

<<中医使用手册>>

图书基本信息

书名：<<中医使用手册>>

13位ISBN编号：9787807056027

10位ISBN编号：7807056029

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代出版社

作者：梁朵

页数：183

字数：180000

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>

## <<中医使用手册>>

### 内容概要

本书根据现代人的思想及需求，以幽默轻松的漫画图解和简洁明快的文字，从中医养生的角度剖析了传统中医的古老智慧，运用中医的经络、饮食、药物的养生方法，对疾病进行预防和治疗；对于生活中的常见疾病、慢性病以及妇科病等，都详细解说了它们的起因、症状和调养方法。针对慢性病，还有特别的“一招三式”日常保养，提高身体的血气能量，达到健康的目的。另外，中医还针对针灸减肥进行分析，给出解决之道；针对美容，进行食疗、按摩，以促进血液循环，得到亮丽容颜……

## 书籍目录

第一章 中医的养生之道 一、现代医学不像大多数人认知的那么昌明 二、揭开中医的神秘面纱 1. 阴阳 2. 五行 3. 天人合一 三、了解中医的整体观念 1. 未病先防, 防重于治 2. 追根溯源, 辨证论治 3. 因人而异, 同病异治 4. 虚实不同, 对症下药 5. 人体智能化, 自我修复 四、从中医的五个气血水平检测你的健康状态 1. 健康水平 2. 阳虚水平 3. 阴虚水平 4. 阴阳两虚水平 5. 阴阳大虚水平

第二章 和谐中医眼中的身体健康与否的标准 一、健康的身体来自和谐 1. 气的和谐 2. 血的和谐 3. 津液的和谐 4. 阴阳的和谐 5. 五行的和谐 二、内部器官失调和谐的大敌 1. 心——主宰一切的“君主” 2. 肺——辅佐君主的“良臣” 3. 肝——勇武忠心的“将军” 4. 胆——明辨是非的“清官” 5. 脾胃——受纳布化的“仓官” 6. 小肠——接收纳贡的“礼官” 7. 大肠——专司内务的“内侍” 8. 肾使——王廷并然的“工部侍官” 9. 膀胱——司水职的“一郡之官” 三、六邪和七情——影响身体和谐的原因 1. 六邪：外部环境对身体的影响 2. 七情：喜怒哀乐对身体的影响 3. 食物与疲劳所引起的身体不适 四、诊断——追求身体内在的和谐 1. 中医的诊疗法 2. 判断疾病的四大指标

第三章 博大精深的中医养生法 一、认识中医的主要治疗手段 二、了解人体的经络和穴道 1. 经络是什么 手太阴肺经 手少阴心经 手阳明大肠经 手太阳小肠经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 足阳明胃经 足太阴脾经 足少阴肾经 足太阳膀胱经 足少阳胆经 足厥阴肝经 奇经八脉 2. 按摩穴道的方法 寻找穴位的正确位置 刺激穴位的要领 基本刺激法按揉法 3. 神奇的针灸疗法 何为针灸 针灸学的形成 针灸穴位治病的原理 三、熟悉饮食和养生的关系 1. 日常食疗与养生 2. 辨别食物的性质与种类 3. 选择适合自己体质的食物 4. 不同季节的饮食养生 5. 一定要忌口——饮食的禁忌 四、认识中医的药物 1. 中医药物同病异治, 异病同治 2. 中药能对全身产生作用 3. 找出你的体质, 才能用对中药 4. 这样煎煮中药最健康 5. 中药的副作用 6. 中药服用的方式和时间

