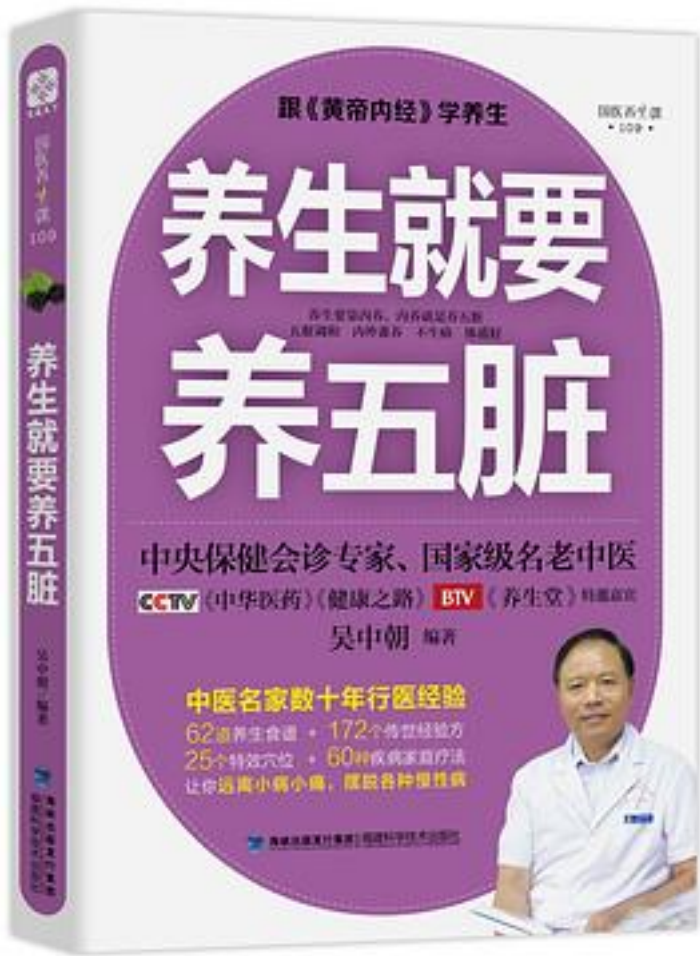


养生就要养五脏



[养生就要养五脏 下载链接1](#)

著者:吴中朝

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787533552190

本书以《黄帝内经》为理论依据，讲述如何在生活中养五脏。

本书分为七章，第一二章，认识中医所讲的五脏各是什么，在人体健康中发挥什么作用，简单介绍了五脏与五行、五味、五色、五情等之间的关系，让读者对养五脏有一个大致的认识。

第三~七章，具体讲述如何调养肝、心、脾、肺、肾，内容包括情志调养、饮食调养、起居调养、运动调养、中药调养、经络调养，以及相关疾病的调治等，都是从《黄帝内经》中的相关理论出发，做具体阐释，方法具体且实用。

作者介绍:

吴中朝

中央保健会诊专家

国家级名老中医

中国中医科学院教授、博士研究生导师

中国中医科学院针灸医院院长，主任医师

从事临床、教学、科研工作20余年。主持或参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树。近20年来，先后发表专业论文论著80余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。

曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

目录: 第一章 养生靠内养，内养就是养五脏
心主神明、主血脉，是人体的“君主” /15
肝主疏泄、主藏血，维持身体平衡/16
脾主运化、统血，是人体粮仓、气血源头/20
肺主气，一呼一吸关乎生命/22
肾主藏精，是一个人的“根本” /24
五脏协调工作，才能常保健康/25
第二章 遵循自然，是养生的最高境界
顺应四季，养出不生病的五脏/29
十二时辰暗藏养生的智慧/33
酸甘苦辛咸，吃出平和好身体/38
喜怒哀乐也关乎五脏健康/40
第三章 养肝就是养气血，气血足，人不老
8个信号提示肝脏有问题/45
别让错误的生活方式伤了你的肝/47
女人养血先养肝，肝好人才能如花般绽放/52
丑时熟睡是最好的养肝方式/53
养肝要善动，3种运动要常做/54
肝经蕴藏肝脏健康的密码/58
青色食物让肝轻松舒畅/67
酸味食物最对肝的“胃口” /78
养肝最有效的5味中药/82
第四章 养心就是养精神，神定五脏才谐和
心脏求救信号，你能读懂几个/97
心喜静，这几件事切莫做/99

做好4个细节，安然度盛夏/102
大喜也会“伤心”，谨防乐极生悲/107
每晚泡泡脚，呵护好心脏/109
注意！心脑血管意外多发生在起床瞬间/110
经常快步走能增强心肺功能/111
疏通经络，让心气充足、心血通畅/113
红色食物能让心脏变强劲/123
苦味食物是心血管疾病的克星/127
养心最有效的5味中药/131
第五章 养好脾胃，少生病、不生病
脾胃不好的几个信号/139
这些生活方式最伤脾胃/141
思虑过度，难有好食欲/144
给脾胃减负，关键在吃对/145
长夏养脾胃，重在除湿/146
化愤怒为食欲，小心引发肠胃溃疡/147
超简单运动，帮你健脾胃、助消化/149
让脾胃保持强健的经络调养法/155
黄色食物最能补脾胃/166
吃点甘味食物，让脾胃很舒服/172
藏在身边的养脾胃中药方/178
第六章 养肺就是养气，气足生命就旺盛
肺脏有问题，可不仅是咳嗽/185
5种生活方式，不经意间伤害你的肺/187
好心情让肺气更畅达/191
3种运动增强肺功能，让你远离感冒咳嗽/193
按对穴位，呼吸好、少感冒/197
两类食物肺最喜欢/205
滋阴润肺最有效的5味中药/216
第七章 养肾如养命，肾好命就长
肾好不好，先看这几个信号/225
5种生活习惯让肾压力大/227
遇事莫惊恐，否则易伤肾/233
每天都能做的养肾小运动/234
调好经络，肾气足、少生病 /240
养肾也要靠吃，你选对食物了吗 /253
适当吃咸味，能滋阴补肾/268
居家养肾，就用这5味中药/270
• • • • • (收起)

[养生就要养五脏 下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

养生

五脏

我想读这本书

想读

养脾胃

很不错的一本书

因为喜欢书，所以想看看！

评论

养生就要养五脏

[养生就要养五脏_下载链接1](#)

书评

遵循自然，了解人体五脏，达保健养生佳境 《养生就要养五脏》书评
《养生就要养五脏》是一本全民都受益的健康书，对于当今亚健康人群以及防治未病有着非常难得的指导作用，本书运用五脏、五味、五行的相携相...

文/菽麦
前两天的一个晚上，我家先生到家就去找温度计，我问他怎么了，他说感觉有点儿头疼，浑身忽冷忽热的，不知道是不是发烧了。我问他今天都干啥了，有没有着凉或者是受热？他说下午开会的时候坐在了一个空调出风口下，会议结束之后就感觉有点不舒服。我猜测他应该是受寒了...

在现代生存环境和生活方式下，人们的五脏，承受了很多本来不应该承受的重担，遭受了从来没有过的危害。在这种情况下，如何从日常生活的方方面面来保健自己，使五脏安心，使自己生命体验更好？
其实，无论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养...

[养生就要养五脏_下载链接1_](#)