

<<一看就懂>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂>>

13位ISBN编号：9789867137401

10位ISBN编号：986713740X

出版时间：2006-1-17

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：日本池田書店

译者：金石翻譯社

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>

<<一看就懂>>

內容概要

一看就懂的中醫入門養生書除了一般人所熟知的主流醫學外，許多人在生病時也習慣採取中醫的外治法，如刮痧、整脊、推拿等，或是服用中草藥、冬令進補等。

中醫的養生方法早在生活中廣泛運用，但是發生誤用、誤食的新聞也時有所聞，因此基礎的中醫養生常識對於國人相當重要！

本書由日本的中醫專家聯合監修，利用有趣插畫、平易近人的文字，有系統地將中醫的基礎概念解析了出來，即使是「陰陽」、「虛實」、「表裡」這些中醫師常用的術語也變得親切易懂，你更可據以輕鬆掌握自己的體質，選擇最適合自己體質的養生方法。

書中還針對現代人最常見的21種症狀，提出不同體質者的調養法，利用中草藥、穴道按摩、食療等較溫和無害的方式，讓讀者可以在家應用！

對於關心健康的你來說，是一本適合全家人使用的常備用書！

總統府國策顧問、中國醫藥大學中國醫學研究所教授 林昭庚醫師 審訂書籍目錄第1章 中醫的健康觀念
何謂中醫？

以患者為基準的療法中醫的身體觀抵抗力與疾病成因什麼是「虛證」？

什麼是「實證」？

療法因虛實而異第2章 中醫對身體與疾病的看法人為何會生病？

「外因」六種邪氣「內因」壓力所帶來的心情變化「七情」食物與疲勞所引起的身體不適體質所帶來的影響Q&A 疾病?病因認識身體「氣」的功用「氣」的問題：氣虛、氣滯、氣逆「血」的製造方式與功用「血」的問題：血虛、血熱、血瘀...第3章 中醫的養生法 中藥?穴道?食療 成為通曉「中藥」的專家了解治病原因、選擇適合的中藥調配中藥中藥的種類 中藥的作用與特徵中藥的服用方式中藥的副作用中藥的治療方式何時、如何服用中藥成為「穴道」的專家經絡的功能與作用 1肺經2大腸經3胃經4脾經5心經6小腸經7膀胱經8腎經9心包經10三焦經

<<一看就懂>>

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>