第四章 常见疾病的中医调养法 一、全身症状 感冒 热气较强的感冒 寒气较强的感冒 上吐下泻的感冒 疲劳 疲劳又脸色差 疲劳没有食欲 疲劳无法消除 中暑 梅雨季食欲低落 秋天容易感到疲劳 浮肿 常感到恶心 腹部发冷 腰踝酸痛 寒症 全身发冷 嘴唇发紫 脸色苍白 失眠 睡眠过浅 焦躁不易入眠 容易惊醒 失眠、全身无力 二、各部位症状 鼻水、鼻塞 流黄色鼻水流多量稀薄鼻水流状鼻水 目眩 目眩隋绪浮躁 目眩兼手足发烫 目眩、呼吸困难 休息后也无法恢复 头痛 刺痛性头痛 头痛欲呕 头感到胀痛 头痛而且目眩 头部充血 头部充血、情绪浮躁 夜间脸部发烫 大量发汗 肩膀酸痛 肩痛、容易感到焦躁 按压时感到疼痛 肩膀肌肉僵硬 僵硬无肩痛感觉 腰痛 腰痛并下半身发冷 腰踝酸痛 按压腰部感到疼痛 三、内部症 胃痛 受寒引起胃痛 胃部灼痛 因压力引起胃痛 暴饮暴食引起胃痛 心悸 运动时心悸 心悸又脸色差 脉搏过快 心悸且嘴唇泛紫 排尿障碍 排尿时感到疼痛 尿流疲弱 总是有残尿感 慢性下痢 因压力而下痢 油腻食物引起的下痢 因受寒引起的下痢 便秘 排出粒状硬便 便秘、腹部鼓胀 排便困难 先排出坚硬粪便

第五章 常见慢性疾病的中医调养法 一、慢性病的日常保养 二、哮喘和长期咳嗽 三、痛风 四、坐骨神经痛 五、十二直肠溃疡、胃溃疡、胃出血 六、再生障碍性贫血 七、尿毒症 八、糖尿病 九、肿瘤和癌症

第六章 妇科病的中医调养法 痛经 有经前症候群 腹部发冷疼痛 经血不易排出 不孕 容易发冷的不孕症 容易充血的不孕症 月经不顺的不孕症 母乳不足 母乳不足容易疲惫 母乳不足情绪容易焦躁

第七章 瘦身与美容的中医调养法 一、减肥 1. 肥胖的原因 肥胖不是吃得太多, 而是排得太少 心脏病是肥胖的原因 肠胃问题是肥胖最主要原因之一 不同体型的肥胖, 有不同的原因 2. 如何减肥 中医对肥胖症的分类 中医温和瘦身 中医提倡的运动减肥 二、中医美容 1. 五色食物吃出健康美人 绿色食物 红色食物 黄色食物 白色食物 黑色食物 2. 穴位按摩给你一张美丽容颜 改善眼睛浮肿、黑眼圈、眼袋 打击青春痘 改善黑斑、雀斑 抚平脸部细纹

附录：身体的主要穴位与功能

## 章节摘录

中医理论认为人体是一个完整的系统，人体的器官不是独立存在着，每一个器官都是一个系统，包含了器官本体以及和每一个器官相对应的经络和穴位。

中国人有一句俗语“头痛医头，脚痛医脚”，是用来形容医术非常差的医生。当患者出现疾病的症状时，医术高明的中医会仔细观察病人，利用医术和长期累积的经验，找出疾病的真正根源。

