

《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传统文化。

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 居家诊测肝状况 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 居家诊测心状况
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，恐吓来救肆养脾——脾为后天之本 脾，仓廪之官
“仓廪”牢固，身体才健康 居家诊测脾状况 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 居家诊测肺状况 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
居家诊测肾状况 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](#)

书评

[《黄帝内经》对症养五脏 下载链接1](#)