

《千金方中的养生智慧/中华经典养生智慧》

图书基本信息

书名：《千金方中的养生智慧/中华经典养生智慧》

13位ISBN编号：9787801748102

10位ISBN编号：7801748107

出版时间：2010-04-01

出版社：中医古籍

作者：雷子//易磊

页数：382

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

本草养生，一份充满爱心的礼物 本草，是我们养生的一份珍贵礼物。尽管其“出身卑微”，有的长在田埂，有的隐身山林，有的畅游水中，有的展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。事实上，只要你留心观察，身边的一草一木都能成为你养生的灵丹妙药，甚或还能成为拯救生命的“救命药”。说起本草，我们就会想到《本草纲目》，这部经典是明朝著名的医药学家李时珍耗费30余年心血所创作的巨著。可要读这本经典，除了专业人士外，我们普通人可就有点犯难了。为什么？一句话，太长了。洋洋洒洒190余万字，即便是精编本也有四五十万字。也许有人会说，厚点说明内容丰富，慢慢看呗，可是我们平常人在防病治病的过程中又会出现以下一些问题：张大爷最近总感到胃口不好，腹部隐隐有点胀痛。吃药又怕有副作用，经过一番考虑，觉得还是“食疗”更让人放心。于是搬出《本草纲目》，一看，呆住了。全书按照中药的属性进行了分类，比如分为草部、谷部、菜部、味部、果部、木部、鳞部、介部、禽部等，每个类别下面又进行了更细的划分，比如草部下又分为山草类、芳草类、隰草类、蔓草类、苔草类、石草类等。如何才能找到治疗胃病的食物呢？别无他法，只有慢慢翻、仔细找，可这简直就像大海捞针啊！

内容概要

《千金方》全称《备急千金要方》，也称《千金要方》，全书共30卷，涉及面广，包括妇、儿、五官、内、外、急救等各科诸病证的处方用药，甚至还包括了医德、医学教育、治则、诊断，及食疗养生、房中、脉法、针灸孔穴等内容。秉承医典之养生大道，这本《千金方中的养生智慧》在取其精华的基础上，对于这些传统的方剂，并没有全盘“吸收”，更多地是在立足现实生活，本着为医者、患者考虑的角度，在听取多方专家意见和建议基础上，对那些原书中配药繁多、操作复杂的处方在再三权衡的基础上进行了极为少良的删减，将方剂原料的用量，全部换算成了现代的克制、毫升等，以方便现代人使用。同时，为便于现代人阅读，特将原文整理成通俗易懂的白话文，使得《千金方中的养生智慧》不仅“实用”，使其成为现代人生活养生的贴身伙伴，而且“易懂”，挖掘其实用价值，让读者就能做自己的“家庭医生”。“一方济之，德逾于此”，秉承“药王”孙思邈的这一医道精神，苦口婆心要劝导读者的是，适应自然规律，增强体质，以便能在“未病”之际积极防御；但如果因为体质的原因身体已经处于“亚健康”，即发展到“欲病”的状态时，则要践行于预防，采取多种方式进行调养；但如果这期间，因为忙碌，因为腾不出时间去检查身体，去呵护健康的话，那么，身体就发展到了“已病”的状态，迫不及待要做的工作是积极治疗和病后调养，以避免病患加重或者复发。而数以千计的方剂则是患者挽留健康的又一道牢固的防线。自然，本书也是临床医生的良师益友，为其提供了最贴近实际的参考。生命诚可贵——千金不换；方药价不高——物有所值。《千金方中的养生智慧》则兼而有之——物美价廉。

