

<<百病生于气>>

图书基本信息

书名：<<百病生于气>>

13位ISBN编号：9787509147566

10位ISBN编号：7509147565

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，卢集森 主编

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>

<<百病生于气>>

内容概要

笔者张湖德是北京中医药大学中医养生康复专业的创建人之一，病后康复是他重点研究的一个课题。

本书“百病生于气——养病必先养气”是他精心探索的一个课题。

俗话说：“三分治疗，七分调养”。

由此看来，人们必须重视病后的康复。

尽管病后康复千头万绪，但中医认为，养气是最关键的。

“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，疾病痊愈与否，要看机体能否驱逐人体内的邪气，而邪气的去留，又取决于正气的强弱，即人体的康复力。

<<百病生于气>>

作者简介

张湖德，男，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，当代著名医学科普作家；兼任香港仲景医药出版社副社长、总编等职。

长期从事《黄帝内经》和中医养生教学工作；曾在30多家出版社出版过170多部著作，其代表著作有《中华养生宝典》《实用美容大全》《<黄帝内经>饮食养生宝典》《<黄帝内经>抗衰老秘诀》《<黄帝内经>补法治疗宝典》《<黄帝内经>通释》等。

在国内100多家报纸和期刊上发表过6000多篇文章，曾有不少报纸为其开过专栏，如《人民日报·海外版》的“中年养生”，《中国食品报》的“保健食品开发”等。

卢集森 广州荔湾区中医药院长，主任医师，广东省中医学会理事，著名中西医结合专家。

<<百病生于气>>

书籍目录

第一讲 人活着就是一口气

什么是气

气的生成

气的生理功能

气的运行和运行方式

气的分布与分类

气与血

气与津液

第二讲 病后调养的根本是气

正气存内，邪不可干

百病生于气

养气葆精是病后康复的原则

精气流通是病愈的前提

第三讲 气虚

气虚原因

气虚症状

常见各种气虚证候鉴别

补气中药

第四讲 气机失调

气滞

气逆

气陷

气脱

第五讲 与气相关的传统康复法

药物康复法

理气行气中药

理气行气方

调摄情志康复法

娱乐康复法

第六讲 养气法调治诸病

益气法调治荨麻疹

疏肝益气法调治病毒性肝炎病

补肾纳气调治梅核气病

疏肝理气调治慢性结肠炎

补气健脾化湿调治长期嗜睡病

益气养血调治产后头痛

行气补气法调治胸腹部术后

益气法调治心力衰竭、期前收缩

益气法在治疗顽固性荨麻疹的运用

调治糖尿病以补气为本

第七讲 病后养气法

宜炼中医舌功

及时清除闷气

调气血宜用手抓头

垫足睡觉能解乏养气

<<百病生于气>>

以卧养气

养气的关键是不气

养气菜肴

养气药膳

早、午吃热性食物能补气养气

养气最佳食物

病后养气要常泡脚

病后养气运动健身球好

病后坚持“三一二”经络锻炼法

仰天长啸养气法

养气必先养胃气

养胃食疗方

病后养气勿忘健肺

养肺食疗方

病后养气宜节欲

<<百病生于气>>

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>