第一图书网, tushu007.com

<<养生是最好的活法>>

图书基本信息

书名：<<养生是最好的活法>>

13位ISBN编号：9787214069221

10位ISBN编号：7214069229

出版时间：2011-4

出版时间：江苏人民

作者：赵俐黎

页数：230

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

第一图书网, tushu007.com

<<养生是最好的活法>>

内容概要

不尊重身体，疾病就会趁虚而入。
身体报复你，你就只能被动应付。
有一种活法能变被动为主动，那就是养生。
养生就是一种生活习惯。
每天一点坚持，积累起来就是大大的幸福。
快乐养生，从补养五脏开始。

本书主要针对人体可能存在的各种常见问题，如感冒、发烧、出虚汗、头晕眼花、身体各处莫名疼痛等，提出了“以内养外”的养生方针，并给出了上百种包括艾灸、足浴、粥疗等全面细致的安全特效五脏调养方案。
目的就是告诉人们，五脏健康，人才能健康，同时向大众提倡调养五脏以养生的健康生活方式。

作者简介

赵俐黎，全国中医药科学普及传播奖获得者，著名针灸专家，中国特效医术专业委员会副主委，河南省针灸学会疼痛专业委员会主委，深得针灸大师石学敏院士、帖亚林、王碧如真传，因其取穴准、进针快被称为“赵飞针”，在脑血管、面瘫、眩晕、老年痴呆、肥胖、高脂血症、颈椎病、颈肩疲劳综合征、腰椎病及各种疼痛等治疗方面有独特疗效。
先后发表国家级、省级论文20余篇，论著两部，获省科技成果一等奖两项，省科技进步奖二等奖一项。
同时，坚持传播中医文化，多次受邀开展中医养生讲座，追捧者众多。

第一图书网, tushu007.com

<<养生是最好的活法>>

书籍目录

序言：养生从强壮五脏开始
第一章 五脏好才叫身体好
五脏虚弱是爱生病的重要原因
要强壮身体，必须先调五脏
调五脏从调理身体的“四大虚”开始
调理身体“四大虚”的家用有效方案
有虚就有实，实症也要抓紧调理
第二章 早补心虚寿命长
身体无力，煮黄芪甘草西洋参水喝
喝乌鸡汤心不慌，记忆力好睡得香
烦躁不安心火旺，请服天王补心丹
“为什么有人想锻炼都锻炼不成”
心阳不足胸痛闷，提防冠心病上门
心慌气短别着急，教你四招按摩法
调理心绞痛，服药加艾灸
口腔有溃疡，用栀子莲子茶浇灭
流传千年的疏郁开心方：甘麦大枣汤
小心，你的情绪也会中暑
第三章 补肝疏郁气色好
面黄手麻浑身痛，当心肝血虚
肝阴虚的人，喝首乌山萸肉粥会很舒服
按按支沟和阳陵泉，既缓解肋痛又能预防胆囊炎
糖尿病人必做的护眼法
如何把近视眼消灭在萌芽阶段
轻轻一灸，目痛无忧
泡泡脚，闻闻香，头不晕来精神爽
肝火旺，脾气大，何不吃点龙胆泻肝丸
浑身胀痛，你就按按太冲和期门
疏淤通气，豁达之人不生病
湿热黄疸，请喝栀子大黄茶
按摩列缺和头维，可以缓解偏头痛
第四章 脾胃健康，后天之本茁壮
食少便溏面色黄，经常喝粥保健康
胃阴虚：看看你的老胃病是不是这原因
把好脾胃吃出来
下身腿肿，温蕴脾阳
老爱打嗝，胃气不畅
调理便秘，要同时健脾
食粥点穴，调治胃疼
中药贴肚脐，孩子肚子不疼了
喝粥加艾灸，减肥调体质
灸一灸肚子和背部，脸庞红润精神好
把孩子的脾胃调理好了，病就好了大半
给孩子试试我的消食方
为什么“脾为生痰之器”

