

《补虚祛寒不生病（汉竹）身体虚寒怎么吃.怎么按.一看就懂》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年01月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534591730

丛书名：汉竹·健康爱家系列

编辑推荐

**推荐[《吃对少生病—小厨房.大药房》](#)、[《会治病的家常便饭.肾虚就这么补》](#)、[《会治病的家常便饭.痛风不能吃什么》](#)、[《会治病的家常便饭.上火了怎么吃》](#)、[《会治病的家常便饭.脾胃要好就找老中医》](#)、[《经络穴位传统疗法全书》](#)、[《人体反射区大图册》](#)、[《人体经络使用图册》](#)、[《准确找穴按摩速查》](#)、[《超简单取穴不出错》](#)，让您轻而易举看懂图，找准穴！

特别推荐

中央保健会诊专家吴中朝老师作品[《吴中朝10分钟艾灸》](#)、[《吴中朝100个对症穴位方》](#)、[《吴中朝补气血养五脏》](#)、[《吴中朝滋补中药150味》](#)、[《吴中朝10分钟拔罐》](#)、[《经络穴位标准图册》](#)、[《人体经络穴位大图册》](#)、[《简明取穴图册》](#)、[《手耳足脊柱对症按摩》](#)、[《足手耳按摩图册》](#)

畅销书推荐[《经络穴位按摩大全》](#)、[《艾灸.女人烦恼一扫光》](#)、[《古法艾灸寒湿一去消百病》](#)、[《张秀勤刮痧精典》](#)、[《三高怎么吃》](#)

糖尿病专家推荐[《向红丁细说糖尿病》](#)、[《糖尿病这样吃》](#)、[《糖尿病饮食 运动 中医调养200招》](#)，希望对您有帮助，祝您早日康复！

内含超值赠品的《

[特效药酒方—慢性疾病一扫光（凤凰生活）超值赠送价值129元护肝产品一份](#)、[《家庭小茶方—小病烦恼一扫光（凤凰生活）超值赠送价值128元丹参茶一份》](#)欢迎您选购！

我们还向您推荐如下好书：[《五谷杂粮养生粥》](#)、[《小偏方大功效》](#)、[《黄帝内经对症养五脏》](#)，怕打针，怕吃药，怕上医院的人有福了！

- 1.与大多数图书不同的是，本书采用的“大白话”的语言，旨在将晦涩难懂的中医学理论和个人体质状况相结合，读者一看就知道，自己哪儿虚、哪儿寒。
- 2.“虚”的人已患哪些疾病？本书作者史锁芳老师集结近30年的临床经验，整理收录了18种虚寒易引起的疾病，此举在同类书中实属罕见。
- 3.补虚驱寒的方法中，*易操作的是饮食方。那么，怎么吃、吃什么就成了迫在眉睫的问题。本书不是从“炖汤”、“泡茶”、“炒菜”、“凉拌”等方面入手，所选食谱都好做、好吃。另外，与众不同的是，每道菜后面都有适合的体质特点，真正做到的了“对症下药”，从此不用再为吃不对而烦心了。

内容简介

本书详细介绍“虚”、“寒”的身体特征以及如何补虚驱寒，并18种由虚寒引发的常见疾病，内容全面；每种疾病配有家庭调养方，包括按摩、食疗、艾灸、敷贴、拔罐、药茶等，相互配合，效果更佳；每一种调养方法，都针对独特的身体状况，真正做到的辨证施治。

一本书让自己搞清“虚”、“寒”在哪儿，并且提供多种方法对症调养，让您远离虚寒不生病！

目录

快速诊断你“虚”在哪儿

第一章 先来识别你是哪种“虚”、“寒”

1.虚有很多种，调养前需先弄清

2.大多数人体寒由阳虚引起

3.虚、寒是百病之源

4.在家如何补虚驱寒

第二章 阳“虚”的人，老是怕冷

1.手脚冰凉，用金匱肾气丸温补

2.经常大汗淋漓，也属于阳虚

3.发病慢、病愈慢，是阳虚在作怪

4.阳虚的自我诊断方法

5.总是手脚冰凉，多按阳池穴

6.经常怕冷的人，可艾灸肾俞穴，补阳气

7.刮拭背部补阳气，力度要适中

8.刮痧补阳气，首选膻中穴和百会穴

9.要驱寒湿，一定要拔水分穴、丰隆穴

10.多喝红茶，少喝凉茶、绿茶

11.多晒背部，补一身之阳气

12.夏天不贪凉，冬天要保暖

13.这样吃，补阳气

第三章 阴“虚”的人，爱上小火

- 1.阴虚就是体内的血、津液不足
- 2.阴虚的人，问题出在肺和肾
- 3.话多、汗多、久病失血、纵欲耗精都易导致阴虚
- 4.阴虚的自我诊断方法
- 5.然谷穴——专治阴虚火旺的大补阴丸
- 6.头晕、眼睛干涩找太冲穴、行间穴
- 7.出汗、失眠多梦，就揉少海穴
- 8.刮拭肾俞穴，阴阳同补
- 9.女性祛斑，常刮三阴交穴
- 10.刮拭肾经、膀胱经，让肾充分发挥自我调节的潜能
- 11.口不渴也要勤补水
- 12.滋补肾阴的良药——女贞子
- 13.阴虚的人“虚不受补”，最忌大补
- 14.怎么吃，补阴气

