

<<国医健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<国医健康宝典>>

13位ISBN编号：9787229002589

10位ISBN编号：7229002583

出版时间：2009-1

出版时间：杨国旺 重庆出版集团重庆出版社 (2009-01出版)

作者：杨国旺 编

页数：383

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>

## 前言

中医是中华传统文化中的国粹，是人类医学领域乃至思想体系的宝库。

中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的体系，并流传至今。

其特色鲜明?疗效独特，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。

中医在中国拥有广泛的群众基础，绝大部分人群都不同程度地接受过中医治疗或运用中医方法进行保健，并从中获益，具有明显的需求优势。

中医学植根于中国传统文化土壤，吸收并融合了哲学、天文、地理、历法、数学以及其他外来医学的精髓。

中、西两种医学是基于不同的文化体系，在不同的哲学观念指导下形成并发展起来的，

## &lt;&lt;国医健康宝典&gt;&gt;

## 内容概要

中医是中华传统文化中的国粹，是人类医学领域乃至思想体系的宝库。中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的体系，并流传至今。其特色鲜明，疗效独特，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。

中医在中国拥有广泛的群众基础，绝大部分人群都不同程度地接受过中医治疗或运用中医方法进行保健，并从中获益，具有明显的需求优势。

中医学植根于中国传统文化土壤，吸收并融合了哲学、天文、地理、历法、数学以及其他外来医学的精髓。

中、西两种医学是基于不同的文化体系，在不同的哲学观念指导下形成并发展起来的，运用着不同的思维方式和研究方法。

例如，中医的心、肝、脾、肺、肾五脏不是现代解剖结构概念，而是系统和功能概念。

正因为中医理论独特，学习理解并合理运用确实不易，因此在某种程度上限制了其推广和使用。

本书由几位年轻有志之士，抱着普及中医基本理论和临床效验方法的志向，日以继夜，多方查证编写而成。

该书汇集了中医精华和核心内容，使用通俗易懂的语言，系统总结了中医的有关理论内容，包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液等，使读者能够在较短时间内对中医基本理论常识有总体了解。

书中还详细介绍了中医养生保健和常见病的治疗方法，包括针灸、拔罐、刮痧、常用中成药的使用、病情的简易判定方法等，力求体现中医“简便廉验”的作用。

为了避免内容深奥晦涩，作者竭力将学术性与趣味性相结合，突出实用和普及。

因此本书的出版对于中医药文化的传播，对于满足广大人民群众养生保健及医疗需求，能够起到一定的推动和帮助作用，因而志此数语，以作序言。

## 作者简介

主编简介：杨国旺，医学硕士，副主任医师，硕士研究生导师，现任北京中医医院肿瘤科主任、北京中医药学会肿瘤专业委员会委员、首都医科大学肿瘤学系系务委员。

于首都医科大学中医药学院毕业后，长期从事中西医结合肿瘤研究，具有深厚的中医药专业理论基础和丰富的临床经验与技能。

作为主要骨干参加包括国家“九五”攻关课题在内的多项科研工作设计与实施，承担首都医学发展基金课题项目，发表论文十余篇，参与编写《癌症攻防策略》、《郁仁存中西医结合肿瘤学》等专著。

主要研究领域包括恶性肿瘤的中西医结合多学科综合治疗，恶性肿瘤并发症和急症的治疗，以及中药抗肿瘤机制研究等。

推荐专家简介：危北海，中国著名中西医结合专家。

历任北京中医医院副院长，北京市中医研究所所长，中国中西医结合消化疾病专业委员会主任委员，中国中西医结合学会常务理事、副会长等职。

曾主持北京市的“七五”、“八五”、“九五”科研课题的攻关，从事脾胃学说和脾胃病的研究工作，建立了国内最大的脾胃理论知识库，是北京市脾胃研究重点学科的带头人。

自1979年至今，共获得国家卫生部和北京市科委等科技进步成果奖24项；共发表学术论文112篇；担任6部学术著作的主编、副主编；培养博士、硕士研究生9名；是国家中医药管理局第2、3、4批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

