

养心安神看这本就够了

书籍信息

书名：养心安神看这本就够了

ISBN：9787537587624

作者：

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

作者介绍

暂无相关内容，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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

图书特色

《养心安神看这本就够了》是一本关于心灵成长和情绪管理的书籍。书中主要介绍了如何通过修炼内心和调整情绪，让心灵更加平静、安宁，从而提升生活质量和幸福感。

书籍的主题是关于心灵成长和情绪管理。作者强调了人们面对压力和困惑时，应积极调整心态，采取适当的方法来调和负面情绪，使其不至于对身心健康造成过大的影响。通过培养良好的生活习惯、锻炼身体、寻找自己的兴趣爱好等方式，读者可以提高自己的心理抵抗力和幸福感。

书籍中的人物评价主要集中在作者所介绍的一些成功案例或者平凡人的经历上。这些人物有些是经历过生活波折后找到了内心平静的人，有些是因为调整情绪而在工作和家庭生活中取得了成功。通过这些人物的经历，读者可以获得启发和鼓舞，学习他们的积极向上的行为和态度。

在文学手法方面，该书运用了许多实用性的心理学理论和案例分析，通过举例讲解的方式生动地向读者解释了一些心理学的概念和应用方法。作者很注重将理论与实践相结合，使得读者能够更好地理解和应用书中提供的建议和方法。

《养心安神看这本就够了》这本书的社会影响主要体现在改善人们的心理健康和提升幸福感方面。在现代社会中，人们的压力来源多样化，心理问题逐渐引起了社会的关注。这本书通过教授一些简单易行的方法和技巧，帮助读者应对压力，管理情绪，以提升他们的心理健康。同时，这本书也为心理学的推广普及做出了贡献，让更多的人了解到心理学对于人们的生活和工作的积极影响。

