

<<望舌识病养生>>

图书基本信息

书名：<<望舌识病养生>>

13位ISBN编号：9787533145781

10位ISBN编号：753314578X

出版时间：2007-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：孙丰雷

页数：174

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>

<<望舌识病养生>>

内容概要

中医舌诊源远流长，其历史可追溯到距今三千年前的殷商时代。

公元前

5~4世纪，著名医家扁鹊留下了最早的舌诊记录。

战国时期成书的《黄帝内经》奠定了中医舌诊的理论基础。

汉·张仲景在《伤寒杂病论》中将舌诊作为中医辨证论治的一个组成部分，在《金匱要略·惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证治》中指出：“病人胸满，唇萎舌青……为有瘀血。

”把舌青作为诊断血瘀证的依据。

问世于宋代的《敖氏伤寒金镜录》，载舌像图36幅，结合临床，进行病理机制分析，并确定方药及推测预后，是中医学的第一部舌诊专著。

明清时代，随着温病学派兴起，愈来愈受重视“察舌”。

明、清以来，图谱式的舌诊专书屡有出现，如申斗垣所著《伤寒观舌心法》、张登的《伤寒舌鉴》、王文选《舌鉴》、梁玉瑜《舌鉴辨证》、曹炳章《彩图辨舌指南》等，使人以图为鉴，察舌辨病，一目了然，起到了“法浅而用宏”的作用。

民国以降，中医在舌诊现代化和舌像的形成机理方面做了大量的研究工作，认为舌像与机体的微循环、营养状态、激素水平、胃肠道的功能、唾液腺的功能、药物的立用等有一定的关系。

这些研究有力地促进了中医舌诊的发展。

在临床工作中，中医仍然应用传统的舌诊理论和方法诊治疾病。

笔者经常遇到患者提出关于舌像的问题，还有少数患者在清晨洗漱时有擦、刮舌苔的习惯，由此可见部分群众对舌像的关心。

舌像是健康的一面镜子，若能根据舌像的变化调整日常的起居、饮食，有针对性地进行个体化养生对于增进健康，防病治病将具有重要的意义。

有鉴于此，我们编写了《望舌·识病·

养生》一书，希望读者能对舌像的特征、意义及其相应的养生的原则和方法等有初步的认识，并能据此调整日常的生活起居，选择合理的食疗处方。

我们相信，本书将有利于提高人们的卫生保健能力，有利于提高人们的身心健康水平，有利于提高人们的生活质量和工作效率，有助于老年人延年益寿。

<<望舌识病养生>>

作者简介

孙丰雷，男，汉族，山东陵县人，医学博士，博士后，副主任医师，硕士研究生导师。

现于山东中医药大学附属医院从事临床、教学和科研工作。

兼任中国中西医结合学会内分泌专业委员会委员、中国中西医结合学会基础理论专业委员会委员、山东中医药学会糖尿病专业委员会委员兼秘书

<<望舌识病养生>>

书籍目录

第一章 舌诊概论

第一节 舌诊具有悠久的历史

第二节 认识自己的舌

第三节 舌与五脏六腑

第四节 望舌能诊断疾病吗

第五节 望舌的方法

第六节 望舌的内容

第二章 中医养生概论

第一节 中医养生学发展简史

第二节 中医养生的基本原则

第三节 中医养生的主要方法

第三章 中医舌诊与食疗养生

第一节 舌色与养生

1. 淡白舌

2. 红舌

3. 绛舌

4. 紫舌

5. 青舌

第二节 舌形与养生

1. 老舌与嫩舌

2. 胖大舌

3. 肿胀舌

4. 瘦薄舌

5. 点刺舌

6. 裂纹舌

7. 齿痕舌

8. 光滑舌

9. 舌下络脉曲张

第三节 舌态与养生

1. 强硬舌

2. 萎软舌

3. 颤动舌

4. 歪斜舌

5. 吐弄舌

6. 短缩舌

第四节 舌苔与养生

1. 薄白苔

2. 薄黄苔

3. 白厚苔

4. 黄厚腻苔

5. 白腻苔

6. 黄腻苔

7. 白滑苔

8. 黄燥苔

9. 灰苔

<<望舌识病养生>>

10. 黑苔
11. 剥苔
12. 真苔与假苔
13. 苔之消长

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>