

<<胖补气瘦补血>>

图书基本信息

书名：<<胖补气瘦补血>>

13位ISBN编号：9787530869512

10位ISBN编号：7530869515

出版时间：2012-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：胡维勤

页数：248

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>

## <<胖补气瘦补血>>

### 内容概要

前中南海保健医生胡维勤教授与读者真诚分享几十年行医心得：中医可深可浅，深则奥妙无穷，浅则人人可学，它有大师妙手回春的神奇，更有寻常百姓知冷知热的贴心。

在本书中，胡教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。

大体如下：

胆小的胖人气虚；  
怕冷的胖人阳虚；  
肿眼泡的胖人有痰湿；  
急躁易怒的胖子有湿热。

火大的瘦人阴虚；  
长斑的瘦人血瘀；  
内向的瘦人气郁；  
爱长疮的瘦人有湿热

根据胖瘦的不同，保健的路子自然也不相同，胡教授针对不同的情况给出了不同的建议——胖人应该补气；瘦人应该补血。

并提供了简单、实用的补气、补血的方法。

## <<胖补气瘦补血>>

### 作者简介

男，1934年生于浙江省金华市，中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。

先后为多位领导同志做过保健医生，并多次在党和国家的重大会议和活动中担任保健工作，多次承担来访的外国重要领导人的医疗保健任务，积累了丰富的经验。

他被国务院评为“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。

1961年，毕业于上海第二医科大学医疗系；1964～1966年，师从国内著名内科教授乐文照先生，从事心脑血管疾病和疑难杂症的临床研究；1976年参加北京协和医院举办的“西学中”培训班（第四期），并师从著名的中医祝谌予先生，重点学习糖尿病的中医药治疗。

2008年出版的《将中医进行到底》是胡教授几十年行医心得和经验的总结，一经出版就在广大读者中迅速流传。

有不少读者从各地来寻求胡教授的帮助，引发了媒体的争相关注，北京电视台科教频道、生活频道，中央人民广播电台等媒体纷纷邀请胡教授向大家传授健康知识。

新书《胖补气

瘦补血（升级版）》是他对自己宝贵经验的进一步阐释，将为大家带来新的惊喜。

<<胖补气瘦补血>>

书籍目录

- 第一章 气血平衡是健康的根本
  - 第一节 人活一口气，养气就是养命
  - 第二节 血是气之母，血足气就旺
  - 第三节 气血越平衡，人的寿命就越长
- 第二章 一分钟就可以判断自己的气血水平
  - 第一节 气不足则胖，血不足则瘦
  - 第二节 平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血
- 第三章 气有四虚，人有四胖
  - 第一节 胆小的胖子气虚
  - 第二节 怕冷的胖子阳虚
  - 第三节 肿眼泡的胖子有痰湿
  - 第四节 急躁易怒的胖子有湿热
- 第四章 胖子养生，先要清心
  - 第一节 百病生于气
  - 第二节 养生秘诀：心平气和（1）
  - 第三节 养生秘诀：心平气和（2）
  - 第四节 仁者寿
  - 第五节 富人想长寿，就要像穷人一样生活
- 第五章 补气最简单的方法
  - 第一节 最简单的补气法：清晨拍手
  - 第二节 基本拍手补气法
  - 第三节 高级拍手补气法
  - 第四节 站桩补气法
  - 第五节 补气六字诀
- 第六章 十大补气穴位
  - 第一节 脾腧穴
  - 第二节 足三里穴
  - 第三节 膻中穴
  - 第四节 涌泉穴
  - 第五节 关元穴
  - 第六节 气海穴
  - 第七节 太溪穴
  - 第八节 百会穴
  - 第九节 肺腧穴
  - 第十节 悬钟穴
- 第七章 十大补气食物
  - 第一节 土豆
  - 第二节 山药
  - 第三节 红薯
  - 第四节 香菇
  - 第五节 牛肉
  - 第六节 泥鳅
  - 第七节 兔肉
  - 第八节 糯米
  - 第九节 韭菜

