

黄帝内经五脏六腑养生法



[黄帝内经五脏六腑养生法_下载链接1](#)

著者:薛永东

出版者:北方妇儿

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538546491

《黄帝内经五脏六腑养生法》讲述人体是大天地，五脏六腑是小天地，五脏六腑出现小

问题，反映在人身上便是大问题；人体是一个讲究平衡与和谐的系统，五脏六腑又各司其职，彼此照应又相互牵制。因此在中国古老医书中，五脏六腑是人身之宝，也是养生之宝，它定寿命，决健康，泽精气，是人体养生的根本所在。“五脏六腑皆有神明”，只有五脏六腑和谐平衡，才能身心健康，达到颐养天年的初衷。《黄帝内经五脏六腑养生法》结合现代人生活和身体状况，吸收中医养生传统精华，汲取《黄帝内经》中蕴藏千年的养生智慧，从现代人身体的实际现状切入，观照现代生活的环境，以五脏六腑为本，总结归纳出一系列行之有效的养生之法。

作者介绍:

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，现为北京博爱堂名医馆坐诊专家，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。薛氏先祖薛雪为清初名医，有《医经原旨》、《湿热论》、《扫叶庄医案》、《温症论》传世。乾隆年代，薛氏名医薛梅苑，以80多岁高龄时驰赴易州，为乾隆皇帝十“额附”治病。光绪年间，薛氏名医薛宝田治愈了慈禧太后的一场怪病，清宫《御医载录》记载了他受到的“礼遇之荣、宴赐之宠”，“系天下名医少有之也”，曾著有《症治管窥》、《北行日记》、《医学心悟》等医书。薛永东教授父亲世昌系北京的铁路总医院名老中医，系京城四大名医汪逢春亲授弟子。

薛教授自幼秉承家传，后入北京中医药大学深造，70年代跟随北京皮科医圣赵炳南先生学习，后调入中国中医研究院，拜周总理保健医师岳美中的传人张兆云教授为师。2001年在中医治疗疑难病方面疗效显著，被中国管理科学院评为“中华英模奖”，曾受到朱镕基总理和彭佩云副委员长的接见。

薛教授至今行医四十余载，将家传与师教相结合；以针灸、推拿和中草药相结合，治疗内、外、妇、皮科及小儿疑难病，经验极为丰富，医道之精堪称一绝，活人无数。因医术精湛，2009年，薛教授被录入由中华中医药协会主编的《中国中医名人榜》一书。

目录: 前言 调五脏，养六腑，百病从此不再生第一章 养生，先养五脏六腑
从五行中看人体五脏六腑的联系 气、血、精、津、神都被五脏六腑所主藏
阴阳平衡是五脏六腑和谐的基础 经络也是将五脏六腑连为一体的超级宗师
滋养五脏六腑要顺应天时 五色五味养五脏，功能正常得保障
喜怒哀乐影响五脏六腑第二章 心是身体之“君王”， 心强则五脏六腑都健
心为五脏六腑之主 驻容养颜从养心开始 夏季重养心，还要顺应六节气
没事拍拍心包经，益心又强身 节制情绪，才能避免伤身
先睡心后睡眼，养心才是入眠方 肾虚还要从心补 饭吃七分饱，晚饭五成饱，最益养心
苦味食品有益养心 太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡第三章
肺是身体之“宰相”，养肺则美丽与健康同来 肺气一伤，百病蜂起
忧伤肺，养肺最宜笑口常开 秋天养好肺，你就不会像花儿一样枯萎
呼吸不畅时，注重心肺同调 痰多时，可食山药百合薏米粥，养肺化痰 辣入肺，要适量
按摩护肺效果好，揉揉鼻子保健康
让世界生畏的甲流只是一次瘟疫袭扰，病因不过是风温袭肺第四章
肝为身体之“将军”，肝好身体才壮 肝通目，欲明眸美目，别忘养肝
春秋两季要重养肝，食补为先 老调重弹：莫生气，生气伤肝！
常揉“地筋”对肝脏有益 抑郁症新解：肝气不足到极点导致抑郁症
梅核气，治疗之本是舒肝解郁 推敲肝胆经，不仅健肝更能减肥第五章
脾是脏腑的“和事老”，脾健则身体平安 脾是“后天之本”，亚健康从脾开始防治
脾胃好，是一切痼疾的康复之钥 脾肾两虚，喝水也能长肉 “思念”是一种说不出的痛
安胎，健脾益气很重要 连鱼翅也吃不出味道，说明你的脾脏不堪重负第六章
肾为生命之“父母”，祛病重在养肾强肾 养肾是男女一生的必修课
怕冷是肾阳虚在作怪，增补肾气可调治 肾主恐，增补肾气，人不惧
足上“涌泉穴”，长按肾长健 肾脏保养好，女人不易老

肾虚不能乱补，要分清肾阳虚和肾阴虚 肾有久病者，每日寅时练闭气功有益
高血压和肾病是“双胞胎”，中药茶饮可调治第七章
胆是人体的“中正之官”，胆好才能抵御外邪的侵害 凡十一脏腑，全取决于胆
“肝胆相照”，不是说着玩儿的，做到才能更健康 子时前入眠，对养胆有益
学习道家饮食，确保胆健康 早起口苦，典型的胆经病，敲胆经可防治
经常不吃早餐，当心胆结石找上你第八章 胃是人体的“能源部长”，胃好，活得就好
长寿之道在于养胃 胃不好，人体的“电能”就不够用 小米粥是开胃的“大功臣”
动动脚趾头，“踢走”老胃病 脾胃和，健康才能常在
胃寒痛，喝杯暖暖的姜红糖水就能缓解第九章
小肠为人体分配营养的“厨娘”，小肠好，则身体棒棒的
小肠吸收食物上缴“国库”，将食物中的糟粕弃之
治疗蝴蝶斑，从小肠吸收功能上找原因 嗓子痛，也可强健小肠来防治
肩周炎是小肠经经气不利所致 腹痛，多是小肠化物功能失常而导致第十章
大肠是人体废物的“传导官”，大肠好，人才更健康 肠美人就是肌肤美人
大肠通畅一身轻松 按摩腹部，促进消化有益养生
便秘与泄泻，补大肠之“津”为其治法 按揉合谷穴，可养肠、防中风第十一章
膀胱是人体废水“排放师”，膀胱好，排得才畅快
按摩膀胱经，为健康和美丽排除万难 咳时遗尿，只因膀胱气化不利
小忍乱大谋，定时排尿，益养膀胱 后脑勺疼痛，是膀胱不健惹的祸
腰酸、背痛、腿抽筋预示着膀胱之“液”不能濡润全身第十二章
三焦是气血津精的“调节师”，三焦通，则百病不生 三焦是中医六腑中最特殊的概念
耳朵里隆隆跑火车，就找三焦来解决 三焦各有各的妙用 气血不畅，首先要通中焦
“嘻”字功，老祖宗推荐的调理三焦功法
· · · · · · [\(收起\)](#)

[黄帝内经五脏六腑养生法_下载链接1](#)

标签

中医养生

养生

评论

学到很多，尤其是按摩之道。

[黄帝内经五脏六腑养生法_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经五脏六腑养生法 下载链接1](#)