

图书基本信息

书名：<<2000个应该知道的生活保健常识>>

13位ISBN编号：9787214053718

10位ISBN编号：7214053713

出版时间：2009-5

出版时间：江苏人民出版社

作者：刘利生

页数：592

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

人生在世，健康是首要大事。

遗憾的是，许多患者并非死于疾病，而是死于无知。

据有关调查显示，我国国民健康知识的公众知晓率较低。

本书浓缩了生活保健知识的精粹，是一本堪称健康顾问的保健辞典。

它集知识性、趣味性、

科学性于一体，简明扼要地介绍了中医药知识、西医知识、常见病简易诊疗知识、食疗与营养知识、生活小窍门、孕产妇保健知识、美容和运动知识。

家庭育儿知识、中老年人保健知识；夫妻性生活。

知识等近2000则。

本书通俗易懂，针对性强。

非常实用。

您在闲暇时漫步其中，随手采撷一个简单易行的小偏方，就会收获一份健康和喜悦。

书籍目录

上卷 健康营养常识	第一辑 中医常识	第一章 中医基础常识	中国医学起源	中国
古代医事制度	医生缘何称为“大夫”	古代的医院	古代行医的招牌：葫芦	中
医术语——四诊	中医术语——五气五味	中医术语——五劳七伤	中医术语——八纲	
辨症	中医术语——八法	中医术语——十问	外感邪气	内因致病
里症	寒症和虚症	暑湿疾病	中医的中国流派	中医的日本流派
鲜流派	同仁堂	桐君：我国医学鼻祖	我国医学妇科之最	形象生动的病症
“病”的讳言婉语	中医中的脉和脉象	切脉	气血津液	古代物理降温法
最早的医疗体操	古代治疗肿瘤	古代的妇产科学	中医独特的舌诊技术	中国
古代女医生	郎中	“医圣”张仲景和坐堂医	扁鹊	华佗
朱丹溪	李时珍	中国历代主要本草学著作	第二章 中药知识	“中药”一词的由
来	神农本草经	中药之乡集锦	中药的产地	地道药材
	中药四性	中药五味	中药入经	中药功效
	中药中的君臣佐使	中草药得名	古老神奇的藏医药	人参
友	华佗和“麻沸散”	“蒙汗药”的药物成分	“行军散”的来历	灵芝
大蒜	绞股蓝	“鱼怪”抗癌	云南白药	何首乌
	同仁堂最负盛名的“十大	王牌”和十大名药	狗皮膏药	中药汤剂
法	中药汤剂的服法	药引子	服药禁忌——忌口	发物第三章 中医按摩针灸刮
痧拔罐	奇经八脉	十二经脉	按摩	按摩对关节、肌腱的作用
的作用	按摩对血液系统的作用	按摩对呼吸系统的作用	按摩对皮肤的作用	按
摩对神经系统的作用	按摩对消化系统的作用	按摩六法	按摩时的关心体贴，观察病	
人反应	各种病痛的按摩须知	点按穴位不宜用力过猛	按摩时注意卫生和清洁	
经穴按摩	选经取穴基本要求	推法按摩基本内容和要求	一指禅推法	按法的内
内容和注意事项	摩法内容及注意事项	滚法	擦法	梳法
	踩跷法	按摩前需要辨症	针灸	针灸的起源
	针刺的三大作用	针灸的调整修复作用	针灸实施的禁忌	针灸常见异常情况和处
理	针法练习	如何给针具消毒	常用进针法	针刺的角度、方向和深度
针基本手法	针刺的感应	出针法	艾灸法	什么是瘢痕灸和无痕灸
法概述	艾灸疗法简单操作	灯火灸法	火针刺法	刮痧
刮痧的介质	刮痧部位选择	刮痧的体位	简易刮痧疗法	拨罐
	常用罐的种类	拔罐中常用吸拔方法	拔罐时间如何控制	如何起罐
疗法	第二辑 营养与健康常识	第一章 食疗与营养常识	第二章 家庭营养常识	第三章
	健康饮食宜忌常识	第三辑 生活保健常识	第一章 饮食防病与预防食物中毒常识	第二章
	健康饮食与生活窍门常识	第三章 生活保健卫生常识	第四辑 健康与治疗常识	第一章
自然保养与健康知识	第二章 自然健康生活保健常识	第三章 四季运动健康常识	中卷 中	
医生活保健常识	第一辑 西医西药常识	第二辑 西医检查与护理急救常识	第三辑 西医健康安	
全用药常识	下卷 特殊人群的健康生活保健常识	第一辑 儿童健康成长常识	第二辑 夫妻健康保	
健常识	第三辑 中老年健康保健生活常识	第四辑 保健营养长寿常识		

