第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚中药养>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚中药养>>

13位ISBN编号：9787200092561

10位ISBN编号：7200092568

出版时间：2012-6

出版时间：北京出版社

作者：吴圣贤

页数：187

字数：140000

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

内容概要

吴圣贤所著的《从头到脚中药养》本书是一本以中医药基础知识为主的养生保健图书。
《从头到脚中药养》中详细介绍了多种常见疾病的临床表现、发病原因、防治方法。
同时为了便于读者理解中医药文化知识，辅以大量中医药传说和典故，内容通俗易懂，能帮助广大人民群众了解、学习中医药文化与知识。

作者简介

吴圣贤，医学博士，师从中医大家王永炎院士，于1999年北京中医药大学博士研究生毕业。
德国图宾根大学医院临床试验协调中心访问学者，北京电视台《养生堂》栏目特邀专家。
主要从事心脑血管疾病中医药临床治疗和研究工作，现任北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任，中华中医药学会脑病专业委员会委员，中华医学会健康管理学分会抗衰老专业学组委员，主持和参加“863”、“国家攻关”、“自然基金”等重大课题9项，发表论文18篇，著作3部。
擅长头痛、眩晕、中风、失眠、高脂血症、冠心病等疾病的治疗，并具有丰富的临床应用经验，取得了显著的临床疗效。

<<从头到脚中药养>>

书籍目录

第一篇 紧张性头痛的中药调养
一、典型病人
二、令人烦恼的紧张性头痛
三、得了紧张性头痛怎么办
四、中药治疗
五、名医李杲
六、中药调养
七、松弛肌肉
八、抒发情绪
九、缓解头痛小窍门
十、解字养生
第二篇 偏头痛的中药调养
一、令人失去信心的头痛
二、关键在调养
三、中药调养
四、刘完素与大川芎丸
五、个体化调养
六、血管体操
七、头痛要忌口
八、治疗和预防头痛的食品
九、把头痛消灭在萌芽状态
十、经行头痛
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第三篇 脱发的中药调养
一、茯苓的独特功效
二、岳美中先生
三、茯苓为什么能治疗脱发
四、联合用药l
五、何首乌与“精血同源”
六、进一步提高疗效
七、脱发外治法
八、减轻心理压力
九、饮食调养
十、头皮按摩
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第四篇 头晕的中药调养
一、治病求本
二、一个老大难病人l
三、体质的重要性
四、病人是医生最好的老师
五、程钟龄的半夏白术天麻汤
六、“无风不作眩”与“无虚不作眩”
七、洋为中用

八、可以引起头晕的疾病
九、头晕的中药调养
十、养生小窍门
十一、解字养生
第五篇 震颤的中药调养
一、典型病人
二、令人烦恼的震颤
三、为什么会震颤
四、镇肝熄风汤
五、进一步提高疗效
六、全蝎和蜈蚣
七、苍术止颤
八、天麻的独特功效
九、药膳调养
十、调养用药要慎重
十一、养生小窍门
十二、解字养生l
第六篇 郁证的中药调养
一、抑郁症的帽子别乱扣
二、心情不好，腹胀不消化
三、什么是“六郁”
四、朱丹溪
五、令人心情愉快的中药——逍遥散
六、抑郁症并不可怕
七、抑郁症的本质是“气虚”
八、刺五加的独特功效
九、运动给你好心情
十、养生小窍门
十一、解字养生
第七篇 烦躁的中药调养／
一、典型病人
二、烦躁要分虚实
三、牛黄清心丸
四、为什么总是上火
五、什么是脏躁l
六、虚烦调养
七、麦为心之谷
八、烦人的更年期
九、更年期调养
十、二至丸
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第八篇 口干的中药调养
一、枸杞子的独特功效
二、老年口干的原因
三、口干不欲饮
四、眼睛也干怎么办l

五、平肝明目话菊花
六、“五脏谷”黑小豆
七、什么是干燥综合征
八、典型病人
九、巨大的收获
十、日常调养
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第九篇 咳嗽的中药调养
一、典型病人
二、“扫叶庄”与“踏雪斋”
三、润肺止咳调养方
四、藕的妙用
五、咳嗽痰多怎么办
六、咳嗽痰黄怎么办
七、民间止咳良方
八、老慢支的病根在肾
九、老慢支调养
十、冬虫夏草的独特功效
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第十篇 心悸的中药调养
一、典型病人
二、炙甘草汤
三、滋阴养心调心悸
四、地黄的独特功效
五、心悸气短怎么办
六、升陷汤
七、患者的注解
八、心悸胸闷的调养
九、高敏C-反应蛋白
十、心悸失眠的调养
十一、龙眼肉
十二、养生小窍门
十三、解字养生
第十一篇　胃痛的中药调养
一、典型病人
二、四君子汤
三、开胃妙方
四、乌药百合善治胀痛
五、难以形容的胃痛
六、小建中汤
七、高良姜、香附善治寒痛
八、老年人便秘的调养
九、健脾燥湿话白术
十、一杯山药进琼糜
十一、养生小窍门