体内的“无形之痰”更可怕
脾虚积食，先清大肠
不晕车的小方法
第五章 保肺呼吸畅，人生更通畅
气短汗出易感冒，一道茶可宣肺固表
经常抽烟熬夜，不能忘了滋肺阴、降虚火
过敏性鼻炎要“内外兼攻”
让“老慢支”快快好的调理大法
多年的气喘，调理时要剥茧抽丝
顽固咳嗽，光补肺不行
熟睡时的亚健康信号——打鼾
咳嗽了，要给自己清肺热了
长期哮喘，调理肺脾是关键
风热感冒很难受，不如试试薄荷粥
第六章 保持年轻态的秘诀：“肾”强力壮
腰膝酸软肾气虚，多喝山药人参粥
肾阴虚：“有劲儿”使不出，就要滋肾阴
缓解腰疼，我有“尚方宝剑”
腰为肾之府——腰臀部疼痛，按一按敷一敷
小便不利，请为膀胱点把“火”
爱遗精，药敷肚脐儿
爱耳鸣，请补肾
早晨爱拉肚子，快用艾灸补肾阳
名老中医的骨质增生泡脚方
把经期变成度假期
第七章 健康问题也喜欢结“伴”而行——五脏总体失衡的调治方案
失眠多梦的家用调理方案
久病后体弱的八珍汤调理方案
畏寒怕冷的家用调理方案
腰膝酸软胁肋疼的家用调理方案
虚劳症的家用调理方案
老爱咳喘的家用调理方案
心慌怕冷身体肿的家用调理方案
想要好嗓子，可从“知柏地黄丸”中取经
夜间汗出，喝点甘麦大枣汤
关爱你的膝关节
不找仙方找睡方
手指麻木、眩晕的家用调理方案
肩背疼的家用调理方案
头痛的家用调理方案
牙痛的家用调理方案
送给更年期爱人的礼物
延缓老年痴呆的家用调理方案
自汗、多尿的家用调理方案
抗癫痫，要以清制浊
三叉神经痛的家用调理方案
仙人掌帖敷颊车穴，能缓解腮腺炎疼痛

淤血问题的家用调理方案
第八章 健康离不开做“表面功夫”——皮肤系统保养方案
分两步告诉你不脱发的智慧
荨麻疹、风疹的家用调理方案
脸上长满“相思豆”，可用拔罐来解
脸上若有黄褐斑，要注意排毒
调理牛皮癣，针灸、拔罐效果好
一根艾条，调理口眼歪斜有何难
股外侧皮神经炎，哪里生病拍哪里
得了带状疱疹怎么办

章节摘录

调理身体“四大虚”的家用有效方案　　中医常说人生不过“气血”二字，用艾条灸一灸，就可以补充阳气，推动气血运行，让虚弱的身?好起来。
很多人用艾条灸过之后，会感觉身体特别舒服。
艾灸和其他方法的配合是补虚的天赐良方　　如何补虚，在整本书里面，我用的最多的方法是艾灸。
当然，还会根据不同的症型，再配上粥疗、按摩、运动、足浴等等。
我首推艾灸的方法，不仅仅是因为它没有副作用，更重要的是因为它在补虚方面效果非常独到。
成书于宋代的《扁鹊心书》中说：“人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘，虽不得长生，亦可得百年寿。
”另外，在《庄子》一书中就记载，圣人孔子经常“无病而自灸”。
可见，你没病的时候灸一灸能强身健体。
比如说，当你经常感觉精力不够，体力不支，做什么事都没有足够的心劲儿的时候，你就可以灸一灸，因为此时，你的身体开始变虚了。
这时候艾灸，可以“防病于未然”。
身体虚、生病的时候也可以灸，因为艾灸能调病驱疾。
身体发虚，往往就是气血运行慢、阳气不足等原因。
而艾灸正好有温阳补气、温经通络、消淤散结、补中益气的作用。
中医上讲，我们人体的正常生命活动离不开气血，气行则血行，气止则血止，血气在经脉中流行，完全是由于“气”的推送。
人体有很大一部分疾病，都是由于气血不畅引起的，比如说颈椎病、心脏病、关节炎等等。
但是气血有个特点，就是见寒则凝，见温则行。
而艾灸具有温阳的作用，可以推动气血的运行。
另外，艾灸可以通经活络。
经络分布于人体各部，内联脏腑，外布体表肌肉、骨骼等。
没有生病的时候，气血在经络中周流不息。
但是，如果我们感受了风邪、寒邪、湿邪等等外邪的时候，身体的一些部位就会气血凝滞，经络受阻。
这时候，灸一灸，可以起到通经活络的作用。
……

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