

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 图书基本信息

书名：《图解千金方五脏六腑养生智慧》

13位ISBN编号：9787509141250

10位ISBN编号：7509141257

出版时间：2011-8

出版社：人民军医

作者：土荣华//土晓明

页数：276

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](http://www.tushu111.com)

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 内容概要

《图解千金方五脏六腑养生智慧》的编者士荣华以五脏六腑为主线，从养生先养心、肾脏常保健、肺脏防病养正气、肝胆健康不受苦、养好脾胃不生病、若要长生肠常清、管好膀胱与三焦，以及七巧病、小儿病、妇人病的防治与保健进行了论述，并在药剂学、营养学的基础上把千金方中对各个病种的治疗保健处方、配药进行了精选整理，用通俗的语言文字进行了诠释。《图解千金方：五脏六腑养生智慧》是更贴近现代人生活，以提高大众保健防病实效的指导读物。

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 作者简介

士荣华，医学博士，主任医师。1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市士荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

## 书籍目录

第一章 心脏：养生先养心，心养则寿长 第一节 药王善治心脏病 / 002 心虚证 / 003 心实热证 / 005 胸痹 / 008 心腹痛 / 011 第二节 心脏常规保健 / 013 心气不足脏腑不和 / 014 食养心脏不上火 / 015 喜过伤心之恐胜喜 / 019 午时气血盛宜养心 / 021 敲心经补益气血 / 023 预防猝死救心有道 / 027 第二章 肾脏：肾为先天之本，养生勿忘养肾 第一节 药王善治肾脏病 / 030 肾虚寒 / 031 肾实热 / 032 腰痛 / 034 肾劳 / 036 补肾 / 037 第二节 肾脏常规保健 / 040 身体的补肾信号 / 041 恐过伤肾之思胜恐 / 045 冬季是养肾的好时机 / 047 肾经养阴益肾精气旺 / 050 酉时肾经当令宜养肾 / 052 第三章 肺脏：防病养正气，必先养“娇脏” 第一节 药王善治肺脏病 / 056 肺虚冷 / 057 肺实热 / 059 肺痿 / 061 肺痛 / 063 肺劳 / 065 积气 / 067 第二节 肺脏常规保健 / 071 秋季养肺正当时 / 072 补益肺气的三大要穴 / 077 肺经当令，寅时需深睡 / 079 悲喜交加之喜胜悲 / 081 第四章 肝胆：排毒不添堵，健康不受苦 第一节 药王善治肝胆病 / 086 肝虚寒 / 087 肝实热 / 090 肝劳 / 093 筋极 / 095 胆虚寒 / 098 胆实热 / 100 第二节 肝胆常规保健 / 101 疏通肝经，止怒气血顺 / 102 肝经当令，丑时益养肝气 / 105 悲胜怒，情志养肝补泻有道 / 107 酒少量，以酒为浆伤肝脏 / 109 春养肝，吃好睡好肝气足 / 113 敲胆经，促消化旺气血 / 117 子时胆经当令需大睡 / 120 第五章 脾胃：病从脾胃生，养好脾胃不生病 第一节 药王善治脾胃病 / 124 脾虚冷 / 125 胃虚冷 / 126 脾胃俱虚 / 128 脾实热 / 129 胃实热 / 131 脾胃俱实 / 132 呕吐 / 133 腹胀 / 136 反胃 / 138 第二节 脾胃常规保健 / 141 脾胃，五脏六腑的“粮仓” / 142 胃气决定生死 / 144 土豆健脾和胃利大便 / 146 吃大鱼大肉吃出脾病 / 148 脾经，脾为后天之本 / 151 巳时脾经当令宜防过思 / 153 辰时胃经当令宜进早餐 / 155 敲胃经为人体“仓库”添给养 / 157 饮食有节，脾胃自安 / 160 生气，脾胃的调养之道 / 163 笑，没有成本的天然良药 / 166 运动健脾养胃离不了 / 168 第六章 大肠与小肠：若要长生，肠要常清 第一节 药王善治心脏病 / 172 小肠虚寒 / 173 大肠虚冷 / 175 小肠实热 / 176 大肠实热 / 178 第二节 大肠、小肠常规保健 / 180 小肠为受盛之官 / 181 大肠为传导之官 / 182 吸收不好找手太阳小肠经 / 183 敲大肠经，肠道净人无病 / 186 大肠经当令，卯时应大便 / 189 小肠经当令，未时吃好午餐 / 191 第七章 膀胱与三焦：管好人体的“水利枢纽” 第一节 药王善治膀胱、三焦病 / 194 膀胱虚冷 / 195 膀胱实热 / 196 上焦虚实 / 198 中焦虚实 / 200 下焦虚实 / 202 第二节 膀胱、三焦常规保健 / 205 膀胱者，津液之腑也 / 206 三焦，元气和水液的通道 / 207 小心憋尿憋出健康危机 / 209 申时膀胱经当令宜治疼痛 / 211 亥时三焦经当令宜房事 / 213 膀胱经，运行体液的“水官” / 214 手少阳三焦经，养耳更养神 / 217 第八章 药王善治七窍病、小儿病、妇人病 第一节 七窍病 / 220 目病 / 221 鼻病 / 223 口病 / 225 齿病 / 228 喉病 / 230 耳病 / 232 面病 / 235 第二节 小儿病 / 237 小儿咳嗽 / 238 小儿癖结胀满 / 240 小儿感冒发热 / 242 小儿夜啼 / 244 小儿腹泻 / 245 小儿鹅口疮 / 249 新生儿黄疸 / 250 第三节 妇人病 / 252 产后缺乳 / 253 产后虚损 / 254 产后虚烦 / 258 产后中风 / 260 产后心腹痛 / 262 产后恶露不尽 / 265 产后淋渴 / 268 产后气血不足 / 270 月水不通 / 273 月经不调 / 275

## 章节摘录

版权页：插图：心虚证是指心气、心血不足，心阳虚衰所出现的症候。《千金要方》卷十三曰：“病苦悸恐不乐，心腹痛难以言，心如寒，恍惚，名曰心虚寒也。”心感受了寒邪，病人心中好像吃了蒜末一样，严重的心痛彻背，背痛彻心，好像患有益注。可兼见喜悲易愁、冷汗出等症。传统中医学认为，心虚症大致可分为以下两种情况。1.心阳虚心阳虚的特点为心中空虚、惕惕而动，其症状表现为面色白、形寒肢冷、沉静少言、自汗、心悸、气喘、动则尤甚，舌质淡、苔薄白、脉弱虚大。治宜补益心气、温助心阳。2.心阴虚心阴虚的特点为虚烦心悸、多梦少寐，其症状表现为面色无华、手足心热、心烦健忘、盗汗、舌尖红、少苔、脉细数。治宜滋阴清热、养血安神。另外，临床上经常会遇到心阴阳两虚的患者，应当阴阳双补，可选用十全大补汤等。孙思邈在《千金要方》中根据心虚证的不同症状，分别开出了不同的中药方剂，下面我们列出来以供大家参考。

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 编辑推荐

《图解千金方五脏六腑养生智慧》：百岁药王养生秘笈，调理脏腑，平衡阴阳的中华药典，顺应自然，返璞归真的养生智慧。人命至重，有贵千金，千药易得，一方难求图文并茂，配伍有法。对症调治。药到病自除以方济之，德逾于此。通俗易懂。物所有超值。

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 精彩短评

1、好啊~~字迹很清晰，虽然不是彩图但是也是有色彩的

# 《图解千金方五脏六腑养生智慧》

## 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](http://www.tushu111.com)