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

书籍目录

第一章 明医理，心脏里的养生密码 3

第一节 初识心脏 4

心者，君主之官——养生必先养心 4

心主血脉——心脏管理全身的血液循环 5

心主神明——心脏是生命的主宰 8

心其华在面——心气足则面色红润而有光泽 9

心在窍为舌——舌乃心之苗 10

心在液为汗——心虚腠理闭则无汗 11

心在志为喜——过喜乐则神散不藏 11

心与小肠相表里——通利小肠清心泻火 13

心与脑——心脑同病，心脑同养 15

第二节 伤“心”原因 17

盐多伤“心”——口重，高血压病不请自来 17

过甜伤“心”——易诱发心血管疾病 18

吸烟伤“心”——烟是血管的“瘟神” 20

酗酒伤“心”——易发生心律失常 21

喝浓茶伤“心”——喝茶也有很多讲究 22

邪气伤“心”——养心要注意天气变化 25

夏季厌汗伤“心”——别太依赖空调 26

夏季多出汗伤“心”——心失所养累及脾胃 28

暴饮暴食伤“心”——心脏“不能承受之重” 29

过食肥肉伤“心”——加速动脉硬化 30

精神长期紧张伤“心”——易诱发冠心病 31

消极情绪伤“心”——易增加患心脏病的危险 32

第三节 心脏有恙早知道 33

胸闷，并不全是肺的问题 33

面色，最能反映心的生理和病理状态 34

唇色，也是反映心脏健康的晴雨表 34

印堂颜色异常，可能是心脏有问题 35

四肢无力，心脏无力推动发出的警告信号 36

心慌，谨防心脏病找上门 36

水肿，心脏病患者的常见症状 38

牙痛，警惕细菌性心内膜炎找上门 39

第二章 食养心，吃对比吃好更重要 41

第一节 补心食材 42

猪心——补心止汗，养心安神 42

驴肉——养心安神，补气养血 45

带鱼——补益五脏，养肝补血 47

鸡蛋——补气养血，养心安神 50

红豆——利尿消肿，促进心脏活化 52

绿豆——清热解毒，养心去风 55

燕麦——润肠护心，补虚止汗 57

小麦——滋养心肝，补益止汗 60

玉米——益肺宁心，调中开胃 62

红薯——补中和血，防治心血管病 65

菠菜——利五脏，通血脉 68

荠菜——明目降压，利湿通淋 71

芹菜——平肝降压，利尿消肿 73

茄子——养心健脑，清热解毒 76

苦瓜——清热祛暑，清心明目 79

番茄——养心护心，生津止渴 81

莲藕——养心益肾，补脾涩肠 84

海带——利水清热，祛脂降压 86

香菇——补气益胃，降脂抗癌 89

黑木耳——补气益智，凉血止血 92

大蒜——温中行滞，杀菌健脑 94

核桃仁——养心健脑，延缓衰老 97

葵花子——养心安神，促进睡眠 100

花生——护心调气，悦脾和胃 103

黑芝麻——润五脏，添脑髓 105

大枣——润心肺，补五脏 108

苹果——补心养气，生津止渴 111

西瓜——清热利水，除烦养心 113

香蕉——养阴润燥，生津止渴 116

柿子——清热去燥，润肺生津 119

猕猴桃——清热降火，润肠通便 122

山楂——软化血管，安神助眠 124

第二节 因人汤补 127

桂圆汤——补血安神，补益脾胃 127

柏子仁猪心汤——补血养心 127

大枣乌梅汤——补心滋阴，益气敛汗 128

百合大枣汤——宁心安神 128

酸枣仁火腿汤——养心护心 129

百合鸡蛋火腿汤——安神清心，养血滋阴 129

参桂猪心汤——补心安神，助阳散寒 130

猪心西洋菜汤——养心补血，安神定惊 130

麦枣猪脑汤——养心和血，补脑除烦 131

苦瓜瘦肉汤——清心火，滋肾水 131

鳊鱼柏子仁汤——养心安神，补益气血 132

羊心大枣汤——益气养心，补血安神 132

参归茯神猪心汤——补心血，益心气 132

猪心桂圆大枣汤——养心安神，补益气血 133

甘麦大枣猪肉汤——养心安神，益气除烦 133

百合鸡蛋汤——清心安神，养阴润燥 134

莲子百合猪肉汤——养心安神，滋阴补虚 134

第三节 因人粥补 135

大枣小米粥——宁心安神，补脾润燥 135

酸枣仁粳米粥——安神宁心，养心敛汗 135

浮小麦三黄粥——养阴清心，益气固表 136

山楂大枣粳米粥——养心安神，除烦助眠 136

莲子粉粥——养心益肾，补脾涩肠 137

淡竹叶粳米粥——清心火，除烦热 137

豆豉薤白粥——发汗解毒，通阳止痛 138

玉米粉粥——益肺宁心，调中开胃 138

木耳粥——补脑强心，益气止血 139

葱白粥——通阳散寒 139

桂圆粥——益心安神，补气养血 139

人参茯苓粥——补心气，益脾胃 140

灵芝糯米粥——养心益气 140

黄芪牛肉粥——益气固表，补心益气 141

小麦大枣粥——养心益肾，除烦安神 141

桂圆萝卜粥——补血养心，安神健脾 142

糯米百合莲子粥——养心安神，滋阴润燥 142

第三章 药养心，掌握中药中的养心智慧 145

第一节 养心中药 146

桂圆——补心安神，养血益脾 146

百合——补心安神，清热润燥 149
丹参——养血安神，活血通脉 151
酸枣仁——养心安神，益肝敛汗 153
红花——活血通经，散瘀止痛 156
莲子——养心安神，益肾固精 157
柏子仁——养心安神，润肠通便 160
黄精——润心强筋，益气生津 162
麦冬——清心除烦，养阴润肺 164
茯苓——宁心安神，利水渗湿 166
灵芝——养心安神，补气益阴 168
甘草——补养心气，和中缓急 171
五味子——生津止渴，宁心安神 173
绞股蓝——益气安神，清热降压 175
西洋参——补气养阴，清火生津 177
太子参——益气健脾，养阴生津 1

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

养心安神看这本就够了

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：[养心安神看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

pdf: [养心安神看这本就够了 pdf 网盘 免费 下载地址](#)

epub: [养心安神看这本就够了 epub 网盘 免费 下载地址](#)

azw3: [养心安神看这本就够了 azw3 网盘 免费 下载地址](#)

mobi: [养心安神看这本就够了 mobi 网盘 免费 下载地址](#)

word: [养心安神看这本就够了 word 网盘 免费 下载地址](#)

txt: [养心安神看这本就够了 txt 网盘 免费 下载地址](#)

kindle: [养心安神看这本就够了 kindle 网盘 免费 下载地址](#)