1992年被授予国家级有突出贡献的专家称号。

## 书籍目录

快速了解中医智慧——做自己最好的养生专家01.内外统一的人体最健康人体内脏需调和顺应外部环境  
 调理身体02.要想不生病、阴阳需调和认识身体的阴阳怎样分辨阴阳不调阴阳不调导致四种主要症状  
 诊断时辨明阴阳治疗时调和阴阳中药药性有阴阳03.运用五行，调理身体利用自然五行调理人体利用五行  
 生克调理脏腑利用五行之性调养身体利用五行对应望面色、辨口味、发现脏腑病变中医的五行治疗法  
 则04.了解脏腑，方懂养生心肝脾肺肾胆胃小肠大肠三焦膀胱奇恒之腑传化之腑05.你的经络健康吗肺经  
 病的表现胃经病的表现大肠经病的表现脾经病的表现心经病的表现膀胱经病的表现肾经病的表现小肠  
 经病的表现心包经病的表现三焦经病的表现胆经病的表现肝经病的表现督脉病的表现任脉病的表现06.  
 要想身体好，调养气血不可少气从哪里来气有什么用如何调养气血血有什么用07.津液在人体中的重要  
 性津液是什么津液从哪里来利用五液滋养五脏08.顺四时养生最有效09.远离六淫，远离疾病10.劳逸结  
 合防止患病11.调节情志，莫伤身12.饮食养生——不生病的吃法13.人体内的正邪之争14.你的体质抗病  
 能力打几分按一按，疏通经络——家庭简易按摩01.探究按摩的奥秘02.全身按摩，轻松保健03.自我按  
 摩治疗常见病刮一刮，开泄腠理——刮痧自疗01.刮痧疗法速读02.刮痧治疗常见病拔一拔，输导气血—  
 —学会拔罐01.拔罐的基本常识02.拔罐特效穴，治疗全身各系统疾病让汤药发挥最大功效——煎制汤剂  
 有学问01.煎好汤药不简单02.正确服药疗效最佳03.认识常见药材小病自己治——中成药对症使用速  
 查01.你应该了解的中成药常识02.对症用药，53常见病的推荐中成药方中医教您“察言观色”——自诊  
 、自查保健康01.辩证论治使人体远离疾病02.自我诊断入门03.全身诊断——望神04.全身诊断——望面  
 色05.全身诊断——望形体姿态06.身体局部诊断——望头面部07.身体局部诊断——望五官08.身体局部  
 诊断——望躯体、四肢09.身体局部诊断——望皮肤10.身体局部诊断——望舌11.身体局部诊断——望  
 排出物12.其他症状自我感觉诊断附录1：中医常用术语小词典附录2：中医经典著作简介中医常用专业  
 术语索引常用中药材索引常用中成药应用索引

## 章节摘录

快速了解中医智慧——做自己最好的养生专家内外统一的人体最健康中医学队为人体内脏和体表各组织、器官是、一个有机的整体，同时认为四时气候、地土方宜、周围环境等因素对人体生理病理有不同程度的影响，既强调人体内部的统一性，又重视机体与外界环境的统一性。

临证时不单从有病的局部着想，同时也要观察季节、气候和水土，注意病人的情绪和生活习惯等。这种整体观念是中医治病的基本观念。

人体内脏需要调和中医认为人体内的十二脏腑具有十二种功能，称做“十二官”；又分为六脏、六腑，从作用上把一脏一腑分别结合，称做“表里”。

它们通过经络系统相互关联，与形体组织各器官也有不可分割的联系，使人体在功能上保持内外相关。

一脏有病，联合其他内脏进行治疗，事半功倍，如胃病应兼治脾脏；肺病可从治脾胃着手；形体局部病症，可先从内脏治起，如风火眼用清肝热法、虚火牙痛用补肾阴法。

顺应外部环境调理身体中医学认为人和天地万物一样，都是天地形气阴阳相感的产物。

天有三阴三阳六气和五行的变化，人体也有三阴三阳六经六气和五脏气的运动。

自然界阴阳五行的运动变化，会影响人体五脏六腑之气的运动，使人体的阴阳平衡状态发生变化。

<<国医健康宝典>>

编辑推荐

《国医健康宝典》一本最适合家庭使用的健康必备书，集中华医药精髓于一身的家庭中医使用宝典，用最自然的养生法则，指导您和家人的健康生活。

快速了解中医智慧——阴阳、五行、经络、脏腑……深入浅出的讲解，让您轻松成为自己最好的养生专家。

按一按，疏通经络——教您最简单的自助按摩法，有效缓解突发不适。

刮一刮，开泄腠理——用最简单的刮痧手法，促进血液循环，调整经气，解除疲劳，增强机体免疫功能。

拔一拔，输导气血——俗话说“针灸拔罐，病去一半”，拔罐虽小，却能轻松解决常见不适，省钱又省时。

耳穴按摩家庭疗法一点通——操作简单，随时随地按几下，每个人都可以做的保健养生法。

神奇的针灸保健疗法——治病不靠吃药，用好针灸有疗效。

让汤药发挥最大功效——家庭煎制汤剂有学问，了解300多味中药常识。

53种常见病，专家推荐中成药——头痛脑热、跌打扭伤……中成药对症使用速查，照方抓药，省去医院奔波。

中医教您“察言观色”——健康靠自己，最实用的自诊、自查法，教您及时发现身体变化，构筑健康防线第一关。

中国著名中西医结合专家危北海教授特别推荐。

国医精髓使用指南。

家庭必备养生工具书。

探寻国医的实用精髓。

成就健康的善法良方。

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>