例如，当我们喝温度很低的冰水时，如果喝得太急，常常会造成脸部侧面的一条直到额头太阳穴的线状部位疼痛。

从中医的观点，那条疼痛的线是胃的经络，因此，这种疼痛代表喝冰水太急时，伤到了胃，也就是说这种额头上的疼痛实际上是胃的疾病。

胃的经络分布位置是从头部到脚部左右对称很长的两条线，如果在这条经络的头部出现疼痛时，中医会认定是胃的疾病，但是却可能在胃经脚部的穴位进行针灸。

也就是头部的疼痛，有时是要在脚上治疗。

“头痛不一定医头，脚痛不一定医脚”，在古代的中国，如果一个医生只会“头痛医头，脚痛医脚”，人们一定会怀疑他医疗技术的能力。

3.因人而异，同病异治 中医的一大优势是配合体质与症状进行因人而异的治疗方法，因时、因地、因人而异。

同一种病在不同地区、不同季节、不同人群，中药处方不一样；同一个处方，有的人服了有效，对另外一些人就可能无用，不应该千人一面。

其中的针灸疗法和中药疗法最能突出这一特点。

人体中气血的通道名为经络。

健康的身体中，气血会不停地运行，当身体发生异状的时候，气血的流通会产生混乱。

此时，用针灸疗法可以在气血的反应点——穴道进行刺激，以调整气的流通。

针灸治疗的一大特点，便是可以引导气顺畅和流通，从而排除造成疾病的病邪。

中药疗法，是将数种甚至数十种的中药药材一起进行煎服而引导出数倍药效的方法。

采用中药疗法的时候，即使病人的症状和病名相同，也不一定会采取相同的中药药物处方，因为人的体质的异同而决定了处方的差异。

中医师往往先仔细分析病人的体质之后，结合病人的病症，再选出适合治疗的方法和中药处方进行治疗。

对同一个病人来说，药材处方也会随病人病症的变化而进行调整和改变，要选最合适的药材进行调理治疗。

针灸治疗产生疗效的速度比单纯用中药的速度快，因为中药的疗效需要等药物吸收以后才产生效果，而针灸法则对身体直接进行治疗。

除了针灸和中药之外，中医还有气功按摩等治疗方法，当然还有日常的食疗法。

根据个人体质的不同，选择进行调理和治疗，对人的健康将有不错的疗养效果。

媒体关注与评论

针灸、推拿、刮痧、火罐等实用养生治疗方法，为你打造优质健康生活！  
——中医学专家 黄海涛

## &lt;&lt;中医使用手册&gt;&gt;

## 编辑推荐

《黄帝内经经络理疗》是送给人们通向健康之路的最珍贵最实用礼物，颠覆几千年来人们对自己身体的错误认识，开创用最简单的方法防治各种常见疾病的不二法门，让无数求医无门、求医无果的人们从此找到了一条身心自愈的救赎之路。

精彩图文手典 十二条经络养生调治真法让您尽享颐养天年的莫大福气。

人体特效穴位激发术，通过穴位的神奇枢纽，激发潜藏在您身上的无穷真气。正气足，疾病自然就远遁了。

对症下药的中药服用方，春风化雨，润物无声，及时化解病痛，补养气血，还您健康自在好心情。

战无不胜的中医针灸法、经络穴位推拿法、食疗法……好学好用，神奇灵验，让您命的每一天都有神医护佑。

对人一生中每个阶段易出现的常见病、常见慢性病、妇科病提出了简单有效的防治之方，还特意为肥胖人士、女性开出了减肥美容的中医调养之法。

身体主要穴位及其功能介绍，让您快速检索，有病自己医。

【肆DVD】畅销影视教学版，跟名医学理疗 家庭养生“自”疗第一方，权威中医理疗专家示范讲解针灸、推拿、刮痧、火罐等实用养生治疗方法：多种病症针灸手法+正宗中华古法推拿按摩+多种常见病例刮痧疗法+多种常见病例火罐疗法，当面为您传道解惑，演示经络养生的神奇功效，教你不求医、不用药，也能轻松祛病，健康百年！精彩图文手册：最爱老百姓欢迎的自助养生宝典

肆DVD影视版：针灸、经络、推拿、刮痧、火罐跟名医学理疗 千年古法手到病自除 顺畅气血，百病不生 古老东方的健康养生哲学，世界大宇宙与身体小宇宙的健康命题，让中医用崭新的角度为你一一破解。

小病不求人，中医很实用 不老传统，全新时尚，化繁为简，自我诊疗，千年智慧，神奇疗效，轻松活泼的漫画图解和示意图表，快速掌握中医知识，实用高效的全身经络和穴道图解，详列经脉治疗秘诀。

全面汇总饮食和药物养生妙方，高效预防治疗疾病。

影碟的精彩理论，诠释和治疗的方法展示，高清视频精确再现大师手法。

精美BOOK、高清DVD，古老神奇东方智慧，修身养性的健康圣经。

五千年智慧的结晶，数十亿人证实的广泛神奇疗效，现代西方医学无法解释的神秘东方传奇——中医理疗养生法。

它既是一种医学，又是一种生活方式、一种生命形态、一种人生智慧。

《黄帝内经》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已忧而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦易乎？”

用现代语言说，就是有智慧的人才懂得养生，所以耳聪目明、精力充沛，不会得病；愚钝的人不懂得养生，年轻时挥霍健康，到病痛来袭时才知道自己中了招，而这时才想到治疗，那就晚了。

BOOK+DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕，权威医师讲解示范。

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>