

<<一学就会的国医自疗法>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的国医自疗法>>

13位ISBN编号：9787542724519

10位ISBN编号：7542724517

出版时间：2009-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：223

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>

## <<一学就会的国医自疗法>>

### 前言

中医是中国传统文化中的精粹之一，是人类医学领域乃至思想体系中的一大宝库。中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的医疗体系，并流传、运用至今。

中医特色鲜明，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。

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。

该书汇集了中医的精华和核心内容，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个总体了解。

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，突出实用性和普及性。

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。

志此数语，以作序言。

## <<一学就会的国医自疗法>>

### 内容概要

岁月像是一道风景线，日出叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

中医在中国拥有广泛的群众基础，大部分人都接受过中医治疗或曾运用中医方法进行保健，并从中获益。

本书汇集了中医精华和核心内容，运用通俗易懂的语言，系统总结了中医的有关理论知识，包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液等，帮助读者快速了解中医基础理论常识。

在此基础上，着重介绍了中医养生保健和常见病的中医治疗方法，包括按摩、针灸、拔罐、刮痧、中成药的使用、病情简易判定方法等，充分体现了中医“简便廉验”的优势。

<<一学就会的国医自疗法>>

书籍目录

快速了解中医智慧——做自己最好的养生专家 1 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 2 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 3 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  
 利用五行望面色，辨口味，发现脏 病变 中医的五行治疗法则 4 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 5 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 6 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 7 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 8 顺四时养生最有效 春季着重开发阳气  
 夏季着重保养阳气 秋季着重收敛养阴 .....按一按，疏通经络——家庭简易按摩刮一刮，开泄腠  
 理——刮痧自疗拔一拔，疏导气血——学会拔罐让汤药发挥最大功效——煎制汤剂有学问小病自己治  
 ——中成药对症使用速查中医教你“察言观色”——自诊、自查保健康附录：中医常用术语小词典

<<一学就会的国医自疗法>>

编辑推荐

一看就懂、好学易做的保健法

<<一学就会的国医自疗法>>

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>