第一图书网, tushu007.com

<<吴中朝补气血养五脏>>

图书基本信息

书名：<<吴中朝补气血养五脏>>

13位ISBN编号：9787534593666

10位ISBN编号：7534593662

出版时间：2012-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吴中朝

页数：255

字数：120000

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

<<吴中朝补气血养五脏>>

前言

当我们的气血不足了'或者气血失和了，该怎么办呢?很多人都有这样的经历，明明是脾虚啊，怎么越补越虚呢?其实是方法没找对。

就拿脾虚来说，有的人脾气不足，但也能吃下饭，消化功能也比较正常，这时候，你就可以吃点人参、当归、红花之类的补气血食物。

可是，有的脾虚的人，根本就连饭都吃不下，肚子发胀，身子发肿，舌苔厚腻，这就是典型的湿邪困脾，这种情况就是脾胃的功能不强，不能运化食物。

这时候，可以用茯苓、薏仁、陈皮、山楂等食物来健脾。

所以，气血出现失和的时候，不要一股脑上来就进补，而是要先了解自己身体的状况，看看是直接补气血，还是通过健脾来间接补气血。

脾是气血的“加工厂”，肾是气血的“银行”，心是气血运行的“发动机”，肺是分配气血的“管家”，肝是气血运行的“枢纽”。

气血调养的关键在于平衡五脏。

不要让某个脏器过分地“足”．也不要过分地“虚”。

各个脏器之间的气血协调了，平衡了，也就握住健康的金钥匙了。

本书是吴中朝老师30余年行医手记的结晶，分别从五脏、男性、女性、老人、小孩和四季等角度介绍了数百种常见病的居家调养法，涵盖了经络穴位按摩、艾灸、刮痧、拔罐、穴位贴敷和膳食调理等方方面面。

这些方法都是最常用的家庭自然保健疗法，可以让你不打针、不吃药，就能把气血调养好。

第一图书网, tushu007.com

<<吴中朝补气血养五脏>>

内容概要

本书是吴中朝老师30余年行医手记的结晶，分别从五脏、男性、女性、老人、小孩和四季等角度介绍了数百种常见病居家调养法，涵盖了经络穴位按摩、艾灸、刮痧、拔罐、穴位贴敷和膳食调理等方方面面。
这些方法都是最常用的家庭自然保健疗法，可以让你不打针、不吃药，就能把气血调养好。

作者简介

吴中朝，中央保健会诊专家，中国中医科学院针灸医院主任医师，中国中医利学院养生保健专家指导委员会委员。

第一图书网, tushu007.com

<<吴中朝补气血养五脏>>

书籍目录

第一章 调补气血，百病皆可自愈
健康的标准就是气血充足
人有气，才能有生命
没有血，五脏就会“大罢工”
血的生成与五脏
气血充足了，才能远离疾病
调补气血，关键是平衡五脏
脾是气血的“加工厂”
肾是气血的“银行”
心是气血运行的“发动机”
肺是分配气血的“管家”
肝是气血运行的“枢纽”
经络是气血运行的路线
第二章 教你如何判断并调补气血
判断气血是否充足要“五看”
看面部
看舌象
看手掌
看双脚
看精力
居家保健，这样调补气血
按摩：经络通了，气血就通了
刮痧：把瘀滞气血刮畅通
艾灸：用灸热温通促生气血
穴位贴敷：调理气血祛寒气
食疗：把失调气血吃回来
第三章 心是鱼，气血是水，气血充足让心“如鱼得水”
心痛 补心气，活心血
常按心经、心包经、肝经上的穴位
多吃桃仁、三七、红花等可化瘀的食物
不能忽视的养生小细节
心悸 安抚心悸需养血
多吃红枣、鸡心、猪血等养心食物
民间小偏方——伏神炖猪心
常按心包经上的穴位
头晕 让心“回家”养养神
头晕食疗方
常按头部的穴位
压灸百会穴，每天1次
用手指点按耳穴
开天窗，鸣天鼓
头痛 气血流畅则不痛
头部刮痧，每天10分钟
按照不同的疼痛部位，循经取穴按摩
用艾条温灸疼痛部位

