

<<手诊与体质养生>>

图书基本信息

书名：<<手诊与体质养生>>

13位ISBN编号：9787122126825

10位ISBN编号：712212682X

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：赵理明

页数：157

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>

<<手诊与体质养生>>

前言

小时候，常常听大人们说，某人体质不好，易受风寒着凉感冒，提醒天气变化时及时增减衣服；某人体质不好，不能吃生冷食物，吃了易拉肚子等。

上中学时，学校选篮球运动员，也听体育老师说，某同学虽然个子高，投球准，但体质不行。

体质到底是怎么回事？

那时的确弄不清楚，只能简单地认为是人的抵抗力差，身体不结实罢了。

1983年春节期间，我在部队阅览室图书室里读了王琦教授写的《中医体质学说》，才对中医体质学说有了初步认识。

回到地方后，便同王琦教授书信、电话联系，并当面求教，来往至今。

在这期间，还专程到北京中医药大学参加了王琦教授的专科学习班。

王教授为了鼓励我深入临床，不但赠与《中医成功之路》等医书给我，还题词鼓励我学习中医经典：

“读书以明医理，临证以得真谛。

” “要不断充实自己，实现既定目标。

” 1998年仲秋，王琦教授为我编著的《实用掌纹诊病技术》一书题词“探索掌纹诊病规律，发展生物全息理论”。

2009年3月26日，中华中医药学会发布了《中医体质分类与判定标准》。

这个中医体质标准正是王琦教授领导的科研小组，在《黄帝内经》“治未病”的思想基础上，把中国人的体质科学地划分为9种体质，即：一种平和体质（健康派）；8种偏颇体质：气虚体质（气短派）、湿热体质（长痘派）、阳虚体质（怕冷派）、阴虚体质（缺水派）、痰湿体质（痰派）、血瘀体质（长斑派）、气郁体质（郁闷派）、特禀体质（过敏派）。

这8种偏颇体质，好似通往疾病的8条隧道。

用体质学说划分13亿中国人，如同治疗人的疾病时，即使疾病千变万化，总是离不开六经辨证之分类。

无论是医者、患者、读者，只要明白了8种偏颇体质的科学划分规律，就可以有针对性地指导人们调转方向，走上养生保健、远离疾病的光明大道。

观人望诊犹如望山，人有骨肉皮毛，山有土石草木。

人的气血色泽光润，犹如山中气脉旺而草木茂盛。

枯燥之土，草木难茂盛而易枯萎。

土石乃骨肉相称，二者相保，山之有气，人之有神。

脏腑隐于体内，观而不见，传之于窍，发之为荣，分之五官，观外者可见，犹如草木观其叶即可知其根中营气，观其花即可以知果实。

所以，观人的头面手掌等外表判断健康状况不难理解。

手是人的第二张面孔，是自己健康与否的“病历档案”。

“掌中热者腹中热，掌中寒者腹中寒。

” “手掌信息关全身。

” 这些朴素的经验认识，都是历代医家长期临床实践的提炼总结。

多年的临床经验告诉我，人的身体健康与否，在手掌颜面上均会出现信号显示。

讲出真东西，教会读者真本领，这是笔者编著本书的宗旨。

8种偏颇体质在手掌和头面肢体上出现的不同符号，为人们养生保健提供了有效可行的指导方法。

同时，也丰富了人们“治未病”和自我诊疗保健的具体内容。

这两年，在我讲授手诊面诊与养生时，以及在我编写《新编皮肤病诊疗图谱》的过程中，西安藻露堂中医医院，西安公众营养培训中心，西安新城职业教育公共营养师培训中心，杭州宝琳美健贸易公司，西安生物医药技术学院刘金田院长，吉林省多元教育职业培训学校赵宏校长，武汉陆军161医院检验科陈妍燕医师，上海惠特丽生物科技公司董事长姚亚娟女士，均鼓励我将手诊面诊医学和辨清体质再养生的智慧结合起来，编写一本“健康状况，观手掌握”的临床小著与读者分享！