十二、解字养生
第十二篇　自汗盗汗的中药调养
一、典型病人
二、白汗的原因
三、玉屏风散
四、元朝名医危亦林
五、顽固自汗
六、自汗食疗
七、盗汗的原因
八、盗汗妙方
九、外治盗汗
十、潮热汗出
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第十三篇 水肿的中药调养
一、黄芪的独特功效
二、黄芪水肿
三、黄芪水肿的典型表现
四、典型病人
五、黄芪水肿汤
六、黄芪粥
七、黄芪粥养生
八、进一步提高疗效
九、7天减掉10斤
十、女性特发性水肿调养
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第十四篇 腰腿痛的中药调养
一、腰膝之疼，非杜仲不除
二、杜仲养生
三、青娥丸
四、补肾健脑话核桃
五、补肾法
六、腰痛原因众多
七、典型病人
八、活络效灵丹
九、左青龙右白虎
十、关节肿痛
十一、养生小窍门
十二、解字养生
第十五篇 足跟痛的中药调养
一、足跟痛是骨刺造成的吗
二、典型病人
三、血中气药话川芎
四、与内服的联合治疗
五、三联治疗
六、最简便易行的方法

第一图书网, tushu007.com

七、日常生活中的注意事项
八、产后足跟痛
九、养生小窍门
十、解字养生

章节摘录

二、药调养偏头痛的最大特点就是发作性。
患者并不是时时刻刻都头痛，不发作的时候，像健康人一样，没有什么异常，但一旦劳累、失眠、受风、情绪波动、压力过大、吃了敏感的东西、月经前后甚至天气转热，头痛马上就来，典型的偏头痛表现为血管跳痛或刺痛，疼痛程度比较重，有的来势凶猛，一般都在头的一侧，也有在两侧的。
头痛发作的时候，常常有疲倦、恶心甚至呕吐、眼花、面色苍白、心情压抑等症状。
我们都知道，人因体质不同，而容易得不同的疾病，有的走胃，有的走肾，有的走心脏，有的走肝脏，等等。
那么，偏头痛的病人到底是一种什么样的体质呢？
为什么这些人稍有劳累、情绪波动就头痛呢？
中医认为，各种突然发作的疾病，其根本病因就是“风”。
比如突然半身不遂，甚至昏迷，西医叫脑梗塞或脑出血，中医叫“中风”；再比如突然口眼喎斜，流口水，面瘫，中医认为也是受风了。
中医对于这种反复突然发作性头痛，有一个专有病名，就叫“头风”。
可见偏头痛与风的关联是何等的密切。
《黄帝内经》说：“巅顶之上，唯风可到。
”这个风有外风和内风的不同。
外风容易理解，就是自然界中刮的风，外风主要是诱发因素。
偏头痛发作的重要决定性因素是内风。
按照中医理论，风为肝所主，《黄帝内经》所谓“风气通于肝”，如果肝风内动，煽动气血上逆头部，就会发生偏头痛。
那么，为什么只有这些偏头痛的患者容易肝风内动，气血逆乱呢？
这就是基本体质问题了，也是中药调养的关键。
中医理论认为，肝主疏泄，意思是说肝脏有条达气血的作用，让周身气血运行得自然而流畅。
但是，这一疏泄功能必须要有一个基础，那就是肝的阴血要充足。
如果肝血不足，肝阴亏虚，就会导致肝气燥热，失于柔和，就像树木失去了水的滋养而干燥易燃。
这种体质的人如果遇到外界刺激，如受风寒、情绪激动、劳累等，就会引发肝气化火生风，带动气血上逆，导致偏头痛。
为什么是偏头痛呢？
因为胆经循行的部位就在头部的两侧，肝胆互为表里，肝气上逆，必人胆经而导致偏头痛。
这也从另外一个角度证明，偏头痛的主要病源责之于肝。
另外，肝气上逆会导致胃气不降，转而随之上逆，出现恶心甚至呕吐的症状；肝开窍于目，肝气上逆会导致眼花甚至难以睁开，这些都是偏头痛的典型症状。
通过以上分析，我们就明白了，偏头痛的病根是肝阴亏虚，肝血不足，中药调养关键要滋肝阴，养肝血，中医称为柔肝法。
调养处方如下：　　白芍20克当归20克川芎12克天麻5克三七3克　　上药研极细末，装胶囊，每粒0.5克，早晚空腹各服两粒，枸杞子汤送下。
这是一个月的剂量。
这是我的临床经验方，但说是自己的经验，实际上是站在前人的肩膀上，在古方的基础上，加减变化而成。
……

第一图书网, tushu007.com

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