

<<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

出版地点：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>

## <<一次完全读懂中医>>

### 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。

## <<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

## <<一次完全读懂中医>>

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

<<一次完全读懂中医>>

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

## &lt;&lt;一次完全读懂中医&gt;&gt;

## 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。

## <<一次完全读懂中医>>

### 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。

<<一次完全读懂中医>>

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>