章节摘录

上卷健康营养常识第一辑中医常识第一章中医基础常识中国医学起源中国医学是我们的祖先在长期同自然灾害、猛兽、疾病做斗争的过程中，逐步形成并发展而成的。

在中国历史上，曾有“神农氏尝百草”、“伏羲氏制九针”、“燧人氏取火”等有关医药起源的古老传说。

“神农氏尝百草”是中国史书上记载最多、流传最广的传说。

《淮南子·修务训》说：“神农乃始教民播种五谷……尝百草之滋味……当此之时，一日而遇七十毒”

《史记·补三皇本纪》也有类似的记载：“神农氏以赭鞭（红色的竹根）鞭草木，始尝百草……始有百药”。

这些材料说明，我国古代的药物知识可能是“神农”时代的人们在采集可食植物的漫长历史过程中，逐渐积累起来的经验。

“燧人氏取火”也因此被视为医药起源的另一途径。

此外，中医药起源的又一传说是“伏羲氏制九针”说。

我国古代的医学知识是劳动人民在生产实践和生活经验中逐步发现和慢慢积累起来的。

在对医学知识进行整理总结，使之上升为系统的医学理论的过程中，氏族中的“巫师”或“酋长”起了重要作用。

因此在医学起源问题上，又有“医源于巫”、“医源于圣贤”之说，但并不能因此否定劳动人民的生产和生活实践在医学起源过程中的决定性作用。

中国古代医事制度中国的医事制度在西周时期就初具规模。

据《周礼·天官》记载，当时已建有医官制度，把从医者分成医师、士、府、史、徒等不同职业、不同等级。

其中医师为众医之长，掌管国家医药的行政法令，同时管理且协助各科医生办好医疗卫生事务。

医师的下属官职为士，分为食医、疾医、疡医、兽医四种。

在随后的秦汉、晋、五代、隋等朝代，我国的医事制度更趋完善。

无论是医疗机构的设置，人员的编排，还是管理、考核制度的制订都达到相当高的水平。

特别是到了唐朝和宋朝，其医事制度代表了我国古代医药管理的最高水平。

宋代的医事制度较唐代又有了很大的改进，变得更加完善。

宋代把医药行政与医药业务相分离。

明清两代的医事制度，虽然在具体医事机构的设置、医药人员的配备等方面，有别于唐宋时期，但基本模式大体沿用宋制，并在更注重实效的基础上有所发展有所创新。

医生缘何称为“大夫”大夫，在古代是一种官名，如谏议大夫，御史大夫，多系中央要职和顾问，但都不是医官。

到了宋代，我国的医务制度和医学管理，都有了相当的发展。

当时负责管理医疗行政的官职很多，翰林医官院医官就分为七级，官职有22种之多，官阶如大夫、郎中、医效、祗候等，就大夫而言，就有和安大夫、成和大夫、成安大夫、成全大夫、保安大夫，等等