健忘 常梳头，不糊涂
健忘要吃松子仁鸡心
常按任督二脉、心经、心包经上的穴位及背俞穴
梳头健脑有讲究
十指叩头通经络
失眠 把心管好可安眠
常按肝、经、胃经上的穴位
找准穴位做贴敷，效果更佳
神经衰弱 健康隐患在气虚
早晚梳头各100遍
常按心经、脾经上的穴位及背俞穴
重点艾灸脾经，脾旺则气血足
穴位贴敷，双倍的保健效果
突发性耳聋 随时消“气”防耳聋
耳部艾灸有窍门
常按少阳经上的穴位
盗汗 益气养阴止出汗
盗汗食疗方
常按肾经上的穴位
在穴位贴敷中药，效果倍增
自汗 以气敛汗效果好
这样吃，可辅助治疗自汗
常按心经、脾经及肾经上的穴位
第四章 肺为娇脏，需“小心伺候”
咳嗽 宣通肺气显神奇
顺经按摩补肺气，逆经按摩清肺热
常按肺经、大肠经上的穴位
取胸背部穴位做贴敷
止咳首选贝母粉
感冒 身体自有感冒大药
将黄芩、苏叶、防风水煎，进行熏吸
常按肺经、大肠经上的穴位
哮喘 关键在于通气道
巧选穴位和中药，穴位敷贴效倍增
常按肺经、任脉的穴位及背俞穴
过敏性鼻炎 补足肺气不过敏
过敏性鼻炎饮食禁忌
随身携带自制的防过敏药物
常按肺经、大肠经、小肠经的穴位及背俞穴
在肺俞穴、大椎穴及风门穴上，用药物贴敷
依次温灸百会穴、足三里穴及肺俞穴
痤疮 肺气通则“痘痘”除
痤疮食疗方
常按肺经、大肠经及胃经上的穴位
耳尖放血治疗丘疹型痤疮
轻柔的面部刮痧法
在背部常刮痧拔罐，可清热祛毒

第一图书网, tushu007.com

针对不同痤疮的穴位贴敷方
中药做面膜敷脸
第五章 肾为先天之本，需悠着点儿使用
尿路结石 重在调肾与膀胱之气
尿路结石食疗方
常按肾经、脾经、三焦经的穴位
耳穴按摩，疏利三焦气机
大量饮水后跳跃，让结石动起来
轻轻敲打肾与膀胱的部位
多吃利尿食物，并加点盐
尿频、小便失禁 固涩小便靠肾气
温灸百会，为肾与膀胱加热
温熨腰骶部，缓解尿频
药敷丹田，通三焦之气
常按任脉、肾经、脾经及背俞穴
骨质疏松 补益肾气壮筋骨
补肾食物首选带壳、筋类或黑色食物
常按任脉、肾经及背俞穴
耳鸣、耳聋 肾精足则耳聪目明
轻叩耳周驱耳鸣
耳鸣患者饮食宜忌
常按肝经、胆经、肾经穴位
气道通了，耳窍便通
常拍上下肢外侧的少阳经
水肿 别让肾成为“蓄水池”
凉拌西瓜皮消水肿
常灸肾经、脾经及背俞穴
拔罐疗法除水湿
保持低盐饮食的好习惯
四款家常利水食谱
头发问题 与肾气有关
多吃补肾生发的黑芝麻糊
中药水煎后，取汁洗头
常按头部穴位及背俞穴
第六章 有脾气则生，后天养生先养脾
胃脘痛 改善胃腑环境
胃痛食疗方
常按任脉、脾经、胃经及肝经穴位
用芳香药物贴穴位，可行气止痛
五款养胃食谱
胃下垂 增强脾胃之气的托举力
中药贴敷百会穴，每天半小时
胃下垂食疗方
常按任脉、脾经、胃经的穴位
及背俞穴
六款能升阳举托的食谱
打嗝 胃气上逆是病因

