

# 养肝补血看这本就够了

## 书籍信息

书名：养肝补血看这本就够了

ISBN：9787537587617

作者：牛林静

出版社：河北科学技术出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG：[中医内科学](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养肝补血看这本就够了

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养肝补血看这本就够了

## 作者介绍

《牛林静》是中国当代作家余华所著的一部小说，于2012年出版。小说通过讲述一个农村老夫妻的故事，展现了生活中的坚韧与温情。

《牛林静》主要讲述的是在一个偏僻的农村，年近七旬的牛林静和他的妻子树珊过着艰苦的日子。他们没有儿女，生活靠着微薄的收入和劳动来维持。牛林静是个性格坚强的人，他一直努力工作来养活自己和妻子，同时也在农村里有一定的威望。与此同时，树珊则是一个善良而温柔的人，为了能让牛林静过上更好的生活，她不惜牺牲自己的健康，奋力地劳动着。

然而，命运对于他们来说总是不公平的。他们每天都要面对贫困和健康等问题，但他们从未放弃对幸福的追求和对生活的热爱。无论是面对生活的苦难还是社会的变革，他们都坚持着自己的信念，默默承担着自己的责任。

小说通过讲述牛林静夫妇的生活经历，展现了他们坚韧的生命力和对生活的乐观态度。小说以简练的语言描述了他们的生活状态，以及他们内心深处蕴含的温情和关爱。通过他们的故事，读者能够感受到在艰难的环境下，人对于生活的努力和对爱的坚持，以及面对命运无情折磨时所展现出的勇气和韧性。

《牛林静》以注重细节的写作风格和真挚的情感描写，将读者带入了一个普通人的生活世界，打动了人们内心深处对于真善美的向往与追求。这部作品被认为是余华笔下一部温暖而真实的小说，深受读者的喜爱。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养肝补血看这本就够了

## 出版社简介

类型：河北省新闻出版局直属的出版社

成立时间：1984年8月18日

出版社特色：

简介：

河北科学技术出版社成立于1984年8月18日，主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社重组改制后，隶属于河北出版传媒集团。

主要业务

河北科学技术出版社主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社有近百种图书销往境外，并先后与美国、加拿大、日本、韩国、德国、新加坡等国家及中国香港地区、中国台湾地区的作者和出版社建立了版权贸易关系。河北科学技术出版社

获得荣誉

河北科学技术出版社主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社有近百种图书销往境外，并先后与美国、加拿大、日本、韩国、德国、新加坡等国家及中国香港地区、中国台湾地区的作者和出版社建立了版权贸易关系。河北科学技术出版社

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养肝补血看这本就够了

## 图书特色

《养肝补血看这本就够了》是一本关于养肝补血的健康养生书籍。该书通过全面系统的介绍养肝补血的理论知识、实践经验和相关健康方法，帮助读者理解和掌握养肝补血的重要性以及有效的方法。

书籍主题分析可以从两个方面来思考：养肝和补血。养肝即通过调理日常饮食、规律作息和良好的情绪管理等方式来保护肝脏的健康。补血包括了提高红细胞的生成、促进血液循环以及肝脏的解毒功能等方面。这两个主题在书籍中得到了详尽的阐述和解释。

书中介绍了一些成功的健康养生案例，其中一些人将养肝补血中的理论知识和方法应用到实践中，从而取得了良好的效果。这些人物评价可以看作是书中的亮点之一，对于读者来说，这些成功的案例可以给予他们信心和启发，并且可以借鉴他们的经验。

在文学手法方面，该书采用了科普性、实用性和趣味性结合的方式来呈现养肝补血的知识。通过生动的案例、易于理解的解释、图表和图片的使用，使得枯燥的养生知识变得易于理解和接受。

《养肝补血看这本就够了》在社会上产生了积极的影响。首先，随着现代人生活压力的增加，肝脏疾病和贫血等健康问题日益突出。该书的出版使得人们对于肝脏健康和补血的重视程度提高，为他们提供了有效的方法和指导。其次，该书的实用性使得读者能够从中受益，并且将所学知识应用于日常生活中，从而改善自身的健康状况。最后，该书的社会影响也促使了人们对于健康养生的关注，有利于提高整个社会的健康水平和生活质量。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养肝补血看这本就够了

## 书籍目录

第一章 肝脏常识：养肝=养命，养生先养肝

第一节 初识肝脏

肝者——将军之官，谋虑出焉

肝主藏血——调节血量，防止出血

肝主疏泄——气机郁滞导致胀痛及血瘀

肝主谋虑——调节人的精神情志活动

肝主筋——肝虚则关节、爪甲失常

肝开窍于目——肝血虚，则目失所养

肝在志为怒——大怒暴怒易伤肝

肝在液为泪——肝血不足则泪液分泌减少

青入肝——养肝宜多吃青色食物

酸入肝——适量吃酸有助肝脏健康

春应肝——春季养肝正当时

肝与胆相表里——肝与胆在病理上相互影响

智慧养肝——养肝是一个系统工程

第二节 亏虚信号

双目呆滞——多是肝血不足惹的祸

鼻柱青色——鼻柱两侧发青多有肝病

面色萎黄——肝木乘脾土，气血不充

蜘蛛痣——面、颈、胸宛如蛛纹多肝病

舌质异常——舌象也能反映“肝况”

口苦、食少——口苦纳差多急性肝炎

手掌发红——多是肝病的信号

指甲无“月牙”——气血虚，寒气重

耳朵红肿或有结节——防止肝脏生变

黄疸——尿黄如茶要当心肝炎

疲乏无力——听听是否是肝在“诉苦”

发怒或长吁短叹——肝气郁结，气滞不爽

恶心厌油——肝炎致分泌胆汁的功能减低

胁痛——主要是肝胆功能失常所致

手脚冰凉——肝脏造血功能受到影响

### 第三节 亏虚原因

用药伤肝——中药不全是养肝“放心药”

劳倦伤肝——不堪重负积劳成肝疾

过怒伤肝——愤怒伤感情还伤肝

嗜酒伤肝——过量饮酒是拿健康当儿戏

肥胖伤肝——肥胖是诱发肝病的根源

熬夜伤肝——夜猫子要及时补充肝血

节食伤肝——减肥“饿”出脂肪肝

染发伤肝——频繁染发易患“药肝”

美甲伤肝——爱美女士一定要慎重

暴饮暴食——肝脏受“伤”没商量

……

第二章 食养肝脏：吃对喝对，肝病慢慢减退

第三章 穴养肝脏：这样做就对了

第四章 动养肝脏：肝病患者这样动就对了

第五章 药治肝脏：这样做就对了

第六章 调护细节：护肝细节不可不知

第七章 不同肝病的防护与治疗

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。

信息来源：[养肝补血看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)



# 养肝补血看这本就够了

## 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。

更多精彩内容请访问：[养肝补血看这本就够了电子书下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

pdf: [养肝补血看这本就够了 pdf 网盘 免费 下载地址](#)

epub: [养肝补血看这本就够了 epub 网盘 免费 下载地址](#)

azw3: [养肝补血看这本就够了 azw3 网盘 免费 下载地址](#)

mobi: [养肝补血看这本就够了 mobi 网盘 免费 下载地址](#)

word: [养肝补血看这本就够了 word 网盘 免费 下载地址](#)

txt: [养肝补血看这本就够了 txt 网盘 免费 下载地址](#)

kindle: [养肝补血看这本就够了 kindle 网盘 免费 下载地址](#)