希望热爱健康养生的读者朋友，利用业余时间翻一翻，常常对照自己的手掌看一看，总会找到适合自

<<手诊与体质养生>>

己的养生方法。

须知健康的体质不仅是先天禀赋，还要加上后天精心修养。

我想，所谓养生，应把体质养生同道德心灵修养结合起来，才是一个人的养生之根。

本于“日出而做，日落而息”的起居调摄规律，饮食保持不偏不颇，不盲目追求神秘的不适合自己的养生方法，保持心情舒畅，“高下不相慕”，就是最好的体质养生。

另外，笔者受台湾中医师同德医学会的邀请，2011年6月11日赴台北中医师公会讲授临床面诊和手诊技术。

在台北的短短几天，受到了学会理事罗明宇、陈志芳、曹永昌、林源泉、陈月琴、陈俊明等，阳明大学医学学院临床教授杨沛青，名医范秀美、郭明亮、洪启超、温崇凯、吴家升、陈朝龙、陈风城、邱定、林文彬、林庆恒、陈震刚、李基华、洪义圆、戴文杰、赖镇源等，以及工作人员刘盛嘉、郑贵卿、曾馨娴等朋友的热情支持，本书的顺利编写与他们的帮助和鼓励也是分不开的，在此一并表示感谢！

本书中太极拳动作由陈式太极拳第十二代传人邢攀峰先生演练示范，在此表示感谢！

庄子曰：不精不诚，不能动人。

由于笔者水平有限，不足之处，请读者批评指正！

赵理明 2011年冬于西安

<<手诊与体质养生>>

内容概要

《手诊与体质养生（彩图版）》作者赵理明为具有丰富掌纹诊病经验的基层中医师，他在多年的临床工作中，积累了大量的掌纹病例，本书是他首次将掌纹与体质相结合的经验之作。

《手诊与体质养生（彩图版）》共分为三个部分，首先介绍从掌纹如何判断九种体质，然后介绍八种偏颇体质所导致的常见疾病的掌纹表现及调养方法，最后介绍临床常见疾病的掌纹诊断及治疗。

《手诊与体质养生（彩图版）》图片丰富，语言精练，可以让读者快速掌握掌纹诊病的要点。同时，《手诊与体质养生（彩图版）》所介绍的各种经验方，均经过作者多年临床验证，疗效可靠，便于操作。

适合具有一定掌纹知识的读者深入学习参考，也可作为普通掌纹爱好者的进阶读物。

<<手诊与体质养生>>

作者简介

赵理明，男，陕西扶风县人。执业医师。
长期从事中医临床工作，尤其对皮肤病有丰富的临床经验。
1981年在部队开始研究掌纹诊病至今，先后在《中医杂志》、《中国中医药报》等报刊发表论文数篇。
已编著出版了《望手诊病图解》、《望面诊病图解》等手诊、面诊专著20余部。
2003年《中国中医药报》全年开设了“赵理明掌纹诊病”栏目共52期。
近年来，先后被邀请到全国20多个省、市、自治区讲座。培训海内外手诊、面诊学员数万人。
培训手诊、面诊讲师150多名。
2006年被国家中医药管理局中医药继续教育项目“高级掌纹诊断方法培训班”聘为主讲专家。
2008年被中国保健咨询师培训班聘为主讲专家。
现工作于西安藻露堂中医医院。

<<手诊与体质养生>>

书籍目录

第一篇 掌纹判定体质第一节 平和体质第二节 阳虚体质第三节 阴虚体质第四节 气虚体质第五节 痰湿体质第六节 湿热体质第七节 血瘀体质第八节 气郁体质第九节 特禀体质第二篇 8种体质常见疾病的掌纹预测第一节 阳虚体质（怕冷派）常见疾病的掌纹表现及调养第二节 阴虚体质（缺水派）常见疾病的掌纹表现及调养第三节 气虚体质（气短派）常见疾病的掌纹表现及调养第四节 痰湿体质（痰派）常见疾病的掌纹表现及调养第五节 湿热体质（长痘派）常见疾病的掌纹表现及调养第六节 血瘀体质（长斑派）常见疾病的掌纹表现及调养第七节 气郁体质（郁闷派）常见疾病的掌纹表现及调养第八节 特禀体质（过敏派）常见疾病的掌纹表现及调养第三篇 常见病的掌纹诊断及治疗第一章 内外科疾病第一节 高血压病、高脂血症第二节 糖尿病第三节 心脏病第四节 脑出血第五节 头痛第六节 失眠、眩晕第七节 慢性胃炎第八节 胆囊疾病第九节 肝病第十节 便秘、痔第十一节 腰痛第十二节 肾结石第十三节 感冒第十四节 肩周炎第十五节 颈椎病第十六节 关节炎第二章 男科疾病第一节 前列腺疾病第二节 男性不育症第三章 妇科疾病第一节 子宫肌瘤第二节 卵巢囊肿第三节 乳腺增生第四节 月经不调、闭经、痛经第四章 儿科疾病第一节 小儿掌纹的生成第二节 小儿发热第三节 小儿眠差第四节 小儿厌食

<<手诊与体质养生>>

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>