

<<图解五脏养生手册>>

图书基本信息

书名：<<图解五脏养生手册>>

13位ISBN编号：9787530868386

10位ISBN编号：7530868381

出版时间：2012-3

出版时间：天津科学技术出版社

作者：程明

页数：245

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>

## <<图解五脏养生手册>>

### 内容概要

从古至今，健康长寿都是人们追求的目标。  
那么，要想健康长寿，最重要的是什么？  
当然是拥有健康的五脏！

本书教你进行身体健康情况自测，教你掌握五脏的中医医理和穴位常识，教你使用方便、易行的方法养护五脏，让您拥有活力的五脏、健康的身体！

## <<图解五脏养生手册>>

### 作者简介

程明

毕业于山东中医药大学，拥有医学学士、医学硕士学位。

练就一手纯正的针灸手法，深受好评。

由于重点研究养生之道，而成为养生社的理事，并指导养生社工作的开展，在“中医中药三下乡活动”中担任养生队的队长。

曾参与国家“973”课题，即中药药性理论的科研工作。

## <<图解五脏养生手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 我们的五脏，你知道多少？

使身体运行顺畅的最重要器官

何谓五脏

五脏与五行

五脏与六腑

心脏是生命的主宰

认识中医上的心脏

心脏的功能

心脏健康测试

肺脏为身体吐纳精华

认识中医上的肺脏

肺脏的功能

肺脏健康测试

脾脏拥有运化五谷的力量

认识中医上的脾脏

脾脏的功能

脾脏健康测试

肝脏疏泄全身气机

认识中医上的肝脏

肝脏的功能

肝脏健康测试

肾脏为生命之源

认识中医上的肾脏

肾脏的功能

肾脏健康测试

第二章 调养五脏的饮食玄机

第三章 自己也能给五脏开药方

第四章 健康五脏的特效穴位

第五章 调节情绪调出好五脏

第六章 四季调理保五脏

第七章 适量运动强健五脏六腑

第八章 现代生活中巧护五脏

## &lt;&lt;图解五脏养生手册&gt;&gt;

## 章节摘录

**清淡饮食养心脏** 据调查,现在全球有近四分之一的人被心血管及其相关疾病所威胁,而且可能有三分之一人的一生都为心血管疾病阴影所笼罩,最后有五分之一的人死于心血管相关疾病,根据世界卫生组织预测,至2020年,非传染性疾病将占我国死亡原因的79%,其中心血管疾病占首位,而且此病已经有逐渐低龄化的趋势。

因此,如何保护心脏是每个人都必须关心的问题。

不管男女老少,无论你是否已经患病,调养心脏,势在必行!

**法 心血虚** 你是否经常脸色发白或者萎黄,唇舌的颜色跟别人相比很淡? 你是否偶尔会心悸?

已经有很多个晚上都睡不着,总是做梦,刚睡醒就觉得累,还总是忘了父母的生日、纪念日?

如果以上情况你经常遇见,多数是心血虚导致的劳神过度所致,如果以前还有些脾虚或者肾虚,那就更容易出现这样的状况。

下面介绍几种补心血、安神的食物,效果不错。

最重要的是不要太劳神,否则怎么补都补不过来!

**阿胶。**

是驴皮经煎煮浓缩制成的固体胶,始载于《神农本草经》,被列为上品,用于血虚萎黄、眩晕、心悸等。

时间紧张的话可以直接打成粉,用开水或与牛奶冲服;也可以砸成小块,煲汤的时候同炖。

当然,最好是跟其他补血健脾的食物混合煲汤。

阿胶虽为补血之佳品,不过要记住一句话:“虽有阿胶来补血,重中之重少劳神!”

**桂圆。**

也称“龙眼”,古有南“桂圆”北“人参”之说,可见它的补益功能有多好了。

桂圆性温味甘,益心脾,补气血;具有良好的滋养、补益、安神作用,可用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。

日常可以买鲜桂圆来吃,不过不要食用太多,以免上火,而且吃多了也难以充分吸收。

也可买晒干的桂圆来,每天泡上二到三个,从早喝到晚。

做粥、做汤也都可以加点桂圆,不过数量一定要控制好。

**心阴虚** 如果在失眠多梦之外,还伴有烦躁、手足心热、潮热盗汗等热证,舌头发红苔少,那就是心阴虚了。

心阴虚时,就该吃滋养心阴、生津、安神的食物,而要忌食香燥辛辣之物。

心阴虚的人可以多吃银耳和百合,一句话总结就是:“银耳百合来补阴,平心静气养心神。”

**银耳。**

具有润肺生津、滋阴安神、益气养胃、强心健脑等作用。

超级出名的银耳莲子汤,简直就是为此类人量身定做的,滋阴安神效果很好,在食用时加冰糖口感更佳!

