

<<三把钥匙解健康>>

图书基本信息

书名：<<三把钥匙解健康>>

13位ISBN编号：9787802197305

10位ISBN编号：7802197309

出版时间：2010-7

出版时间：中国民主法制出版社

作者：陈建国

页数：261

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>

<<三把钥匙解健康>>

前言

医学是经验科学，中医尤其如此。不经过临床上反复实践、思考、总结，再实践、再思考、再总结，是难以给病人提供一些切实可行的方法的。

这也就是目前中医保健图书虽然琳琅满目，但却鲜有力作的重要原因。

试问，一个不会看病的人告诉你如何防病治病，你能相信吗？

本书作者陈建国医师，现任武警北京总队第三医院中医科主任。

审读其书，最显著的特点是创造性地将中医传统的六经八纲辨证体系，转化为“三把钥匙”的健康养生指导原则，教我们认识自己的身体、疾病和健康，在日常生活中则用食物寒热温凉之性来调整人体的寒热虚实偏性，使人体恢复

<<三把钥匙解健康>>

内容概要

《三把钥匙解健康》提供的“三把钥匙”帮助您认识健康养生的本质。

《三把钥匙解健康》最显著的特点是创造性地将中医传统的六经八纲辨证体系，转化为“三把钥匙”的健康养生指导原则，以食物为药物，用食物寒热温凉之性来调整人体的寒热虚实偏性，以食物为武器来以偏纠偏，使人体恢复阴阳的稳态，从而达到防病治病目的。

我相信该书能够为健康养生热吹来一缕清风，使普通百姓能够掌握合理的养生保健方法，做掌控自己身体的主人。

<<三把钥匙解健康>>

作者简介

陈建国，武警北京市总队第三医院中医科主任。

毕业于河北医科大学中医学院中医系，一直从事中西医临床工作，曾先后在解放军总医院、空军总医院、中国中医科学院广安门医院等单位学习中西医临床知识，受到多位医学名家指导。

后师从我国当代著名经方大家冯世纶教授，潜心学习中

<<三把钥匙解健康>>

书籍目录

冯学功序：明医引路 健康随身 刘观涛序：疾病难避免 真法锦囊中 前言：人命千金贵 颐养万年青 第一章 解开健康的“三把钥匙” 中医看病多玄机 一个理字见真谛 六纲辨证传千古 表里寒热与虚实 三把钥匙有真义 作用就像导航仪 识得五脏和六腑 认知疾病有帮助 五脏共存一腔间 一损俱损互牵连 五脏六腑相呼应 关联密切互依存 第二章 水饮病 坏水分为水和饮 一清一粘皆病根 脏腑皆可有水饮 脾胃水饮最严重 水饮让你不舒服 护好脾胃是要务 水饮是否找你茬 八大征兆逐一查 第三章 感冒 疾病家族老大难 人均每天一块钱 感冒堪称不治症 用药不要老追新 感冒是个大坏蛋 并发疾病一大串 中医西医疗感冒 融合治疗效果好 半付药搞定发烧 慢郎中也可高效 三把钥匙解感冒 分清寒热最为高 风寒风热荐两方 神仙粥外薄荷香 三把钥匙解感冒 表证里证不同疗 风寒感冒有良方 生姜葱白大枣汤 功过参半感冒药 毒副作用莫小瞧 感冒冤家抗生素 滥用必成冤大头 第四章 脾胃病 咬文嚼字说消化 胃主消来脾主化 脾胃互相为表里 胃气降浊脾升清 仓廩之官有实权 得罪脾脏很难堪 脾主运化是天职 水谷水湿两相宜 脾的特性有五个 喜燥恶湿列首位 脾胃病症状不少 三钥匙断定明了 脾胃病是钉子户 莫让脾胃不舒服 古言十人九胃病 多数胃病潜伏中 内伤脾胃百病生 相关疾病断分明 溃疡痤疮是顽症 岂料根在脾胃病 脾胃养生宝中宝 四句真言请记牢 食养脾胃最重要 千补万补往后靠 三钥匙解脾胃病 分清寒热好养生 上床萝卜下床姜 脾胃可得好滋养 脾胃病有两误区 情绪养脾要记住 第五章 肥胖 体重指数二十八 你的体型很好查 三把钥匙辨虚实 多半虚胖根在脾 胖人运动多禁忌 伤阳尤其要留意 节食减肥不可取 挨饿更易致脾虚 极端减肥是自残 花样越多越受伤 心血管病九因素 其中肥胖排第五 调理肥胖觅中医 药疗食疗两相宜 小胖墩未来堪忧 做家长未雨绸缪 第六章 高血压 疾病大户高血压 患者遍布亿万家 测量血压很容易 最重要的是静息 高血压多并发症 牵连最多是肾病 中医治疗高血压 三大优势锦添花 三钥匙解高血压 寒热虚实分别抓 自行用药把方向 体质因素要考量 中医西医道有别 殊途同归降血压 单纯降压效不显 标本兼治是坦途 第七章 便秘 莫说便秘不是病 便秘缠身真烦人 细数便秘九宗罪 外损容颜内伤身 肠道是个加王厂 大便正常看三样 大便就像水行船 水浅舟弱难顺畅 便秘极端是痢疾 物极必反见医理 三把钥匙解便秘 实性虚性分调理 香蕉润肠功不错 寒性便秘不适合 蜂蜜本是寻常物 实热便秘显良效 便秘帮凶有牛奶 虚寒体质更无奈 大便习惯四原则 马桶读书不宜倡 第八章 小便的困扰 第九章 失眠 第十章 腰腿痛 第十一章 抗衰老

<<三把钥匙解健康>>

章节摘录

我小时候生病，是找村子里面一个老中医看病，那时候我就特别奇怪，这个老伯，给我们摸一摸、问一问，怎么就能够写出这么一张方子呢？

我父母怎么就写不出来呢？

这种疑惑，现在看来非常幼稚，但可能给我埋下了一颗宝贵的种子，就是探究中医看病的奥秘的心理，这可能使我学医学得比较深。

我在大学读的是中医系，也要学习西医的课程。

毕业之后分配到一个综合医院，在很多科室都呆过，我初临床的那几年，因为科室划分的关系，主要是用西医看病，后来才到了我现在供职的医院的中医科。

回想起来一直很遗憾自己的中医之路有不少的坎坷，但这种经历

<<三把钥匙解健康>>

媒体关注与评论

2010年7月间，陈建国医生在北京电视台《养生堂》节目做客，宣讲科学的养生保健方法，他可能是该节目中最年轻的专家，却深受观众好评，我想这与他深厚的专业素养是分不开的。

——冯学功

<<三把钥匙解健康>>

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>