第四章 气“虚”的人，疲乏无力

- 1.三种“气”不足，造成人体气虚
- 2.感冒爱找卫气虚的人
- 3.一活动就出冷汗，也是气虚
- 4.气虚的自我诊断方法
- 5.脾胃壮则气足，补气就要健脾和胃
- 6.“艾灸足三里，胜吃老母鸡”
- 7.按摩太渊穴，补益肺气
- 8.人参补气，但不可多食
- 9.气虚要温补，慎用拔罐
- 10.注重情绪调理，不要过悲和过思
- 11.久卧伤气，温和运动可健脾利肺
- 12.气虚的人，吃什么

第五章 血“虚”的人，面色苍白

- 1.三大原因造成血虚
- 2.女子以血为本，血足皮肤才红润
- 3.血虚和西医讲的贫血不是一回事
- 4.血虚的自我诊断方法
- 5.改善血虚，调理脾胃是关键
- 6.刺激血海穴，让气血充足
- 7.多管齐下，改善肝血虚
- 8.血虚的人，这样吃

第六章 体内寒凉是疾病的根源

- 1.肺脏受寒，咳嗽不止
- 2.气温一低，胃最先受凉
- 3.常按手三里穴，胃部不再寒
- 4.骨痛的时候，就是肾“着凉”了
- 5.宫寒的人难受孕

6. 防寒保暖，一年四季都重要

第七章 疾病趁“虚”而入，家庭调养有良方

1. 感冒

用黄芪、党参泡茶，补足气，不感冒

家备生姜，吃出温暖来

重点按摩头部穴位，如印堂穴、太阳穴、风池穴

用艾条灸大椎穴、关元穴

在肺俞穴上做敷贴

感冒了，这样吃

2. 慢性支气管炎

用半夏煮粥，空腹食用治咳嗽

常吃百合，润肺生津

用艾条灸膏肓穴、足三里穴

在涌泉穴敷贴大蒜膏

练习太极拳，能补肺益气

这样吃，可辅助治疗慢性支气管炎

3. 支气管哮喘

用虫草炖鹌鹑，补肾阳、滋肺阴

会吃山药，远离气喘

按摩阑门穴、气海穴，使气血和畅

在百劳穴、肺俞穴敷贴白芥细辛膏

用吴茱萸附片粉贴涌泉穴

吃这些，可预防支气管哮喘

4. 消化性溃疡

用荷叶做汤，可缓解吐血、便血

木耳汤饮，益胃护膜

按摩足部、腹部、腰骶，改善胃肠功能

用艾条灸脾俞穴、胃俞穴

5. 冠心病

常吃苦瓜，可降血糖

海带炒豆腐，养心平肝

依据病情，施用针灸法

三种按摩法，缓解冠心病、心绞痛

用丹参川芎膏敷贴心俞穴、内关穴

6. 中风

用龟血做羹，缓解中风后遗症

食谱加入黄芪，可防治中风

三伏天敷贴膏方，缓解冬日症状

夏季服用汤剂，可防治中风

日常生活需注意

多种手法，全方位按摩

7. 冻疮

胡椒根炖蛇肉，温阳活血
生姜羊肉汤，缓解冬日冻疮
中药泡茶，驱寒通络
自制药酒，搽洗治疗冻疮
夏日敷贴膏方，预防冬季冻疮
经常搓手，促进血液循环

8.阻塞性肺气肿

巧用核桃，消痰止咳
常吃猪肺，以脏补脏
点按足部对应反射区，如肺及支气管反射区
用艾炷灸肺俞穴、风门穴等
用白芥细辛粉做药饼贴于天突穴

9.肺源性心脏病

夏季多吃猪腰，壮肾理气
川贝母，肺、心兼顾
每日按摩迎香穴，以防感冒诱发此病
针灸并用，刺激膻中穴、肺俞穴
冷水洗脸，增强耐寒力
肺源性心脏病，可以这样吃

10.类风湿性关节炎

牛尾砂锅，补气又养血
日常生活需注意
乌梢蛇补肝气，驱寒除湿气
隔姜或附子饼艾灸，效果更好
利用三伏天，敷贴疼痛关节处
类风湿性关节炎，可以这样吃

11.肩周炎

要益气活血，就吃山楂
用桂圆煮粥，补心脾
针刺、艾灸肩周阿是穴
按摩手法轻重，要看病情
肩周炎，就这样吃

12.颈椎病

牛肉暖胃，常吃补气血
日常生活需注意
用葛根煮粥，减轻颈椎痛
按摩颈椎治病，要因人而异
用艾条悬灸风池穴、大杼穴
颈椎病，可以这样吃

13.多汗

黑豆做豆浆，防止自汗
用黄芪煮粥

症状不同，按摩手法有别

中药汤剂，补气止汗

多汗，要这样吃

14.手足癣

大蒜炒丝瓜，可清热毒

苦参防风粥，调理手足癣

洗脚时，双足相互按摩

用中药泡茶，预防湿性足癣

用中药泡脚，防治夏季足癣

15.肺脓肿

口干、易出血，就喝百合猪肺汤

用南沙参煲汤、煮粥、泡茶

多种手法，按摩头部各穴

练习防感操，提高免疫力

16.支气管扩张

冰糖蒸雪梨，清肺化痰

慈菇炒银鱼，适合肝火犯肺者

