

<<中医养生祛病秘法>>

图书基本信息

书名：<<中医养生祛病秘法>>

13位ISBN编号：9787530850039

10位ISBN编号：7530850032

出版时间：2009-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：君子

页数：276

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>

<<中医养生祛病秘法>>

前言

有句歌词这样唱道：“万物生长靠太阳，雨露滋润禾苗壮。

”仔细一想，这只能说对了一半，除了阳光雨露外，还得靠各种营养物质。

没有物质的给养，禾苗就不可能壮，更不可能五谷丰登。

对农作物了解的人都知道，庄稼也会生病，这时庄稼人就会给农作物打药水。

药到病除，不几日，庄稼就康复了，再度欣欣向荣。

人也是万物中的一种。

人的生命当中，也需要各种营养物质。

而生病了，就得找大夫，轻的就去药店买点药。

过去习惯看中医，现在有很多人都去看西医。

觉得西医科学，西医比中医强。

我觉得这种比较、这种观点都是偏颇的。

好在现在有不少人接受了中西医结合这种医学价值观。

可往往心理上接受了，但事实上并没真正地接受。

除了到药店能看到中成药的陈立柜台，到医院我们感觉到大多数治疗还是采用西医诊治。

为什么会这样呢？

我们不否认西医的科学，西医的价值，西医的精细，西医的好。

归根结底，我们调查发现，很多人，特别是年轻人对中医知之甚少，认识得也很肤浅很狭窄，认为中医就是一点花木草虫制造成的药。

可叹乎哉。

其实，中草药学只是中医的一部分。

中医的博大精深在于它有很多价值非凡的理论和观点。

其中；我最欣赏“中医养生祛病”这种提法。

不要以为这种说法是简简单单的病了在家吃吃药，不出去做事，休息休息，就是中医养生祛病的精神主旨。

准确地说，中医祛病分病前、病中、病后。

甚至在健康时就要注意了，要按照中医理论的指导，按照中医疗养的方法讲行调养。

早在2000多年前，中医经典著作《黄帝内经》中就提出，上医治未病，中医治欲病，下医治已病，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。

下面这个故事说的就是这个道理。

春秋时期，魏文王问名医扁鹊道：“听说你家兄弟三人都是医生，哪一个医理最精妙呢？”

扁鹊回答：“大哥医理最精妙，二哥其次，就数我最差了。”

魏文王吃惊地问：“你的名气最大，为何反而长兄医术最高呢？”

”

<<中医养生祛病秘法>>

内容概要

中医中药在古老的华夏大地上已经有几千年的历史，几千年的实践运用，证实了中医中药无论是在治病、防病，还是在养生上，都是非常有效可行的。

在西医传入我国之前，我们的祖祖辈辈都用中医中药来治疗疾病，挽救了无数人的生命。

了解这门国粹，无论对我们的身体健康，还是对传统医学的发展都有很重要的意义。

本书本着科学、实用、好懂、易操作等原则，从传播中医健康理念，普及大众呀知保健知识出发，讲述了中医养生祛病的基本理论和方法，以及中草药知识，并针对一些常见病介绍了调养身体的具体办法，让您保持或赢得健康。

<<中医养生祛病秘法>>

书籍目录

第一章 中医养生祛病的基本理论 中医养生祛病的理论根据 中医的阴阳学说 中医的五行学说 中医的脏象学说 中医的经络学说 中医的病机学说 中医的诊断理论 中医的四诊 中医的阴阳 中医的寒热 中医的表里 中医的虚实 中医的血气 中医的其他诊断术语 中医养生祛病的要诀 顺四时 慎用 节饮食 调情志 中医养生祛病的其他重要理论 中医养生祛病的指导思想是“中” 中医治病的根本准则是治病求本 中医治病的基本原则是辨证论治 第二章 中医养生祛病的基本方法 中药法 针灸法 三棱针疗法 皮肤针疗法 耳针法 挑治法 按摩法 刮痧法 拔罐法 捏脊法 饮食法 运动法 静养法 足浴法 第三章 中草药基本知识 解表药 清热药 祛风药 祛寒药 祛湿药 泻下药 消食药 理气药 理血药 安神药 补益药 收涩药 驱虫药 第四章 常见病中医疗养秘方 感冒 咳嗽 慢性鼻炎 白内障 青光眼 哮喘 肺气肿 高脂血症 失眠 中风 腰痛 头痛 胃痛 痴呆 便秘 高血压 冠心病 脂肪肝 泌尿结石 糖尿病 肥胖 肾炎 类风湿关节炎 贫血附：本书参考穴位图

<<中医养生祛病秘法>>

章节摘录

第一章 中医养生祛病的基本理论 中医养生祛病的理论根据众所周知，理论都是从丰富的实践经验中提炼出来的。

中医各种学说产生的基础是大量的医疗实践，是从感性升华到理性的，这些“学说”是构成中医学具体内容的主要组成部分。

可以说中医的各种学说涵盖了历代医家的医疗实践经验以及他们的学术观点，和由这些学说观点构成的理论体系。

理论来自实践，理论应当指导实践。

事实表明，传统中医的各种学说对今天的临床实践，仍有重要的指导意义。

中医的阴阳学说阴阳属于中国古代哲学的范畴。

阴阳的最初含义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。

中国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。

中国古代医学也承认这一点，并认为，世界是物质性的整体，阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。

这一点早在《黄帝内经》中就有论述。

比如，《素问·阴阳应象大论》说，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”

。中医学认为，阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。

一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷、晦暗的，都属于阴。

以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

任何事物均可以阴阳的属性来划分，但必须是针对相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，这种划分才有实际意义。

