

<<一看就懂中医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂中医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787219070017

10位ISBN编号：7219070012

出版时间：2010-9

出版时间：广西人民

作者：吕万安

页数：344

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：<http://www.tushu007.com>

## <<一看就懂中医养生智慧>>

### 内容概要

中国传统医学拥有完整且独特的理论体系，以及非常丰富的治病与养生经验，流传并沿用至今已经有几千年的历史，不但没有消失，反而历久弥新。

今日的中国传统医学能够结合现代科学与医学推陈出新，受到世界各地越来越多的人信赖，中医养生保健的观念也深入人们的日常生活之中。

本书从中医的基础概念开始讲起，通俗系统地介绍中医养生与药膳的原则与运用；中医内科、妇科、儿科的常见病的病因、诊断要点、治疗、典籍考究、现代研究及生活应用；皮肤病与中医美容；常见疾病的保健与补养方法等内容。

书中也介绍了现代西医的观点，并用现代通俗医学来诠释艰深难懂的中医学，让读者了解传统医学与现代医学的之间的联系和区别，使读者能够根据自身的情况，选择适合自己的养生保健方法。

<<一看就懂中医养生智慧>>

作者简介

吕万安，中国台湾阳明大学传统医药学研究所博士；现任中国台湾台北市立联合医院仁爱院区中医科主任。

已出版著作：《夜夜不失眠》《不再便秘》等。

书籍目录

第一章 中医基础概念 寒热体质 阴阳学说 气血理论 望闻问切 第二章 中医养生与药膳 漫谈中医养生 药补与食补 怎么吃最补？  
四季食补食疗第三章 神经系统疾病 失眠困扰 精神官能症 歇斯底里 第四章 消化系统疾病 便秘 痔疮 大肠激躁症 急性胃肠炎 消化性溃疡 消化不良 常见胃痛 脂肪肝 漫谈肝炎第五章 呼吸系统疾病 急性鼻咽炎(感冒) 流行性感 急慢性支气管炎(咳嗽) 气喘第六章 血液循环系统疾病 高血压 心悸 胸痛 贫血第七章 泌尿系统疾病 慢性肾炎 尿道炎 膀胱炎 夜尿症 摄护腺肥大第八章 代谢及内分泌疾病 糖尿病 肥胖症 痛风 高脂血症第九章 五官系统疾病 黑眼圈 眼病防治 耳鸣 过敏性鼻炎 鼻出血 口臭 声音嘶哑第十章 妇科常见疾病 痛经 月经不规则 崩漏 更年期障碍 习惯性流产 产后调理(坐月子)第十一章 儿科常见疾病 小儿水痘 小儿过敏 小儿调理原则 小儿打鼾第十二章 皮肤疾病与美容 湿疹 荨麻疹 异位性皮肤炎 皮肤的保健 青春痘 黑斑与雀斑 穴道按摩第十三章 其他常见疾病与问题 谈甲状腺机能亢进 清凉中药露 冬季瘙痒症 浅谈头痛 肝火旺怎么办 慢性疲劳症候群 中西医联合抗癌 预防骨质疏松症 参考书目

## &lt;&lt;一看就懂中医养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

漫谈中医养生 一、前言 《黄帝内经》为中国最早之医学经典，记载中医养生、生理、病理、针灸等数十篇，为中国医学之最高指导原则，其内容主要由黄帝与医学天师岐伯间一问一答而产生。

以下内容便是依据《黄帝内经》养生之理论基础来阐明。

基本上养生之要点有三：（1）饮食有节；（2）起居有常；（3）不妄作劳；在精神修养方面，则要求恬淡虚无，精神内守，说明如下：

二、饮食有节 （一）饮与养生 1. 饮水：每天进水量约在两千毫升左右，凡是不干净的水不宜饮用，果汁、天然饮料、矿泉水有益健康，不妨多饮用。

2. 饮茶：不提倡饮浓茶、咖啡，服药期间不宜。

凡有失眠、贫血、肠胃病、高血压、肾脏病、甲状腺亢进等要慎饮。

3. 饮酒：少饮为佳，多饮伤神折寿，易人本性，饮酒过度，丧命之源。

（二）食与健康（平常健康人） 基本营养：糖、蛋白质、无机盐、水。

原则：“均衡节制”；米饭甜食不宜多，辛辣油腻病宜忌，鱼肉鸡蛋择适量，蔬菜水果不可少。

（三）老人饮食基本要求 1. 食宜早：早起空腹，不宜外出，必须吃些饮食，以实脾胃。

2. 食宜缓：细嚼则食之精华，能滋养五脏，切忌粗吞。

3. 食宜淡：淡食最宜人，五味各有所伤，咸多伤心而凝血，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾。