用清肺化痰膏，敷贴肺俞穴

日常生活需注意

轻轻拍击胸背，排痰引流

17.慢性肾炎

用茯苓、黑芝麻煮粥，健脾益气

用玉米须泡茶，消退浮肿

常喝茅根茶，消除水肿、血尿

按摩足部反射区，对症治疗

18.失眠

用酸枣仁煮粥，宁心安神

用莲子煮粥，改善睡眠

用酸枣、莲子，也可泡茶

多种按摩方法，共同对付失眠

睡前悬灸百会穴，镇静安神睡眠好

附录：虚寒体质易患疾病速查表

前言

很多人都会从中医口中听到这样一句话，“你的身体有点虚”，“他体寒太重”。那么，究竟什么是“虚”、“寒”？自己到底“虚”在哪里，“寒”在哪里？由虚寒引发的

各种疾病，自己在家如何调养？有了本书，这些问题便可迎刃而解了。

阳虚的人，总是手脚冰凉，稍一活动就大汗淋漓；阴虚的人，经常头晕，眼睛干涩，失眠多梦……原来，判断“虚寒”就这么简单。

阳虚的人，可用拔罐来驱寒湿；多晒背部补阳气；手脚冰凉，多按阳池穴；在膻中穴、百会穴刮痧，补阳气……补虚驱寒的方法，随手便是。

搞清楚“虚”、“寒”后，本书还介绍了由虚寒引发的18种常见疾病的保健调养，内容全面。每种疾病配有家庭调养方，包括按摩、食疗、艾灸、敷贴、拔罐、药茶等，相互配合，效果更佳。每一种调养方法，都指明了所针对的独特身体状况，本书真正做到辨证施治。

一本书在手便能让您搞清“虚”、“寒”在哪儿，掌握多种方法对症调养。驱除虚寒不生病是本书对您实实在在的承诺！

在线试读部分章节

第一章 先来识别你是哪种“虚”、“寒”

1. 虚有很多种，调养前需先弄清

“虚”，一般认为就是缺少、衰弱的意思。所以，人们有时说某人身体虚，其实就是说这人身体比较衰弱，不强壮。但这还是泛泛而谈，如果追究起来，虚是分好多种的。中医学认为，组成人体的物质机能属性可大略分为阴、阳两个方面，所以有阴虚、阳虚。再细分起来，根据人体组成物质的不同，还能分为气虚、血虚等。

什么是阴虚、阳虚

阴、阳是古人在长期的实践中，对人体属性的一个原则划分。凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、功能的等，都属于阳的范畴；静止的、内在的、下降的、寒凉的、晦暗的、物质的等，都属于阴的范畴。

这些阴和阳的基本特性，是我们判断人体阴阳的依据。阴阳之间的关系，是相互依存，同时又是相互制约的，是一个事物的两个方面。所以，阴虚的时候，会表现出“虚热”的症状；阳虚的时候，会表现出“阴寒”的症状，千万别弄反。

阳虚的人，经常表现为全身发凉、怕冷、四肢不温，夏天不敢用空调，冬天衣服穿得很多也感觉冷。

阴和阳，就像寒与热，彼此之间是相互制约的。寒可以使热水结冰，热可以使冷水沸腾。所以，当阳虚而不能制约阴的时候，就会表现出寒的症状。反过来，当阴虚而不能制约阳的时候，就会表现热的症状。而寒热相互制约后达到的均衡，就是我们都爱喝的温开水，这其实就是我们养生追求的“阴平阳秘”的状态。

什么是气虚、血虚

气的概念有点复杂，但一般来说，我们在说气虚的时候，指的是功能的不足。气的功能主要有：激发、推动人体的生理活动；生化热量，温煦身体；抵抗外邪；固摄、控制体内的液态物质，不使丢失等。所以，气虚的时候就会表现出这些功能的不足，主要症状有少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗、头晕心悸、面色萎黄、食

欲不振、虚热、自汗、脱肛、子宫下垂、舌淡而胖、舌边有齿痕等。

血的概念就简单了，就是血管里流动的红色的液态样物质。血虚就是血的容量不足，机体不能得到充足的濡养，主要表现为脸色苍白或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，气短懒言，唇、舌、指甲色淡，指甲易碎，心慌心悸，失眠健忘，烦躁易怒，手足冰冷、发麻，形体消瘦，皮肤无光泽，女性还可能有月经不规律等现象。

.....

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