

<<图解中医入门>>

图书基本信息

书名：<<图解中医入门>>

13位ISBN编号：9787544249300

10位ISBN编号：7544249301

出版时间：2011-1

出版时间：南海出版社

作者：〔日〕平马直树，濑尾港二，稻田惠子 审订，白华 译

页数：220

字数：150000

译者：白华

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>

<<图解中医入门>>

内容概要

在世界传统医学中，中医不但拥有完整的理论体系和丰富的治疗手段，还兼具长期积累的经验和高度的实用性。

中医不仅能医治疾病，更重要的是还有丰富的养生思想，在预防疾病和增进健康方面效果更加突出。中医最大的特点就是细致地观察、分析每个人的体质，然后以此为依据，提出与每个人相适应的养生方案和健康生活方式。

中医博大精深，复杂的中医理论和术语常让想了解中医的人望而却步。

其实中医并不那么深奥难懂。

本书利用有趣的插图，通俗易懂的文字，让读者可以轻松学到权威的中医理论，把握中医的精髓，了解自己身体的秘密，选择最适合自己体质的养生方法。

<<图解中医入门>>

书籍目录

第1章 中医“健康观” 什么是中医 依体质决定治疗方法 中医的人体观 抵抗力与疾病成因 什么是“虚证” 什么是“实证” 虚实不同, 疗法各异第2章 中医“疾病观” 人为什么会生病 “外因”——六种邪气 内因——精神紧张、心理失衡等情况, 中医称为“七情” 饮食作息“违规”, 身体状态下降 体质造成的影响 Q&A疾病与病因 认识你的身体 “气”的作用 “气”的失调: 气虚、气滞、气逆 “血”的制造和作用 “血”的失调: 血虚、血热、血淤 “津液”的作用 “津液”失调: 津液不足、痰湿 “气、血、津液”的相互关系 “精”的生成与作用 “阳气”的作用 了解个人体质 “怕热”与“怕冷” 易疲劳 脸色“泛红”与“发黑” 肌肤“浮肿”与“干燥” Q&A关于阴阳 Q&A关于五行 五脏六腑的功能与分工 肝和胆的功能与失调 心和小肠的功能与失调 脾与胃的功能与失调 肺和大肠的功能与失调 肾和膀胱的功能与失调 中医的诊察方法: 四诊 望——用眼睛观察 闻——用耳和鼻观察 问——用询问方式收集情报 切——摸脉、按腹了解病情 判断身体是否平衡的四种尺度 从“表”、“里”划分病邪位置 从“寒”、“热”衡量病邪性质 从“虚”、“实”定位病邪趋势第3章 中医“养生法” 成为“中药通” 了解致病原因, 选择适合的中药 中药的配伍 中药的种类 中药的作用与特点 中药的服用方法 中药的副作用 中药的治疗方式 何时、如何服用中药 Q&A关于中药 成为“点穴高手” 成为“食疗专家”第4章 全身性病症第5章 各部位病症第6章 内脏病症第7章 女性病症

编辑推荐

一看就懂的中医入门 一用就灵的实用指南 活用中医智慧 辨清体质对症养生 你可能常有这些烦恼：早上总是打不起精神 晚上总是睡不着，睡着了又总做梦 脸上的痘痘此起彼伏，脸色也不好 整天丢三落四，精力不济 没有胃口，浑身无力 这些症状，到医院检查，查不出病来，自己又确实不舒服。

自己的身体自己调养，本书为你介绍中医基础知识，让你一看就懂，一用就灵，辨清体质，对症养生。

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>