

<<中国人应知的国学常识>>

图书基本信息

书名：<<中国人应知的国学常识>>

13位ISBN编号：9787101073805

10位ISBN编号：7101073808

出版时间：2010-5

出版时间：中华书局

作者：中华书局编辑部 编

页数：418

字数：320000

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>

## <<中国人应知的国学常识>>

### 内容概要

中国传统文化博大精深，包罗万象，远不是一本书所能囊括的。  
本书只是采用杂志栏目式的方式，选取其中部分内容分门别类进行介绍。  
许多重要内容、基本常识将在以后各册陆续回答。

我们约请的作者，都是各个领域的专业研究者，每一篇简短的文字背后其实都有多年的积累，他们努力使这些文字深入浅出、严谨准确。

同时，我们给一些文字选配了图片，使读者形成更加直观的印象，看起来一目了然。

无论您是什么学历，无论您是什么年龄，无论您从事的是什么职业，只要您是中国传统文化的爱好者，您都可以从本书中获得您想要的——假如您是学生，您可以把它当做课业之余的休闲读物，既释放了压力，又学到了国学知识。

假如您身在职场，工作繁忙，它“压缩饼干式”的编排方式，或许能成为您快速了解传统文化的加油站。

假如您退休在家，您会发现这样的阅读轻松有趣，滋养心灵……

<<中国人应知的国学常识>>

书籍目录

教育科举法律文化衣食住行体育娱乐天文地理哲学宗教语言文学书画艺术戏曲曲艺文化典籍考古文物  
中华医药

## &lt;&lt;中国人应知的国学常识&gt;&gt;

## 章节摘录

被风邪所中，依据风邪的不同，风邪所中部位的不同，中医学又有不同的认识。

风邪分为外风和内风，外风是外部世界产生的风邪，比如冬春季节窗户没关严，从缝隙里吹来邪风，一觉醒来发现嘴角歪了，老百姓都会说“是不是受风了？”

这类的风邪常被归属为外风；内风主要是指肝风，中医学所谓的肝阳亢或肝血虚、肝阴虚都可以成为肝风动的原因，肝风的症状主要表现为身体不受控制的震颤动摇。

据所中部位则可分为中经络和中脏腑，中经络一般症状较轻浅，比如皮肤肌肉的麻木、喎(rdn)动、抽搐，甚至某些口眼歪斜等，一般没有神志方面的改变；中脏腑则常常有突然昏仆、不省人事等神志方面的改变。

实际情况是外风、内风常常纠缠在一起，比如受外风可引发内风，内风动又导致更容易受外风侵袭，中经络和中脏腑常常兼杂，比如某个老人用筷子夹菜时突然拿不住筷子，筷子掉地上了，但症状一下过去了，神志也清醒了，之后也没有异常，似乎是经络病变的表现，深层却不能排除脏腑病变的可能，需要警惕；而那些中脏腑的中风患者，除了神志方面的改变，同时也表现出经络方面的改变，如手脚不利索、皮肤肌肉的异常感受等。

什么是湿气？

听到“湿气”这个词，最先联想到的可能是一些疾病的症状，比如皮肤上的湿疹，表现出水液浸渍的样子。

另外一种状况是从中医大夫那里听来这个诊断，说某些症状是湿气重所致。

在中医学的概念里，湿气就是湿，加一个“气”字以概括其无形、抽象的意味，就像“火气”这个概念一样。

湿，在中医学里分外湿和内湿。

顾名思义，外湿指存在于人体外部的湿，在时令上主要产生于夏秋之交，天气潮湿、雨水较多的季节，在地域特征上往往会考虑南方湿度大区域，地势低洼、阴冷或潮湿的地方等，中医学认为在这样的气候条件和环境条件下，容易被湿气侵袭而生病。