4. 食宜少：食宜节制，大饥勿大食，大渴勿大饮，晚食宜少，黏硬难消之物宜少，荤腥油腻之物宜少。

5. 食宜暖：脾胃喜暖而恶寒，老人所以多疾，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷。

6. 食宜软：坚硬之食，难以消化，老人之食大抵宜温热熟软。

三、起居有常 指人的生活作息要顺应大自然的规律，《内经·四时养生论》云：“春三月：夜卧早起，广步于庭。

夏三月：夜卧早起，无厌于日。

秋三月：早卧早起，与鸡俱兴。

冬三月：早卧晚起，必待日光。

”古人有诗云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。

” 灸法保健防病 一、前言 灸法是中国古老医学中一种常用的方法，它的作用非常广泛，能温散疏风解表、温通经络、活血逐瘀、回阳固脱、申阳举陷、消淤散结、拔毒泄热、防病保健、延年益寿等。

二、艾炷灸和艾条最常用 灸法治疗痼疾，已有悠久的历史，一般可分艾炷灸和非艾炷灸两大类。

临床上艾炷灸和艾条最常用，是灸法的主要部分。

艾炷灸是最常用的艾灸法，将艾绒制成大小不等的圆锥形艾性，置于穴位上点燃施灸。

艾炷直接放在皮肤上烧灼的称为“直接灸”，又根据燃烧的程度分为化脓灸和非化脓灸。

艾炷灸的另一种方式是不直接把艾炷放在皮肤上的“间接灸”透过药物隔开施灸，常用的是将艾炷放在姜片、蒜片、食盐、药饼等物上施灸，又叫“隔物灸”。

常用的灸法包括隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔附子灸等。

艾条灸是将特制的艾条在穴位上熏灸或灼烫的方法。

如在艾绒上加入辛温芳香药物制成的药艾条施灸，称为药条灸。

一般都使用温和灸和雀啄灸两种手法。

温和灸是将艾条的一端点燃，对准应灸的穴位或患处，约距离皮肤二至三公分进行重烤，使患者局部有温热感而无灼痛为宜。

一般每穴灸十至十五分钟，至皮肤红晕为度。

雀啄灸则是施灸时，艾卷点燃的一端与施灸部位的皮肤距离并不固定，而是像鸟雀啄食一样，一上一下的移动。

三、施灸时应注意事项 在使用灸法时，凡初病、体质强壮的艾炷宜大，壮数宜多；久病、体质虚弱的艾炷宜小，壮数宜少。

## <<一看就懂中医养生智慧>>

就施灸部位来看，在头面胸部施灸不宜大炷多灸；在腰背腹部施灸可大炷多壮；在四肢末端皮薄而多筋骨处不可多灸；肩及两股皮厚而肌肉丰满处，宜大炷多壮。

此外应更结合病情施灸，如属沉寒外感、痲疽痺痛，则应掌握适度，否则易使邪热内郁而生不良后果。

在临床上凡属阴虚阳亢、邪实内闭及热毒炽盛等病症，应慎用灸法。

对于妇女的腹部及腰部也不宜施灸。

施灸时更要注意通风、保持空气清新，避免因烟尘过浓，污染空气而伤害人体。

四、不妄劳作 1. 劳力：唐代医家孙思邈云：“养身之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”

《内经》有云：“少火生气，壮火食气。”

老人运动有八项法则：缓慢进行，适当暖身，禁戒强制运动，达到一定的量，缓慢停止，小憩片刻，温水淋浴，规律化。

2. 劳心：用脑而不烦恼，按摩劳宫穴（手心）可健脑，缓解疲劳紧张。

3. 房劳：孔子言：“饮食男女，人之大欲存焉”，精、气、神为人生三宝，精为生命之根，精壮则神强，神强必多寿，精虚则气虚，气虚必多夭，养精之道，贵在寡欲，寡欲之要，则在清心。

<<一看就懂中医养生智慧>>

编辑推荐

《一看就懂中医养生智慧》最本真的中医常识 最实用的养生智慧读得明白 用得放心友情提示：养生不是治病，基础知识自己掌握，太难的就交给医生吧！

！

！

中医养生，一本就够！

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:<http://www.tushu007.com>