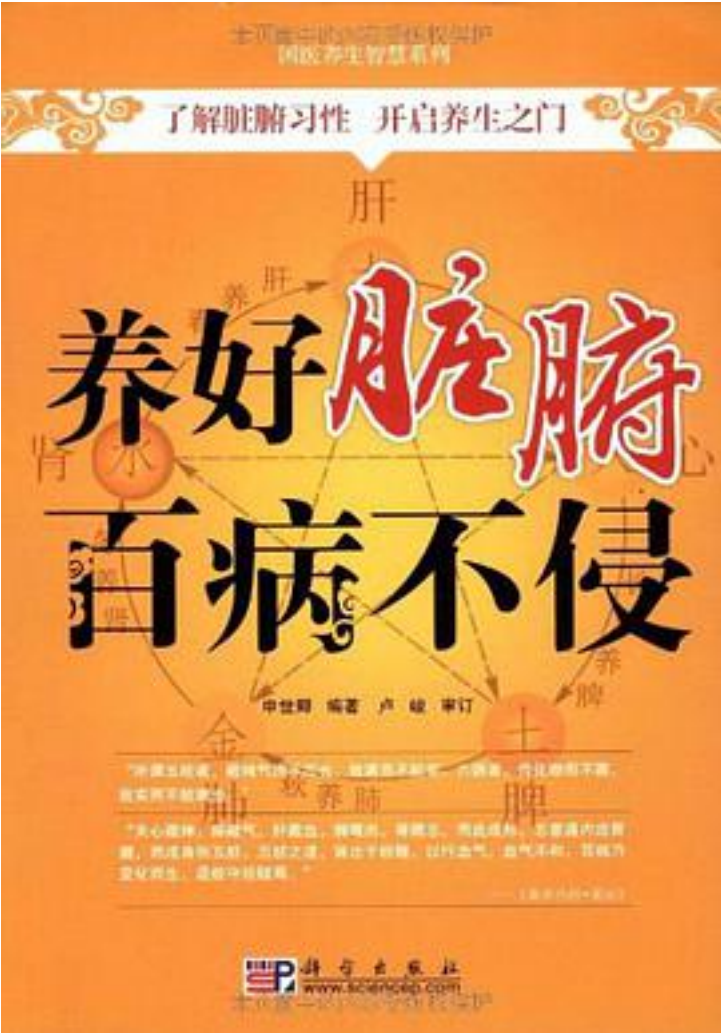


养好脏腑百病不侵



[养好脏腑百病不侵_下载链接1](#)

著者:申世卿

出版者:科学

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787030279880

《养好脏腑百病不侵》是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，《养好脏腑百病不侵》

以中医经典著作《黄帝内经》为依据，以关爱身体、珍视生命、热爱生活为宗旨，详细阐述了脏腑养生的重要地位，并系统介绍了脏腑的功能、结构和养生的实用方法，目的就在于让读者认识到调养脏腑的重要性，学会脏腑养生的方法，以便更好地养护身体，永葆健康。

这是一本为你打开健康人生的书。阅读《养好脏腑百病不侵》，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理，既能让你领略祖国医学的博大精深，又能从中学到实用的中医养生智慧。

《养好脏腑百病不侵》图文并茂，既贴近生活，又具有专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

作者介绍:

申世卿医护专业毕业，从事图书编辑工作多年。曾出版《美丽瘦佳人》等保健养生类图书。

目录: 第一章 脏腑养生的理论基础 第一节 脏腑养生的核心在于阴阳协调 何谓“脏腑” 六腑为阳，五脏为阴 中医治病重在调和阴阳 从《易经》、八卦看阴阳 《黄帝内经》教你认识阴气和阳气 阴阳变化，此消彼长 阴阳平衡——脏腑养生的核心所在 春夏养阳，秋冬养阴 一天当中也有四季变化 阴阳五行与梦境 五行与五脏的对应关系 第二节 脏腑养生的根本在于疏通经络 何谓“经络” 经络——联系脏腑，沟通内外 何谓“腧穴” 腧穴的名称都有一定含义 疏通经络首先要找准穴位 穴位按摩可疏通经络 常用要穴“五输穴” 反映脏腑病变的“十二原穴” 按照经络循行时间表养生——十二时辰养生法 津与液滋养五脏六腑 第三节 十二经脉和奇经八脉 十二正经的循行路线 十二经络的关系与分布 奇经八脉的主要功能 奇经八脉的主要循行部位 第二章 中医养心的智慧 第一节 养护好我们人体的君王 心为人体的君王 心包是替心受邪的 喜伤心者，以恐胜之 五色养五脏，红色最养心 五味入五脏，苦味最养心 心火分虚实，夏季要养心 午时小睡是对心最好的关照 戌时心情愉快最重要 何时起床对心脏最有利 五行配五音，音乐最养心 第二节 经络养心——养好心经幸福终身 手少阴心经的主要穴位及主治疾病 手厥阴心包经主要穴位及主治疾病 内关穴——心的自我保健师 心包经——快乐健康之源 掐按劳宫穴快速补养心脏气血 安神养心的经络按摩法 第三节 运动养心——向运动要健康 运动养心的原则 运动养心的注意事项 简单易操作的五式养心运动 举手之劳的养心妙招 心理学家向您推荐的养心操 第三章 中医养肺的智慧 第一节 你必须知道的养肺常识 养肺要先了解肺 忧伤肺者，以喜胜之 白色食物宜养肺 肺的中医保健法 不生闷气是对肺最好的保护 日常养肺润肺小窍门 第二节 经络养肺——养好我们身体娇贵的肺经 手太阴肺经主要穴位及主治疾病 肺经为何最娇贵 寅时睡好觉，养肺很重要 寅时咳醒按揉太渊穴 中府穴是肺的健康风向标 列缺穴帮忙来补肺肾之虚 养肺瑜伽全攻略 穴位按摩治疗咳嗽 穴位按摩治疗慢性支气管炎 第四章 中医养肠的智慧 第一节 健康无敌，从“肠”计议 你该知道的小肠 你该了解的大肠 让肠道青春常在的妙招 肠道自查不求人 宿便是肠道毒素的根源所在 不同人群如何预防便秘 第二节 经络养肠——手太阳小肠经是宁心安神的关键 手太阳小肠经的主要穴位及主治疾病 未时小肠分清浊，饮水多多能降火 按揉小肠经可泻心火、强心脏 少泽穴——乳房的保护神 后溪穴是治疗颈肩腰痛的要穴 小海穴可以治疗小指发麻 肩贞穴配天宗穴治疗电脑性肩周炎 第三节 经络养肠——手阳明大肠经 手阳明大肠经主要穴位及主治疾病 卯时应起床排便 按摩大肠经可去邪扶正 曲池穴可缓解上肢疼痛、降血压 手三里穴能缓解上肢疲劳 合谷穴可治疗感冒、头痛和痛经 第五章 中医养脾的智慧 第一节 脾的生理功能和保养方法 脾为后天之本、气血生化之源 思伤脾者，以怒胜之