内湿则是人体自内而生的，主要因为脾虚所致。

中医学认为人每天吃进去的水谷及饮进去的水等食物，主要通过脾胃的运化而把有用的部分转化为精微物质为人体所用，把没有用的部分排出体外。

于是饮食物经运化被分为清、浊两种，清的由脾主管，随脾气往上升去营养机体，浊的随胃气向下降而排出体外，而且脾自身也喜欢干燥清爽，讨厌湿浊。

如果因某种原因导致脾虚，由饮食物而来的水湿不能很好地被运化，混浊的水湿困住了脾，就会进一步妨碍脾代谢水湿的能力，整个机体都表现出混浊不清爽的状态，比如清气没法随脾气上升到头脑，头脑会昏闷，四肢也像被湿东西裹住一样，困倦乏力，口中黏糊糊，吃什么都没有口味，大便变稀不成形等等，这就是所谓的“脾虚生内湿”。

内湿和外湿常互相影响，同时或先后出现，更不容易被祛除，湿气所致的病因此而缠绵难愈。而且湿气性质属阴，容易损伤人体的阳气，尤其是损伤脾的阳气，这就导致人体后天的来源不足，使疾病不容易痊愈。

因此中医学也想了不少对付湿气的办法，比如祛湿、化湿、利湿。

利湿就是利尿，让湿气从下而出，比如食物中的薏米、冬瓜之类有这种功能；化湿主要用芳香的药或食物，中医学认为这可以醒脾，比如白扁豆、香菜之类的食物有此功能；而祛湿的含义比较宽泛，前面两种方法有时也被称作祛湿的方法，但凡能祛除湿气的方法都可以称为祛湿法，在中医学里祛湿相对显得较专业，所针对的病证也稍重，需要医师的专业知识。

住地潮湿就会得“风湿”吗？

从中医学观念而言，风湿概念主要基于病因方面的考虑，风湿即风、湿两种邪气。

风邪致病则症状繁杂多变且病位游走不定，湿邪致病则病情迁延缠绵。

关于风、湿之邪致病的问题，早在《黄帝内经·素问》中就说“风寒湿三气杂至合而为痹”，这里所谓的“痹”主要是指因经络、气血痹塞不通畅，导致肢体、关节的疼痛、麻木及肢体功能障碍等。

## <<中国人应知的国学常识>>

汉代张仲景在《金匱要略》说：“病者一身尽痛，发热，日晡所剧者，名风湿”，风湿在这里成为一个病名。

自此之后，风湿成为一个含义宽泛的病名，不过这个病名暗示风、湿邪气因素的原始含义仍然保留下来了，即使今天的中医学在论治风湿病时也往往从风、湿之邪考虑。

不过这个风、湿不再仅仅是自然界吹的风和自然环境中的潮湿，而是从症状反推出来的抽象病因。

在中医学的观念里，容易得风湿的环境因素确实有一项就是长期居住、工作在水多潮湿的地方，而且中医学认为阴雨天气是风湿病发作的诱因之一，这些认识有其合理之处，日常生活中能避免久居潮湿之地就尽量避免。

同时，我们需要认识到，随着医学对疾病认识的加深，我们今天话语系统中的风湿病概念已经增加了很多内容。

现代医学所说的风湿病所涉及的范围几乎包括所有影响到骨关节及其软组织等的一大类疾病，症状表现上往往有关节疼痛，关节肿胀、麻木、屈伸不利，甚至导致关节破坏，肌肉萎缩，肢体运动功能障碍等。

特别需要提及的是，风湿病可以累及重要脏器，如心脏、肾脏等，而且风湿病如果不积极治疗往往会慢慢进展，造成更多的危害。

总之，有鉴于现代日常话语系统中风湿概念的演变，我们对风湿病的认识，既需要中医学方面知识，更需要现代医学方面的知识，中西医综合治疗和预防的效果更好。

中医学的某些治疗方法，如拔罐、针刺、药敷等，对缓解症状很有帮助，能提高患者的生活质量，但是需要配合现代医学的评估指标，及时地监控风湿病病变对重要脏器的损伤情况，尽可能地避免风湿病潜在进展的风险。

## <<中国人应知的国学常识>>

### 编辑推荐

教育科举，天文地理，法律文化，哲学宗教，语言文学，书画艺术，戏曲曲艺，体育娱乐，农食住行，考古文物，文化典籍，中华医药…… 中国文化的“十万个为什么”，可以带在身边的“国学老师”。

百姓视角，专家解答，精美插图，直观呈现。

<<中国人应知的国学常识>>

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>