提高人体抵抗外邪的能力。

中医讲“卫气出下焦”，半蹲使气入丹田的同时，还可增加卫外之气，这样的人机体抵抗力强，就不易生病。

关于站桩，能坚持练习的人很少，这里教大家一个简便的方法——“随意桩”，注意把握几个要点就可以了。

第一，两脚开立，与肩同宽。

这个动作不是可有可无的，两脚与肩同宽可以打开大腿内侧的足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经三条阴经。

第二，脚尖要微微朝内，扣成内八字，这样才能打开大腿外侧的三条阳经(足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经)。

第三，屈膝时，两条大腿稍微朝内侧收，有些“夹紧尾巴”的感觉，尤其是有轻微O型腿的人，这一点很重要，这样三条阴经才能均匀受力，有利于经络气血的通畅，否则三阴经、三阳经之间不能得气，这个站桩的姿势没有气血养生的意义。

屈膝的幅度不要太过，站好以后一般静心、不动。

P2-4

<<大医堂中医名家养生系列>>

编辑推荐

《大医堂中医名家养生系列:男人养精女人养血》：市场上的养生类书籍虽多，但很少有针对男女体质而专门进行指导的，胡维勤所著的《男人养精，女人养血》弥补了该缺陷。全书分为男人篇和女人篇，分别根据男女体质的差异，提出了具体的养生方法。对于生活中一些常见的养生误区，本书也予以纠正。比如，以养肾精来说，中医讲究“肝肾同源”，肝藏血，肾藏精，且肝血和肾精都由水谷精微所化；肝血的生成，有赖于肾中精气的气化；肾精的充盛，也有赖于肝中血液的滋养，两者相根相生。所以补肾的同时也要养肝，只有两者兼顾才能使阴阳平衡，以恢复正常的生理活动。

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:<http://www.tushu007.com>