第一图书网, tushu007.com

<<甩掉症状不生病>>

图书基本信息

书名：<<甩掉症状不生病>>

13位ISBN编号：9787504658968

10位ISBN编号：7504658960

出版时间：2011-8

出版时间：中国科学技术

作者：张家玮

页数：148

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

<<甩掉症状不生病>>

内容概要

若干年前的“龙胆泻肝丸事件”，使许多人对中药望而生畏；若干年后的中医知识大普及，又使许多人沉溺于使用针灸、中药进行养生保健而乐此不疲。
然而，就如同任何事物都具有两面性一样，由于中医药学有着复杂、系统的理论，如果使用得当，可以药到病除；如果对其一知半解就盲目使用，则难免会事与愿违、适得其反。
可以毫不夸张地说，虽然目前市售的中成药品种多达数千，然而真正能够正确选购并且使用的人微乎其微。
至于滥用中草药的情况，更是比比皆是了。

比如，日常生活中经常可见，有的人大便一干就冲包儿番泻叶以促进排便，有的人一“上火”就开始吃三黄片以泻火解毒，有的人把朱砂安神丸当成改善睡眠的保健品，有的人为了调理月经而拼命吃乌鸡白凤丸……殊不知，从中医角度来看，造成大便干、上火、失眠以及月经不调的原因很多，治疗方法也各不相同。
如果单纯片面地根据中药的某些功效而盲目服用，缺乏中医师的指导与建议，有时可能会“歪打正着”、“心想事成”，恐怕更多的结局是南辕北辙、药病不符。

那么，如何正确看待身体出现的各种症状，进而采取合理有效的自我调理方法？
怎样从这些错综复杂的“求救信号”当中，找到身体发病的根本原因？
如何才能根据自己的身体状况，“量体裁衣”地制定适合自己的养生保健方法，从而达到“甩掉症状不生病”的目的……相信，读完这本科普指南，您一定会找到答案。
全书语言深入浅出、生动风趣，内容设计图文并茂、寓学于乐，适合每一位关注健康并且喜爱中医的人士阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张家玮，北京中医药大学医学博士，副教授，硕士研究生导师。
擅长运用中医传统诊疗思维及方法辨治临床常见病、多发病，对于传统中医学理论的认知和临床应用有深刻体会。

第一图书网, tushu007.com

<<甩掉症状不生病>>

书籍目录

第一章 全身常见症状
发热/ 1 汗出/ 6 怕冷/ 9
消瘦/ 12 水肿/ 14 身上发痒/ 18 浑身没劲儿/ 21
第二章 常见精神症状
嗜睡/ 23 失眠/ 26 多梦/ 28
健忘/ 30 焦虑/ 32 心烦/ 34
第三章 颜面常见症状
面色发红/ 35 面色发黄/ 38 面色发白/ 41
面色发黑/ 43 脱发/ 45 痤疮/ 48
头晕/ 50 头痛/ 52
第四章 咽喉常见症状
咳嗽/ 55 痰多/ 58 嗓子疼/ 60
第五章 五官常见症状
视力下降/ 62 眼睛干涩/ 63 眼睛发胀/ 66
耳鸣耳聋/ 67 口舌生疮/ 70 口干口渴/ 72
口苦/ 74 口臭/ 76 牙痛/
78
第六章 胸部常见症状
心慌心跳/ 80 胸闷气短/ 82 两胁胀痛/ 84
第七章 胃部常见症状
吐酸水/ 85 打饱嗝/ 87 胃胀/ 89
胃痛/ 92 恶心呕吐/ 95 不想吃饭/ 98
第八章 腹部常见症状
腹胀腹痛/ 100 腹泻/ 103
第九章 二便常见症状
不大便/ 106 大便干/ 109 小便频/ 112
小便痛/ 114
第十章 四肢关节常见症状
关节酸痛/ 115 腰酸腰痛/ 118 手脚麻木/ 120
手脚发凉/ 122 足跟疼痛/ 124
第十一章 男性常见症状
阳痿/ 125 遗精/ 128 早泄/ 130
第十二章 女性常见症状
痛经/ 131 白带过多/ 134 乳房胀痛/ 136
月经量过多/ 137 月经量过少/ 139
月经提前/ 142 月经错后/ 144
附 表

编辑推荐

日常生活中，我们的身体经常会出现这样那样的不适。
如何正确看待身体出现的各种症状，进而采取合理有效的自我调理方法？
怎样从这些错综复杂的“求救信号”当中，找到身体发病的根本原因？
如何才能根据自己的身体状况，“量体裁衣”地制订适合自己的养生保健方法，从而达到“甩掉症状不生病”的目的相信，读完张家玮编著的《甩掉症状不生病——中医解读身体求救信号》这本科普指南，您一定会找到答案。

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