

《黄帝内经》 对症养五脏



[《黄帝内经》 对症养五脏_ 下载链接1](#)

著者:石晶明

出版者:江苏科技

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787534579639

《

对症养五脏》内容简介：养生，“养”就是顺应自然，顺应天时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福而快乐的生活。只有把身体养好，才能有健康快乐的人生。不论是饮食养生、四季养生、还是体质养生，最终都要落实到对五脏的养护上。养五脏不单单是吃好、喝好，还要应和自然、应和天时，在不同的季节，不同的时间，根据五脏的功能，进行保养。而五行、五色、五味……也都与五脏有着千丝万缕的关联，这彰显了中国传统哲学中“天人合一”的思想。

作者介绍:

石晶明，中医名家施维智嫡传弟子，中国民主同盟上海市委医会委员。毕业于上海中医药大学中医专业，潜心于中医临床、教学、研究工作30多年，并历任上海多家医院的院长。2000年，开设个人工作室和中医诊所，提供中医医疗、养生保健以及美容咨询方面的服务，积极传播和推广中华文化。

国务院颁布的首批全国500名老中医之一

“上海伤科八大家”之一

祖传伤科医家第五代传人

目录: 壹 养五脏才是养生的重点 守护健康的关键是保养五脏 按照五行养五脏
脏与腑似夫妻，脏主内腑主外 年龄不同，五脏功能大不同 别让“喜怒哀乐”伤了五脏
这些生活小细节连累着五脏 贰 养肝——如同养树木 肝，将军之官
想快乐，先让“将军”健康 居家检测肝状况 最伤肝的生活方式
一日中养肝最好的时间——凌晨1点到3点 绿色食物最养肝 春季以养肝为先
肝保健，穴位按摩功效大 这样做，可泻肝火 控制好情绪，肝才能更健康 叁
养心——心为气血所养 心，君主之官 想健康，就要让“君王”平安 居家检测心状况
最容易伤心的几种生活习惯 一日中养心最好的时间——中午11点到13点
红色食物养心气 夏季重养心 心保健，穴位按摩功效大 教你如何清心火
暴喜伤心，惊吓来救肆 养脾——脾为后天之本 脾，仓廪之官
“仓廪”牢固，身体才健康 居家检测脾状况 最伤脾的生活习惯
一日中养脾最好的时间——上午9点到11点 黄色食物最益脾胃
脾气旺于长夏，长夏需注意防湿补脾 脾保健，穴位按摩功效大 这么做，补脾养胃
久思伤脾，生气让脾脏更轻松伍 养肺——娇脏挑大梁 肺，相傅之官
想让身体调和，必先令“相傅”顺畅 居家检测肺状况 最伤肺的生活习惯
一日中养肺最好的时间——凌晨3点到5点 白色食物最润肺 秋季润燥重养肺
肺保健，穴位按摩功效大 中医秘方教你去肺热 愉快、乐观最养肺陆
养肾——肾为先天之本 肾，作强之官 想长寿，就要让“生命之根”强壮有力
居家检测肾状况 最伤肾的生活习惯 一日中养肾最好的时间——下午5点到7点
黑色食物最养肾 冬季是养肾好时机 肾脏保健，穴位按摩功效大
肾气足百病消，家中常备保健药 肾养生防惊恐附录 《黄帝内经》养生名言
· · · · · · [\(收起\)](#)

[《黄帝内经》对症养五脏 下载链接1](#)

标签

中医

医学

中国

科普

石晶明

养生，中医，黄帝内经，五脏，五行

中医，养生，经络，五脏

2014

评论

典型的市面流行的养生类畅销书，铜版纸精美印刷，图片丰富，内容浅显，完全是为家庭主妇和大姨大叔撰写的通俗读物，没什么独到观点和深刻阐释，适合中医外行欣赏和学习

五行是个好的切入点

《黄帝内经》帮你打开五脏说养生。按摩、刮痧、拔罐、运动养生、十二时辰养生、食疗……《黄帝内经》中提到的所有养生方法，本书都一一手把手地教给你。翻开这本书，揉一揉、按一按，每天照着食谱做做菜，五脏将健康平和，每个人都能活到天年。

[《黄帝内经》对症养五脏 下载链接1](#)

[《黄帝内经》对症养五脏 下载链接1](#)