第一图书网, tushu007.com

<<一次完全读懂中医>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂中医>>

13位ISBN编号：9787543055636

10位ISBN编号：7543055635

出版时间：2011-3

出版时间：武汉

作者：李健

页数：288

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

本书是一本简单易读的中医知识普及图书。
其中包括中医基础理论、中药方剂、中医基本疗法、用中医治疗生活常见病几个方面的内容。
中医基础理论这个板块中介绍了中医阴阳五行、经脉穴位、藏象等内容；中药方剂板块不仅介绍了怎么鉴别中药、怎么吃中药还向读者推荐了一些家中常备中药；中医基本疗法中介绍按摩、拔罐、艾灸、刮痧四种最适合在家中使用疗法；在常见病版块中介绍了感冒、疲劳、中暑等病，并根据病因给出合理的中医治疗方法。

第一图书网, tushu007.com

<<一次完全读懂中医>>

书籍目录

前言
　阅读导航
　中医四季养生秘诀
第一章　让我们走进中医世界
　中医历史知多少?
　阴阳主宰生命
　身体是内脏的镜子——中医藏象学说
　气、血、津液组成人体
　健康的身体由体质做主
　什么是经脉？

　十四经脉全解析
　穴位与取穴
　我们为什么会得病？

　病是正气与邪气的斗争
　不用仪器也能诊病——中医的望诊之术
　坐、立、卧有分寸——中医治疗的常用体位
　中医防病有窍门
第二章　中药常识知多少
　从神农尝百草到《本草纲目》——中药的起源与发展
　不同中药不同采收
　炮制中药讲火候
　中药的官职——君、臣、佐、使
　酸甜苦辣咸中药有五味——中药的四气五味
　是药三分毒——中药的毒性
　学会辨真假 买药莫被骗
　中药不可胡乱吃——中药的用药禁忌
　中药煎服有讲究——中药的煎煮与服用
　家中一定要准备的几种中药
第三章　妙手养生之按摩
　简单的按摩手法，一学即会
　按摩工具准备好
　按摩的注意事项
　保健养生必按穴
　五脏六腑舒缓按摩
　强心安神按摩法清肺宽胸按摩法
　疏肝理气按摩法清胃利脾按摩法
　调补肾阳按摩法推腹清脏按摩法
第四章　简单拔罐不求人
　五花八门的罐子
　一定要知道的常用拔罐方法
　拔罐前要准备的材料
　找准拔罐罐口部位
　如何给罐具排气

拔罐是怎么将病治好的
穴位拔罐保健康
强身健体拔罐大法
增加活力拔罐法祛除邪气拔罐法
疏通经络拔罐法培补元气拔罐法
调补精血拔罐法健脾开胃拔罐法
滋肝明目拔罐法养心安神拔罐法
强筋壮骨拔罐法润肤泽容拔罐法
拔罐防病有奇效
预防心血管疾病预防呼吸系统疾病
预防颈椎病预防腰背疼痛
第五章　轻松好学的家庭治病法——艾灸 第五章
艾灸原来是这样做成的
常用艾灸疗法一览
禁灸穴——这些穴位千万不能灸
丰富多样的艾灸器具
艾灸的用量有讲究
艾灸结束需调理
酸、麻、胀、痛是“ 灸感 ”
十大艾灸保健穴
无敌长寿穴——足三里益气补肾穴——神阙
培肾固本穴——关元健胃奇穴——中脘
补肾壮阳穴——命门强身健心穴——涌泉
清脑宁神穴——大椎清热解毒穴——曲池
生发阳气穴——气海妇科病杀手——三阴交
闲时艾灸保健康
调和脾胃灸法预防感冒灸法
养心安神灸法调畅情志灸法
健脑益智灸法补肾强身灸法
眼睛保健灸法小儿保健灸法
青壮年保健灸法中老年保健灸法
第六章　传统养生秘诀——刮痧
哪种刮痧板最好
刮痧的适用症与禁忌
一定要掌握的几种刮痧方法
刮痧需要润滑剂
刮痧后的反应
人体不同部位的不同刮痧方法
刮痧既可诊病又可治病
面部刮痧测健康
手掌刮痧测健康
足部刮痧测健康
背部刮痧测健康
根据自身体质来刮痧
气虚体质刮痧法阳虚体质刮痧法
阴虚体质刮痧法血虚体质刮痧法
气郁体质刮痧法血瘀体质刮痧法