**百合。**

味甘,性微寒,归心、肺经。

具有清心安神的功效,善治虚烦惊悸,失眠多梦等。

市面上的干百合质量良莠不齐,在选购的时候一定要注意选择:自然的黄白色,大小均匀,没有碎末状的为佳品;太白的可能是用了过多的二氧化硫熏过的,一定要小心(此方法同样适用于银耳的鉴别)。

百合泡水、做粥,或者磨碎了做面食都可以。

将煮熟的百合跟冰糖混合食用,既可清热润肺,又能滋补心肺,一举两得!

**心脉痹阻** 如果心胸时而憋闷疼痛,甚至痛到肩背,舌头颜色发暗甚至有紫色斑点。

那一定要注意,这是邪气阻滞心脉导致的,此时的身体就像在钢丝上行走,即使是微小的影响都可能造成严重后果。

## <<图解五脏养生手册>>

在积极配合治疗的前提下，日常饮食更是马虎不得。

最好不要吃煎炸熏烤、油腻肥甘的食品，可适当多吃些深海鱼。

因为鱼肉性平，滋补力好而不至于黏腻碍胃。

同时要多吃些具有化淤通络、行气活血功效的食物，如菠菜、海带。

海带。

味苦，性寒，止咳平喘、消脂降压、散结抗癌。

来自海产品的经济型食物海带含有大量的碘，在加工的时候要注意火候。

海带可用于辅助治高血压、动脉硬化及慢性支气管炎。

如用海带、粳米、猪瘦肉共同煮粥，调味食用，有很好的食疗效果。

菠菜。

养血止血，活血祛淤，敛阴润燥。

菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、体弱者食用。

但菠菜中含有大量的草酸，草酸会和体内的钙结合形成不溶性的草酸钙，影响人体对钙的吸收。

所以，食用菠菜时宜先煮一下以减少草酸含量，这样食用更科学。

心气虚

如果常感心悸气短，动则出汗或自汗，面色恍白、倦怠乏力、胃纳减少，或四

肢不温、舌淡苔白，就可能是心气虚。

这种状况的人宜常食用温阳益气之物，忌食生冷油腻之品。

小麦。

小麦同大枣和炙甘草一同煎水代茶饮。

此方尤其适宜女性体虚心悸或心脏神经官能症心悸不安者服用，可以起到养心、安神以及止心悸的效果。

当然，小麦做成的面食数不胜数，你就可以尽情发挥自己的厨艺了。

肉桂。

可选用桂枝和炙甘草煎水代茶饮。

此方适宜心气虚弱型心悸者服用。

山药。

有五大功用：“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮。

”山药煮粥或者用冰糖煨熟后服用，对身体差和患有肠炎、肾亏等慢性病的人均有很好的辅助治疗效果，同时还能补充不足的心气。

山药吃法很多，做菜、做汤都好，老人可以将它蒸熟了吃，或者做成糕点。

日常保健建议 1.心脏有问题的人一定要注意以下几个问题： 2.以补正气为主，安心神为辅。

3.饮食一定要清淡，忌烟酒，也应避免不分症型就乱用滋补品。

心血不足者应该忌食胡椒、辣椒、花椒、葱、姜、蒜之类辛热香燥之物。

保持心态平和，释放压力，切忌出现过激的反应，以免打破机体阴阳平衡。

.....

## <<图解五脏养生手册>>

### 编辑推荐

《图解五脏养生手册》真人图片，实物拍摄，贴近生活，看图就能学会治病。  
七大类对症法，居家DIY，最短时间内轻松掌握健康知识！  
大字排版，四色印刷。  
好书好看，轻松“悦读”。  
健康养生书也可以非常“养眼”。

<<图解五脏养生手册>>

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>