## <<胖补气瘦补血>>

### 第十节 蜂蜜

### 第八章 你为什么这么瘦

#### 第一节 火大的瘦人阴虚

#### 第二节 长斑的瘦人血瘀

#### 第三节 内向的瘦子气郁

#### 第四节 爱长疮的瘦人有湿热

### 第九章 补气血，先补脾胃

#### 第一节 看手：判断脾胃是否虚弱的绝招（1）

#### 第二节 看眼袋：判断脾胃是否虚弱的绝招（2）

#### 第三节 看舌头：判断脾胃是否虚弱的绝招（3）

#### 第四节 补脾胃的四宝粥

#### 第五节 捏脊是最好的补脾胃的方法

#### 第六节 脾胃有四怕

### 第十章 最简单的补血法——晚上泡脚

#### 第一节 晚上泡脚为什么能补血

#### 第二节 泡脚的窍门（1）

#### 第三节 泡脚的窍门（2）

#### 第四节 泡脚的窍门（3）

### 第十一章 十大补血穴位

#### 第一节 血海穴

#### 第二节 天枢穴

#### 第三节 关元穴

#### 第四节 足三里穴

#### 第五节 三阴交穴

#### 第六节 隐白穴

#### 第七节 脾关穴

#### 第八节 下关穴

#### 第九节 期门穴

#### 第十节 章门穴

### 第十二章 十大补血食物

#### 第一节 黑芝麻

#### 第二节 红枣

#### 第三节 猪肝

#### 第四节 藕

#### 第五节 胡萝卜

#### 第六节 桂圆肉

#### 第七节 黑豆

#### 第八节 黑木耳

#### 第九节 乌鸡

#### 第十节 红糖

### 附录胡教授的养生秘方

#### 一、荷叶降血脂

#### 二、小孩大便不通，喝一听杏仁露

#### 三、苏叶泡脚可驱散感冒

#### 四、泡李子是治拉肚子的灵丹妙药

#### 五、凉开水泡绿茶，可以治痛风

#### 六、“任脉操”延衰老

<<胖补气瘦补血>>

- 七、点商阳穴，祛便秘
  - 八、醋蛋液，促长寿
  - 九、“三个半”保平安
  - 十、冬瓜皮快速止咳
  - 十一、丝瓜藤治鼻炎
  - 十二、睡前八法
  - 十三、生气难受，捶一捶膻中穴
  - 十四、月经不畅，吃几片山楂
  - 十五、反胃呕吐，喝土豆汁
  - 十六、十指尖敲桌面，预防老年痴呆
- 附表 十四经脉图

## &lt;&lt;胖补气瘦补血&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 气血平衡是健康的根本 在中南海，我前后为三位老首长做过保健医生，他们都很长寿。

最长的一位活了92岁，最短的一位也活了87岁。

在这些德高望重的人身边工作，我体会最深的秘诀就是：天地要阴阳和谐，人体要气血平衡。

天地要阴阳和谐，才会风调雨顺，五谷丰登；人体要气血平衡，才会精神抖擞，百病不侵。

如果天地阴阳不调，不是洪涝，就是干旱，庄稼没有收成，灾民遍野，社会根本就不可能安定。

如果身体气血不平衡，一会儿心慌气短，一会儿肺上瘀血，整天胸口上像压着一块大石头，喘不过气来，人又哪能健康。

所以，是否健康最重要的就是看气血是否平衡。

第一节 人活一口气，养气就是养命 什么是气呢？

从中医角度来讲，人体的气有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等。

你听了一定头晕，就是学中医的人也糊涂。

其实，气很简单，你只要记住一句话就可以了——气，就是人体的动力。

汽车没有动力，就不能行驶；轮船没有动力，就不能航行；飞机没有动力，就不能在天上飞；人体没有动力，生命就会结束。

人究竟活的是什么呢？

人活的就是——一口气。

气是生命之本。

古人说：“气聚则生，气散则亡。”

”意思说，气是生命的精髓。

今天，老百姓形容某某人死了，常会说：“某某昨天断气了。”

”断气实际上就是指人体的气散了，气散了，身体没有了动力，生命也就结束了。

将人比做一棵树，身体是树干和树叶，气就是树根。

根深才能叶茂，气足才会命长。

养气就是养根，我们将气养好了，养足了，身体才会硬朗、结实，才能百病不侵。

如果根弱了，树干和树叶就会枯萎。

这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”

”在自然界中，风起云涌，风吹草动，这都是气在运动。

那么，身体内的气又是怎样一番情景呢？

它起着什么样的作用呢？

首先，身体内的气具有人体发动机的功能。

人的生长发育、脏腑的活动、血液的运行、津液的输布，都需要气的激发和推动。

一个人如果气虚，生长发育就会迟缓，脏腑经络的功能就会减退，或血行滞缓，或水液不化，或津液不布，或痰湿内生。

<<胖补气瘦补血>>

编辑推荐

《胖补气瘦补血(升级版)》作者朱德保健医生胡维勤教授与读者真诚分享几十年行医心得，教大家通过看胖瘦来判断自己的健康状况，其方法独特、易懂、实用。



<<胖补气瘦补血>>

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>