第一图书网, tushu007.com

痰湿体质刮痧法
保养五脏 刮痧帮你
安心养神刮痧法益气养肺刮痧法
调理脾胃刮痧法壮腰强肾刮痧法
平肝理气刮痧法
四季刮痧 健康一年
春季刮痧——畅达气血，缓解春困
夏季刮痧——养心健脾，清凉一夏
秋季刮痧——养肺润燥，秋季无忧
冬季刮痧——强肾固本，抵御寒冬
第七章　头痛脑热不求医
感冒——外邪入侵导致
疲劳——正气不足造成
中暑——夏季气亏易中暑
肥胖——脾胃失运化
寒证——气虚血虚
浮肿——水液积聚造成
失眠——心神不安造成
头痛——生活混乱造成
肩膀酸痛——气血瘀滞产生
目眩——头部循环不畅
腰痛——着凉、肾虚易腰痛
心悸——心功能不安引起

章节摘录

中医学根据阴阳对立统一的观点，认为人体是一个有机整体，人体内部充满着阴阳对立统一的关系。
阴阳组成身体　　就人体的大体部位与结构来说，上部为阳，下部为阴；体表属阳，体内属阴背属阳，腹属阴。
以脏腑来分，五脏属里，藏精气而不泻，故为阴；六腑属表，传化物而不藏，故为阳。
五脏之中，又各有阴阳所属，如心、肺居于上焦胸腔，属阳；肝、脾、肾位于中下焦腹腔，属阴。
而心肺相对而言，心属火，主温通，为阳中之阳；肺属金，主肃降，为阳中之阴。
肝与脾、肾相较，肝属木，主升发，为阴中之阳；肾属水？
主闭藏，为阴中之阴；脾属土，居中焦，为阴中之至阴。
阴阳维持生命　　中医阴阳学说认为人体的正常生命活动，是阴精与阳气两个方面保持对立统一协调关系的结果。
以人体整体而言，由于阴阳二气的相互作用，推动着人体内物质与物质之间、物质与能量之间的相互转化，推动和调控着人体的生命进程。
阴阳失调造成疾病　　中医阴阳学说认为疾病的本质是阴阳失去相对平衡，出现偏盛或偏衰即“阴阳失调”的结果。
疾病是由于病邪作用于人体，引起邪正相争，导致机体阴阳失调、脏腑组织损伤和生理功能失？
的结果。
疾病的发生发展过程就是邪气与正气相互斗争的过程，在这一过程中，机体的阴阳双方往往失去相对平衡，出现偏盛或偏衰的状况，因此中医学可以用阴阳盛衰理论来说明解释人体的病理变化。
阴阳学说与疾病治疗　　由于疾病发生发展的根本原因是阴阳失调，因此调整阴阳，补偏救弊，恢复阴阳的相对平衡，就是治疗的基本原则。
阳盛者泻热，阴盛者祛寒；阳虚扶阳，阴虚者补阴，以使阴阳偏盛偏衰的异常现象，复归于平衡协调的正常状态。
藏，指藏于体内的内脏；象，指表现于外的生理、病理现？
。
所谓藏象，即指藏于体内的脏腑及其表现于外的生理、病理现象。
藏象学说认为，人体各脏腑虽然深藏于体内，难以进行直观观察，但这些脏腑通过经络系统与体表的某些组织器官相互联系。
内脏有病，与之相应的体表组织器官可出现异常反应，出现各种症状和体征，如舌象、脉象等。
临床上，通过观察这些病理现象，根据它们与人体脏腑的联系，可以推断内部脏腑的病变，为治疗用药提供理论上的依据。

编辑推荐

最通俗的文字，最生动图解教你最深奥玄妙的中医理论　　阴阳五行、虚证、实证，一次完全读懂中医名词　　望、闻、问、切，四诊合参，探求病因、病性、病位　　按摩、拔罐、刮痧、艾灸，实用中医疗法尽收眼底　　中医的神奇理论和精妙诊断技法　　最全面——按摩、拔罐、刮痧、艾灸，实用中医疗法一网打尽。

最简单——每一个操作方式都有对应的配图，取穴及按摩方法一看就懂，一学就会。

最实用——家庭保健必不可少的中医保健工具书。

全图解——形式多样的图解形式将深奥难懂的中医知识变得一览无余。

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