第一图书网, tushu007.com

紧急止嗝法
常按脾经、胃经及肝经上的穴位
打嗝急性发作时，面部穴位显神效
拍打背部膀胱经
轻揉眼球止嗝法
口腔溃疡 口失所养，溃疡来找
多吃清淡利水食物
治口腔溃疡从健脾入手
常按脾经、胃经上的穴位
针刺中冲穴、厉兑穴
药物外涂患处
冲泡莲子心和黄芪，代茶饮
痔疮 调畅肛周的气血
提肛收缩法，每天100~200 次
束线枯萎法，适合外痔患者
药物外涂，防止痔疮肿大
常按膀胱经、脾经、胃经及大肠经上的穴位
腹泻 避免脾受湿困
常按脾经、胃经上的穴位
在肚脐上隔盐灸，防治慢性腹泻
三种脐疗法，止泻效果尤佳
每天1 次贴敷涌泉穴
三款健脾止泻的食谱
便秘 肠道干燥惹的祸
便秘患者饮食注意
常按胃经、大肠经上的穴位
随手压一压耳穴，多多益善
在肚脐上贴生大黄、芒硝粉
五款治疗便秘的食谱
第七章 肝似“ 物流中心 ”，负责藏血和疏泄
脂肪肝 肝失疏泄是病源
决明山楂饮，适合肝气郁结者
常按肝经、胆经、脾经及胃经穴位
轻松“ 转 ”掉脂肪肝
四款理气化瘀的食谱
肝硬化 按摩、食疗防肝郁
三款疏肝化瘀的食谱
常按肝经、胆经上的穴位及背俞穴
胆囊炎、胆结石 不让肝受“ 苦 ”
穴位贴敷，一两天换1 次
泥鳅豆腐汤清热利湿
常按肝经、胆经及背俞穴
随时随地按耳穴
三款疏肝利胆的食疗方
近视 泻肝火、补肝血
找相应的耳穴做贴敷
用枸杞子、菊花自制滴眼液

第一图书网, tushu007.com

常按眼周穴位、肝经、胆经及背俞穴
转眼珠提高视力
三款养肝明目食谱
第八章 养好肝、脾、肾，告别中老年疾病
高脂血症 重点调理肝脾肾
肾虚风热者喝杜仲苦丁茶
常按脾经、肾经及任脉上的穴位
长期坚持按压耳穴
五款降脂通络的食疗方
高血压 眩晕与肝肾有关
桑葚枸杞猪肝粥降血压
常按肝经、胆经以及背俞穴
按摩耳穴，每天数次
三款降压茶
冠心病 别让心脉瘀阻
刮痧预防冠心病
常按心经、心包经的穴位
有空就按一按耳穴
四款化痰理气的食谱
糖尿病 从此不再“三多”
常按脾经、胃经及背俞穴
按摩耳穴，时间和次数不限
三款食谱，预防糖尿病
第九章 调养气血，女人的必修课
肥胖 气血畅，脂肪消
调整饮食结构适当节食
精油按摩瘦腿法
针对肥胖部位重点按摩
任选3~5个耳穴进行按摩
对肥胖局部拔罐，至皮肤潮红
腰背、胸腹、肩臂及大骶部减脂可刮痧
蒸浴减肥法
三款减肥茶
黄褐斑 斑点和气血有关
中药贴敷肚脐
常按脾经、胃经、肺经、大肠经及背俞穴
轻轻叩击相应的皮肤
多按压耳穴
祛斑面膜，每周敷2次
四款祛斑的食疗方
面部皱纹 气血不足则早衰
适合经常按摩的耳穴
不同部位的皱纹，按摩穴位也不同
刮痧、咀嚼抗皱
自制面膜，外敷皱纹处
黑眼圈 调畅眼周瘀滞的气血
三款祛黑眼圈的食谱

