

<<从求医到求己>>

图书基本信息

书名：<<从求医到求己>>

13位ISBN编号：9787506029209

10位ISBN编号：7506029200

出版时间：2007-10

出版时间：东方出版社

作者：郭志红

页数：195

字数：134000

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>

## <<从求医到求己>>

### 内容概要

在中医临诊中，就医者总是有着提不完的问题，虽然我尽可能地以比较简洁、直接的方式给予回答，但常常由于时间等原因，很难满足众多就医者的需求。

这使我萌生了把这些中医药知识写出来的想法。

尤其是看到有些人为了养生保健误入歧途，给自己造成很多伤害的情况，越来越使我深感不安，越发感到自己责任的重大。

于是在临诊中我开始留意，哪些是就医者最关心和最想了解的问题，哪些是人们最容易忽视和搞错的事情等。

通过收集整理，并结合一些具体的实例，在此书中尽量做到讲解详细，以使人们容易理解和运用。

作为行医者，从事的是保护人类健康的崇高职业。

在自然与社会这样一个大环境中，我们无疑要担负起协调平衡、增进人类全面健康的义务。

在倡导和谐社会的今天，不可或缺地也包括了人与大自然的和谐，人与社会和环境的和谐。

这也就意味着我们每个人都要达到精神和机体的健康协调，以适应各种各样的自然条件及社会环境，始终能够以一个积极的精神、平和的心态对应和手段，在不经意间产生了错误的引导，并且伤害渴望健康长寿的人们。

《从求医到求己》是一部从传统中医学的角度，结合作者多年的临床实践经验，阐述中医治病、养生之道和中医药方面知识的通俗读物。

该书纠正了很多日常的养生误区，具有很强的知识性、实用性，可读性。

该书作者郭志红为二炮医院中医科主任，主任医师。

在几十年的从医生涯中作者积累了丰富的临床经验，在众多患者的心目中有着较高的权威。

<<从求医到求己>>

作者简介

郭志红，主任医师，第二炮兵总医院中医科主任：兼任中国老年学学会中医研究委员会副主任委员、中国残疾人康复医学会中医康复委员会副主任委员、世界中医药联合会亚健康专业委员会常务理事、世界抗衰老医学会委员、全军中医药学会理事等学术职务。  
从事中医临床工作30余年，发

## <<从求医到求己>>

### 书籍目录

前言一 走出养生误区 1.误区就在身边 2.每个人都可能陷入误区 3.误区害人害己 4.误区劳命伤财 5.自己的感觉就是标准 6.倡导便捷养生法二 中医的养生理念 1.防重于治 2.培育正气 3.养生之务,在乎去害 4.和谐养生三 抗衰老与健康调养 1.应用中医药抗衰老 2.权衡补益利弊 3.男性保健 4.女子保健 5.保健食品四 动静养生 1.什么是阴阳 2.善动养生 3.善静养生 4.动静和谐养生 5.锻炼有度 6.老年人的养生之道五 情志养生 1.心理健康才是真正的健康 2.精神情绪与躯体症状 3.不良情绪是百病之源 4.仁善者寿 5.中医善调情志 6.情志治病 7.追求心身健康六 自然养生法 1.顺应天时养生 2.春季养生 3.夏季养生 4.秋季养生 5.冬季养生 6.顺应地域养生 7.治疗要与自然界相应七 个体化养生 1.健康问题因由各异 2.根据年龄养生 3.根据体质养生 4.根据脏气禀赋养生八 脏腑养生九 膳食养生十 食物性味与利弊十一 饮食与防病十二 治未病十三 一清二补十四 虚不受补十五 如何应用补药十六 了解中药十七 讲究煎服中药十八 感悟中医 结语

<<从求医到求己>>

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>