

<<脏腑安康自长生>>

图书基本信息

书名：<<脏腑安康自长生>>

13位ISBN编号：9787561351574

10位ISBN编号：7561351577

出版时间：2011-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：李洪娟

页数：280

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>

## <<脏腑安康自长生>>

### 内容概要

《脏腑安康自长生》在中医养生和理论上有着坚实而厚重的基础。内文细分为十一部分，详细介绍了五脏六腑各自的功能及养护法，指导读者在日常生活中正确养生，五脏六腑主宰着人体的生老病死。作为一部中医养生保健类图书。

天地大宇宙，人体小宇宙。宇宙的五运六气规律造就了人的五脏六腑，并决定了五脏六腑的功用规律，五运六气的实质以及与人体五脏六腑的关系也就是天人合一的关系。

## <<脏腑安康自长生>>

### 作者简介

李洪娟，北京中医药大学基础医学院副教授，北京中医药大学国医堂医师，国家重大课题研究人员。

从事《中医诊断》教学20年，中医科研活动10年，并且具有长达15年的丰富临床经验。

她以广博的中医文化知识为基础，多年来积累的临床病例为研究对象，善于从生活中的常见问题入手，完整地、系统地进行中医学病理分析。

能够为大众开辟一条大道至简的养生之路。

先后发表学术论文30余篇，如《九种体质人体红外特征的研究》、《五脏层次论》、《互动式与传统式教学在中医诊断教学中的比较》、《高等中医教育改革的终结形式》等。

她提倡回归自然，适当调整的养生理念。

主编《回归自然》、《现代穴位埋线与美容》、《好妈妈胜过好医生》等畅销书籍，并参与中医诊断研究生教材等多部专业书籍的编写。

2000年开始从事中医养生科普宣传活动，曾在《中华养生保健》等杂志连续发表《给自己加能》等多篇保健文章，并受邀在全国举办过多次养生保健讲座，广受好评。

## &lt;&lt;脏腑安康自长生&gt;&gt;

## 书籍目录

引子 脏腑盛衰，掌管人的生老病死百病生子气，脏腑不调是百病的内因五行相生才能脏肺相调脏腑各司其职才能顺天之机火郁须发之要想五脏六腑安康，先做到阴阳虚实的平衡阴阳平衡才能气血畅达善养脏肺才能健康长寿脏腑养生，四时顺养，从之则生，逆之则死春夏养阳宜静养，就是要把生活节奏慢下来秋冬养阴宜动养，要注意养收藏之气五脏与五时相应，补养五脏的吃法摒弃脏腑所恶，是抗病长生的不二法门应时应季，注意预防“六邪”侵袭七情互通，恬淡人生才养生运动适量且合理，饮食平衡保元气第一章 心藏神，神伤才是最可怕的健康魔心为君主，君主不力健康就有问题心通调血脉，让全身的血液充盈心守神，方能蓄藏阳气，安神定志七情伤神，最易成为致命因素神伤大于形伤养神须养心心主血，上供于脑，合理养心防止早衰心血足，容自华防早衰，为心脏补气血过劳致死，心理疲劳多因心气不和心气不和，心脏没动力防心气不和，要多多养心头晕多因为贫血，贫血主要是心脏供血不足心气不足，心脏供血不足贫血就要去养心气不顺，经常胸闷应警惕冠心病七情内伤也会导致冠心病预防“六淫”，调治“七情”夏季伤心阴、耗心阳，最宜养心炎炎夏日要养心夏日养心要当心第二章 肝藏血，身体虚弱归究于气血不足第三章 脾藏意，其健运是保证人体工作根本第四章 肺藏魄，肺气充盈方能百邪不侵第五章 肾藏志，肾气就是人体的健康存款第六章 胆主盾，清净人体，构筑健康屏障第七章 胃主纳，管理好你的营养粮仓第八章 小肠主受盛，消化道统领第九章 大肠主传导，清便排毒的健康卫士第十章 膀胱主津液，是化气行水的州都之宫第十一章 三焦，统帅人体的决渎之官第十二章 脏腑安康，不生病的良方后记 百岁老人的健康活法

<<脏腑安康自长生>>

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>