常按脾经、肾经、心经及背俞穴
随时随地按压耳穴
在家敷眼膜
更年期综合征 气血足则不适少
预防更年期综合征
加味逍遥丸预防更年期综合征
常按肝经、脾经、心包经上的穴位
耳穴按摩，多多益善
疏调各经脉，缓解各种不适症状
每天温灸20 分钟，补益肝肾
更年期女性的食疗方
乳腺增生 情志舒畅最重要
乳腺增生自我检测方法
刮痧防治乳腺增生
常按肝经、胃经及背俞穴
每天艾灸补脾肾
药物外敷增生处
用指腹按摩耳穴
六款活血化瘀食谱
痛经 血不行经则痛
用热盐袋温熨腰骶部
随时随地按摩耳穴
常按任脉、肝经、脾经的穴位
每天艾灸1 次，温肾助阳
通过拔罐祛瘀血
止痛经的食疗方
盆腔炎 疏散盆腔内的湿热
耳穴这样按
常按任脉、脾经的穴位
适合不同类型患者的艾灸法
辅助治疗盆腔炎的食疗方
第十章 男性保健，气血畅达“学问”多
调好肝脾肾，气血充盈防衰老
饮食上要维护好身体的阳气
日常的穴位保健法
前列腺疾病 与下焦湿、热、寒、瘀有关
车前草茶助清热利尿
常按任脉、脾经、胃经的穴位
每天温灸半小时
中药水煎后熏蒸阴部
热水瓶温热阴部
中药浓煎，用药汁冲洗尿道口
性功能障碍 男性不再“英雄气短”
经常随手按压耳穴
常按任脉、肾经穴位及背俞穴
采用艾灸疗法，补益脾肾
五款补脾益肾食谱

第一图书网, tushu007.com

第十一章 家长注意，小孩子也会气血不调
小儿反复感冒 补益肺脾之气
轻柔地按摩耳穴
常按膀胱经、胃经、肺经穴位
刮拭膀胱经、脾经及胃经的循行部位
选对穴位常温灸
四款防治感冒食谱
小儿哮喘 宣通肺气是关键
小儿哮喘食疗方
常按肺经、脾经、肾经穴位及背俞穴
耳穴按摩或贴敷
背部穴位贴敷止哮喘
在肺经、膀胱经处轻轻刮痧
五款止咳食谱
父母注意，弄清哮喘原因再保健
小儿厌食 脾胃之气损伤所致
治疗小儿厌食症的用药禁忌
治疗小儿厌食食疗方
常按任脉、胃经上的穴位
每天用中药贴敷肚脐3~5小时
选背部穴位做贴敷
在脾经、胃经、膀胱经的循行部位刮痧
这样按耳穴，可增强食欲
三款开胃食谱
小儿疳积 调畅气血除积食
每天做脐疗
在涌泉穴、脾俞穴和胃俞穴做贴敷
轻刮脾经、胃经的循行部位及背俞穴
四款消食食谱
小儿腹泻 从调理脾胃着手
小儿腹泻食疗方
常按脾经、胃经上的穴位
每天艾灸二三穴
选对中药做脐疗
三款止泻食谱
小儿多动症 孩子“多动”需滋阴
小儿多动症饮食调理
刮痧防治小儿多动症
常按心经、肝经、肾经及背俞穴
艾灸背俞穴、“神”穴、“风”穴
四款补益肝肾食谱
第十二章 顺应阴阳变化，四季养气血
养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴
春夏多按阳经，秋冬多按阴经
春捂、睡子午觉、食用温热食物等可养护阳气7
秋冬季节多吃防燥护阴的食物
春养肝，以充分调动气血

第一图书网, tushu007.com

养肝食物有哪些
“ 嘘 ”字功可明目护肝
养肝还需学制怒
夏养心，促进气血运行
多吃养心安神的食物
让身体适当出汗
冬病夏治效果好
秋养肺，以助收敛阴气
多吃滋阴润燥的食物
皮肤保暖以养肺
早卧早起，适度运
冬养肾，保持“ 冬眠 ”状态
多吃进补食物
身体保三暖
多晒太阳多运动
附录
常见补气食物
常见补血食物