长夏宜养脾 黄色食物宜养脾 睡觉流口水多是脾虚惹的祸 第二节
经络养脾——脾为后天之本 足太阴脾经主要穴位及主治疾病 巳时按摩脾经效果最好
三阴交穴是治疗妇科病和降血压的要穴 阴陵泉穴可治疗膝盖痛 血海穴止痒有奇效
隐白穴大补女性气血 太白穴可治疗肌肉酸痛第六章 中医养胃的智慧 第一节
安全保“胃”战 胃是人体的加油站 好胃是养出来的 常见胃不适及护理方法
空腹千万别吃的食物 秋季养胃护胃六要素 与体温相近的食物最养胃
四种慢性胃炎的饮食调理 慢性胃炎的民间偏方集锦 第二节
经络养胃——养好人体的后天之本 足阳明胃经主要穴位及主治疾病
辰时吃早餐，营养身体安 胃经可以治疗中风、偏瘫 常按胃经可以美容养颜
足三里穴——有病治病，无病健身 梁丘穴——急性腹泻、胃痛的克星
冲阳穴是防治胃病的第一穴 膝盖痛找胃经 按捏腿肚可解胃痛 第三节 运动养胃法
运动养胃要掌握方法 按摩养胃五步走 按摩腹部养胃减肥一举两得
防治肠胃病的经络瑜伽 你必须知道的五个“健胃秘籍”第七章 中医养肝的智慧 第一节
肝的生理功能和保养方法 中医肝的功能 怒伤肝者，以悲胜之 简单实用的中医养肝法
何谓“春养肝” 青色食物宜养肝 春季莫让“发物”伤了肝 春季养肝要多食韭菜 第二节
经络养肝——养肝就是护林 肝经主要穴位及主治疾病 丑时熟睡是对肝最好的关怀
保肝护肝的按摩运动 太冲穴是疏肝解郁的特效穴 期门穴、行间穴——拯救肝的大功臣
第三节 肝病患者必须知道的保肝常识 这些保肝常识你知道吗 损害肝的主要因素有哪些
不良的生活习惯会伤肝 为您推荐12种养肝蔬菜第八章 中医养胆的智慧 第一节
经络养胆——养好胆经胜过灵丹妙药 胆的生理功能 子时是胆汁推陈出新的时刻
足少阳胆经主要穴位及主治疾病 胆经的重要性不容忽视
阳陵泉穴是治疗关节痛的特效穴 风池穴可以预防头痛感冒 带脉穴可以让你温暖如春
第二节 胆囊病变的自我预防和保健 好的饮食习惯可以预防胆结石与胆囊炎
胆囊炎与胆结石宜吃的食物 胆囊炎的家庭养护 养胆之“道”重饮食第九章
中医养肾的智慧 第一节 肾——人体的先天之本 肾的生理功能 肾气足，百病除
恐伤肾者，以思治之 黑色食物宜养肾 为什么说冬养肾 冬季日常养肾三法 第二节
经络养肾——肾经是一条让人幸福的经络 肾经的主要穴位及主治疾病 酉时肾脏藏精华
复溜穴是肾脏的保健要穴 涌泉穴——人体第一长寿穴 太溪穴可滋阴补肾治阳痿
心肾相交，赶跑失眠 养肾保健操 摩耳养肾 第三节 日常养肾，告别肾虚
你是肾虚的人吗 六种信号暗示女人肾虚 良好的生活习惯可预防肾虚
肾虚男的八大常见症状 男人必须提防的八大伤肾行为 不健康性交引发肾炎第十章
中医智慧——调气血与养脏腑 第一节 中医讲的气血是什么 中医里的“气血”
人体气血盈虚的规律 月经是女性气血的风向标 中医气血同补效果好
气血对照表，对对就知道 你是否气血不畅 气血不畅会导致哪些致命疾病 第二节
补足气血万病消 生活中你要这样养气血 这些女性应该如何补气血 常按四大穴位来补血
阴虚型体质如何养生 阳虚型体质如何养生 血虚型体质如何养生 气虚型体质如何养生
选食物，辨四性，补气血
• • • • • (收起)

[养好脏腑百病不侵_下载链接1](#)

标签

中医

健康

评论

浅显易懂，很实用。

[养好脏腑百病不侵 下载链接1](#)

书评

很长一段时间，我才知道自己有点虚，而之后又知道了虚有阳虚与阴虚之别，这下就困惑我了，什么是阳虚？什么是阴虚？如何识别自己是阳虚还是阴虚？直到今天看《养好脏腑百病不侵》这本书，才算是真正分别出来了。
书中言：“人体在生命活动过程中，气、血、阴、阳相互依存，相...

[养好脏腑百病不侵 下载链接1](#)