书籍目录

序言 中国药王，一方值千金第一章 《千金方》——中医养生的瑰宝 第一节 千金方，为何这么珍贵
漫话“起死回生的神医” 揭秘价值千金的中医瑰宝 第二节 读《千金方》，明养生智慧 “治未病”
的养生大略 补药，掌握人体平衡的法宝 抓住病根，辨证论治 中药配伍有君臣佐使之关系 对症
用药，加减有方 中药有“七情”，配伍有讲究 煎制中药，方法得当助疗效 服用中药，有法可依
采药有时，贮藏有方 饮食有道，健康自来第二章 心脏，人体运动不止的命根子 第一节 心主神，在
窍为耳 心主神 心主血脉 心与中医意象 喜伤心，老年猝死多 循行心脏的经脉有病会引发心脏疾
病 元气大伤，也会导致心脏病 心脏病与十二时辰 第二节 养心就是保命 手少阴心经，生命的保护
神 手厥阴心包经，代心受邪 午时心经当令需小憩 戌时心包经当令宜快乐 喜过伤心，情志养心之
恐胜喜 一招一式，“静”以养心 夏季养生重在养“心” 心病食疗，食之有道 心脏病猝死的急救
法 第三节 神医善治心脏病 心实热 心虚证 心腹痛 胸痹第三章 肝胆相照，荣辱与共 第一节 肝胆
，气机升降的枢纽 肝藏血 肝主疏泄 肝与胆 肝与心 肝与脾 肝与肺 肝与肾 肝与中医意象
病从气中来，怒伤肝 胆——中正之官 第二节 养肝胆之气，促健康长寿 足厥阴肝经，平肝抑怒气
血顺 肝经当令，丑时益养肝气 悲胜怒，情志养肝之补泻相益 酒少量，以酒为浆肝脏伤 春季养肝
得法，整年健康相伴 足少阳胆经，促消化旺气血 子时胆经当令需大睡 第三节 神医善治肝胆病 肝
实热 肝虚寒 肝劳 筋极 胆实热 胆虚寒第四章 脾胃，人的后天之本 第一节 认识你的后天之本—
—脾胃 脾胃，五脏六腑的“粮库” 脾与中医意象 人活一口气，胃气决定生死 脾主意，思过则伤
脾 第二节 养好脾胃，活到老年 情绪差，劝其进食伤及脾胃 废寝忘食，太过投入当心思伤脾 伤肝
犯胃，怒过伤身没“胃口” 劳累，脾胃健康的幕后杀手 足太阴脾经，脾为后天之本 巳时脾经当
令防过思 足阳明胃经，胃是人体的“给养仓库” 辰时胃经当令进早餐 饮食有节，脾胃自安 “色
”字头上一把刀，“性”养脾胃 生气，脾胃的调养之道 笑，没有成本的天然良药 运动细节知多
少，健脾养胃离不了 第三节 春夏秋冬，脾胃养生有别 春季养脾胃，谨防旧病萌发的四大注意 夏
季养脾胃，边避暑边保阳 秋季养脾胃，谨防燥气伤人 冬季养脾胃，“闭藏”滋阴是关键 第四节
神医善治脾胃病 脾实热 胃实热 脾胃俱实 脾虚冷 胃虚冷 脾胃俱虚 反胃 呕吐 腹胀 痼冷积
热第五章 肺脏——人体的“娇脏” 第一节 肺脏，五脏之华盖 肺——上将军之官 肺与中医意象
悲伤肺，谨防身体涝灾 第二节 做好肺脏保健，强化肺脏功能 经常通风换气，肺脏受益无穷 秋高
气爽，风凉蝉鸣话养肺 手太阴肺经，健康的“小管家” 肺经当令，寅时需深睡 悲喜交加，情志
养生之喜胜悲 第三节 神医善治肺脏病 肺实热 肺虚冷 肺劳 积气 肺痿 肺痛第六章 肾脏——人
的先天之本 第一节 肾藏精，主气之纳与骨之生 肾——作强之官 肾与中医意象 恐伤肾，大惊就会
“失色” 第二节 壮腰先健肾，肾好身体好 冬季养生，养肾是首务 不良身体征兆，警示你应补肾
足少阴肾经，养阴益肾精气旺 肾经当令，酉时宜养肾 恐过伤肾，情志养生以思胜恐 第三节 神医
善治肾脏病 肾实热 肾虚寒 肾劳 腰痛 补肾第七章 大、小肠——人体的“食品加工厂” 第一节
认识肠道，把握健康 小肠为受盛之官 大肠为传导之官 第二节 肠道保养好，百病不来找 吸收不好
找手太阳小肠经 手阳明大肠经——人要无病，肠要干净 大肠经当令，卯时应大便 小肠经当令，
未时吃好午餐 第三节 神医善治大小肠病 小肠实热 小肠虚寒 大肠实热 大肠虚冷第八章 膀胱、
三焦——人体的水利枢纽 第一节 膀胱与三焦，津液之腑与水液运行通道 膀胱，津液之腑 三焦，
元气和水液运行之通道 第二节 膀胱、三焦保健，“小忍则乱大谋” 小心憋尿憋出健康危机 足太
阳膀胱经，运行体液的“水官” 申时膀胱经当令治疼痛 手少阳三焦经，养耳更养神 亥时三焦经
当令，性爱黄金时间 第三节 神医善治膀胱、三焦病 膀胱实热 膀胱虚冷 上焦虚实 中焦虚实 下
焦虚实第九章 神医善治其他常见病 第一节 七窍病 目病 鼻病 口病 齿病 喉病 耳病 面病 第
二节 小儿病 小儿咳嗽 小儿癖结胀满 小儿感冒发热 小儿夜啼 小儿腹泻 小儿鹅口疮 新生儿黄
疸 第三节 妇人病 缺乳 产后虚损 产后虚烦 产后中风 产后心腹痛 产后恶露不尽 产后淋渴
补益 月水不通 月经不调 第四节 消渴、尿血、水肿 消渴 尿血 水肿 第五节 备急 猝死 摔伤
烧烫伤

章节摘录

高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三酯含量为诊断本病的结论。血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。病因可由遗传、环境以及饮失调等引发。其临床表现主要为：头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。高脂血症可分为原发性和继发性两种，前者较罕见，属遗传性脂质代谢紊乱疾病；后者多为未控制的糖尿病、动脉粥样硬化、肾脏综合征、粘液性水肿、甲状腺功能低下、胆汁性肝硬化等疾病所伴发的并发症。中医认为高脂血症是肝肾脾三脏虚损、痰瘀内积引起的，采用调理三脏功能、行瘀化痰的方法常能达到降脂目的。

《千金方中的养生智慧/中华经典养生智弧

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com