章节摘录

版权页： 插图： 气血充足了，才能远离疾病 自古以来，中医就相当推崇阿胶、红枣、当归等补血食物，还有太极拳、导引术等可用来调气的运动。
这也刚好印证了中医基本理论：人体最需要的就是气和血。
只有气血充足，身体才不会出现大问题。
北方人在冬天烧暖气的时候，要先放了暖气管里的气，热水才能过来。
这说明了什么?气行血行。
假如气不通了，血肯定不畅，也就是常说的“ 气滞血瘀 ”了。
这个例子很好地说明了气和血的关系。
《黄帝内经》记载：“ 气为血之帅，血为气之母。
”我们的血是从哪儿来的？
主要从吃的食物里面来，这些水谷精微先转化成营气和津液，然后再转化成红色的血液，这些变化都离不开气化作用。
另外，正常人的血之所以能在脉中循行而不逸出脉外，主要依赖于气对血的固摄作用。
所以，很多有出血症的患者都是由气虚引起的，因为“ 气不摄血 ”了。
换个角度看，血为气生长的土壤。
由于气的活力很强，易于逸脱，所以必须依附于血和津液而存在于体内。
比如说，一般大出血的患者，往往都会伴有不同程度的气虚。
所谓“ 无气则无血，无血则无气 ”，只有气血都充足了，才能远离疾病，获得健康。
气血要补，也要调很多人都有这样的经历，明明是脾虚，却为什么越补越虚呢？
其实，是方法没找对。
就拿脾虚来说，有的人脾气不足的表现是能吃下饭，消化功能也比较正常，这时候，你就可以直接补气，吃点人参、当归、红花之类的补气食物。
可是，有些脾虚的人，根本就连饭都吃不下，肚子发胀，身子发肿，舌苔厚腻，这就是典型的湿邪困脾，这种情况就是脾胃的功能不强，不能运化食物，这时候你要像前面那样进补的话，肚子反而会更胀，不但没有起到补的作用，反而还加重了肠胃负担。
这时候，可以用茯苓、薏仁、陈皮、山楂等食物来健脾，脾胃功能好了，人就想吃饭了。
所以，气血出现失和的时候，不要一股脑上来就进补，而是要先了解自己的身体状况，看看是直接补气，还是通过健脾来间接补气。
调补气血，关键是平衡五脏中医学说是以“ 五脏 ”为中心的。
在中医理论中，我们人是一个“ 五脏系统 ”的整体。
既然是这样，那么调养气血的关键就在于平衡五脏。
不要让某个脏器过分地“ 足 ”，也不要过分地“ 虚 ”。
各个脏器之间的气血要协调、平衡，才能握住健康的金钥匙。
脾是气血的“ 加工厂 ”中医古籍记载：“ 胃中水谷之清气，借脾之运化成血，故日生化于脾。
”所以说，脾是后天之本，是气血的生化之源。
那么，它是如何生化气血的呢？
中医上讲，脾主运化。
这个运化，就是把吃进来的食物和水液，经过消化和吸收，化生为身体所需要的营养物质，然后再把这些营养物质输送到全身。
这里的营养物质就包括气和血，所以说，脾是气亦的“ 加工厂 ”。
脾胃生成的气，我们可以把它简单地称之为中气。
人们常常说，这人中气足，实际上就是说，也的脾胃之气足。
我们后天的气要源源不断地化生，主要得靠脾的运化作用。

媒体关注与评论

五脏是人体的中心，气血乃其根基，补气血养五脏可谓切中防病致病的关键！
本书集针灸、按摩、药膳诸法于一册，简便实用，不可不读！
——南京中医药大学世界卫生组织传统医学合作中心 查 炜 博士气血是人体健康之本，《黄帝内经》有云：人之所有者，血与气耳。
无论是通过按摩、艾灸、刮痧、中药，还是穴位贴敷等方法，使经络通畅，气血调和，则五脏得养，人体自然健康无病。
——卫生部中日友好医院针灸科主治医师 刘乃刚

编辑推荐

《吴中朝补气血养五脏》为您独家奉上：补气血养五脏的护身大法要想不生病，最先要好五脏——五脏气血和谐了，身心就和谐，身体就健康。
全家老小，补养方法各不同——一书在手，全家人都有好身体。

名人推荐

五脏是人体的中心，气血乃其根基，补气血养五脏可谓切中防病致病的关键！
本书集针灸、按摩、药膳诸法于一册，简便实用，不可不读！
——南京中医药大学世界卫生组织传统医学合作中心博士 查炜 气血是人体健康之本，《黄帝内经》有云：人之所有者，血与气耳。
无论是通过按摩、艾灸、刮痧、中药，还是穴位贴敷等方法，使经络通畅，气血调和，则五脏得养，人体自然健康无病。
——卫生部中日友好医院针灸科主治医师 刘乃刚

第一图书网, tushu007.com

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