如果被分析的两个事物互不关联，或不是统一体的两个对立方面，就不能用阴阳来区分其相对属性及其相互关系。

中医也指出，事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。

这种相对性，一方面表现为在一定的条件下，阴和阳之间可以发生相互转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。

另一方面，体现于事物的无限可分性。

阴阳学说的基本内容包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。

在中医学理论体系中，处处体现着阴阳学说的思想。

阴阳学说被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化，并用于指导疾病的诊断和治疗。

中医的五行学说五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动。

中国古代人民在长期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是必不可少的基本物质，并由此引申为世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化生成的，这五种物质之间，存在着既相互滋生又相互制约的关系，在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡，这就是五行学说的基本含义。

中医五行理论认为“木曰曲直”，凡是具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木；“火曰炎上”，凡具有温热、升腾作用的事物，均归属于火；“土爰稼穡”，凡具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土；“金曰从革”，凡具有清洁、肃降、收敛等作用的事物则归属于金；“水曰润下”，凡具有寒凉、滋润、向下运动的事物则归属于水。

五行学说以五行的特性对事物进行归类，把自然界的各种事物和现象的性质及作用与五行的特性相类

<<中医养生祛病秘法>>

比后，将其分别归属于五行之中。

五行学说认为，五行之间存在着生、克、乘、侮的关系。

五行的相生相克关系可以解释事物之间的相互联系，而五行的相乘相侮则可以用来表示事物之间平衡被打破后的相互影响。

中医学应用五行学说以解释人体的生理功能，说明机体病理变化，用于疾病的诊断和治疗。

中医的脏象学说古代脏与藏字相通，故又称藏象学说。

藏指藏居于体内的脏腑；象指脏腑的功能活动和病理变化反映于体外的各种征象。

“脏象”一词，首见于《内经》，是中医对人体的一种认识。

具体讲，脏象学说以脏腑为基础，按照脏腑的生理功能特点，以五脏为中心，通过经络的沟通，配合六腑，联系皮、肉、筋、骨、脉及目、舌、口、鼻、耳等组织，这样人体内各脏腑、组织、器官便构成一个有机的整体。

按照脏象学说的理论，心与小肠相络属，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺与大肠相络属，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；肝与胆相络属，其华在爪，其充在筋，开窍于目；脾与胃相络属，其华在唇四白，其充在肌，开窍于口；肾与膀胱相络属，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。

中医学认为，精、气、血、津液是构成人体的基本物质，它们的生成、转化和输布，必须通过不同的脏腑机能活动才能完成；而脏腑组织器官的各种机能活动，又无不以精、气、血、津液作为物质基础。

脏象学说认为，人的精神意识与五脏的生理活动有着密切关系。

精神意识的正常，有赖于五脏生理功能的平衡协调。

由此看来，脏象学说不仅要研究脏腑的形态、部位、生理功能和病理变化，而且要探究脏与脏、脏与腑、腑与腑的关系，脏腑与组织器官的关系，脏腑与精、气、血、津液的关系以及脏腑与精神情志的关系等。

有一点需要指出，脏象学说中的心、肺、肝、脾、肾等脏器的名称，虽与现代人体解剖学的脏器名称相同，但在生理、病理中的含义却不完全相同。

中医脏象中的一个脏腑的生理功能，可能包含着现代解剖生理学中几个脏器的生理功能，而现代解剖生理学中的一个脏器的生理功能，则可能分散在中医脏象学说中几个脏腑的生理功能之中。

脏象学说是中医学理论体系的核心，它不仅应用于中医学的生理学、病理学，而且广泛地应用于疾病的诊断、治疗等各个方面，是中医辨证论治的理论依据。

按照脏象学说，人体内在脏腑的病变，可经五官九窍、皮肉筋脉等反映于外，因而观察疾病的外在表现，可了解病位之所在，分辨病邪之属性，把握脏气之虚实。

在此基础上，加以分析归纳，进而作为诊断的依据。

如目赤肿痛，多系肝火为患，因为“肝开窍于目”。

舌溃烂生疮，多系心火为患，因为“心开窍于舌”。

在治疗方面，脏象学说是确立治疗原则，选方用药的理论依据，如目赤肿痛应清泄肝火，舌溃烂生疮应清心降火等。

中医的经络学说“经络”一词首先见《内经》。

《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。”

又如《灵枢·脉经》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

“经络是经脉和络脉的总称。”

经，有路径之意。

经脉是经络系统的主干。

络，有网络之意。

络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

中医的经络学说，即研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。

它弥补了脏象学说的不足，是中药归经的又一理论基础。

该学说认为人体除了脏腑外，还有许多经络，其中主要有十二经络及奇经八脉。

每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。

<<中医养生祛病秘法>>

由此可知，经络是人体通内达外的一个联络系统。

事实表明，通过经络，一方面能够反映病候症状，另一方面是，在生理功能失调时，经络又是病邪侵入的途径，具有反映病候的特点。

比如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛，或结节、条索等反应物以及相应部位皮肤色泽、形态、温度等的变化。

通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。

经络学说对辨证归经具有指导意义。

辨证归经，是指通过辨析患者的症状、体征以及相关部位发生的病理变化，以确定疾病所在的经脉。

辨证归经在经络学说指导下进行。

如症一症，痛在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在后项者多与太阳经有关，痛在巅顶者多与督脉、足厥阴经有关。

<<中医养生祛病秘法>>

编辑推荐

《中医养生祛病秘法》讲述了中医可以使人体的每一项机能都在得到最精准评估的前提下，从根本上得到有效的调整与平衡。

时下中医已然成为时尚人群最崇尚的字眼。

认识中医，了解中医，研究中医，会使我们受益终生！

<<中医养生祛病秘法>>

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>