后来，人们以大夫是医官中最崇高的职位，就把大夫作为医生的尊称。

又因为医官中有郎中一职，因而也有人把医生称作郎中。

不过，在习惯上，不论在笔记还是在小说里，大夫和郎中也略有区别。

一般设馆医人的医生，称为大夫；草药店或流动行医的医生，称为郎中。

所以以后人们称呼医院的医生，多数叫大夫，而不叫郎中，就是这个缘故。

古代的医院我国古代的医院有多种多样的形式：1. 医疗性慈善类型。

春秋初期（公元前7世纪）管仲在齐国首都临淄创建了养病院，收容聋哑人、盲人、跛足、疯人和残废者进行集中疗养。

这是世界上出现最早的医院萌芽之一。

此后，类似医院的社会救济机构历代相传。

2. 传染病隔离类型。

我国很早就认识到疾病传染性及其隔离措施，传染病收容所也是医院萌芽的起源形式之一。主要有西汉的“时疫医院”，隋唐时代的“病人坊”。

3. 寺院医疗类型。

不少佛教徒以医传教，有的兼做医生，到附近山上采药。这样患者常去求治，寺院也渐渐收住病人。

4. 宫廷医疗类型。

古代宫廷医学被奉为正统医学。

我国自秦汉后历代王朝，都设有为皇室贵族服务的医疗组织，如太医署、太医院、御药院等。

5. 军事医疗类型。

古代战争频繁，不仅战争造成了大批伤病员，而且大量的人口流动也能引起各种疾病。因而，军医院逐渐形成。

古代行医的招牌：葫芦古时候，葫芦与中医有着密切的联系。

人们在电影或电视中经常看到治病的郎中要身背葫芦，以为那是装药用的器具。

其实，它是行医的“招幌”。

据记载，用葫芦作为医生的标志始于汉代。

相传，东汉时市井小吏费长房为人聪敏好学。

一天，他见一位卖药老翁在市散后跳进酒店墙上悬挂的葫芦里，便觉得此人决非寻常之辈。

于是，费长房便在酒店挂葫芦处备好一桌酒席等候他。

待老翁从葫芦中出来，他立即跪拜，请求老翁传授医术。

老翁见费长房一片诚心，将他收为徒弟……从此以后，郎中行医使用葫芦当招牌，以表示医术高超。

人们只要在街头寻到葫芦，就可以找到医生。

中医术语——四诊四诊：望闻问切是众所周知的中医术语。

此外还有许多这样的中医行话，兹择若干介绍于后。

中医术语——五气五味五气、五味、五臭是中医史上常见的概念。

五气，皮肤对温度、湿度的感觉，即温、凉、寒、燥、湿；五味，舌头对食物的感觉，即咸、苦、酸、辛（辣）、甘（甜）；五臭，鼻子闻到的五种气味，即膻、焦、香、腥、朽。

中医术语——五劳七伤五劳七伤：在中医学里有个“五劳七伤”，也有人写作“五瘵七伤”。

何谓“五劳”呢？我国汉末医学家张仲景在其所著的《金匱要略》中说，“五劳”就是五脏劳损，即心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳。

“七伤”又是指什么呢？隋朝太医博士巢元方等人所撰写的《诸病源候论》中指出：忧愁思虑伤心；大怒逆伤肝；大饱伤脾；形寒饮冷伤肺；强力举重、久坐湿地伤肾；恐惧不节伤志；风雨寒暑伤形。

中医术语——八纲辨症八纲辨症：是中医分析疾病的常见方式，即指从阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八个方面去归纳概括病变的部位、性质和印证双方力量消长情况。

中医术语——八法八法：中医学名词。

汗、吐、下、和、温、清、消、补八种治疗方法的总称（见《医学心悟》）。

汗法有开泄腠理、解除表邪等作用；吐法有涌吐痰涎、胃中食积及毒物等作用；下法有通便除积、荡涤实热、攻逐水饮等作用；和法有和解表里、理气和中、扶正祛邪等作用；温法有回阳救逆、温中祛寒、温通血脉等作用；清法有清热解毒、清气凉血等作用；消法有消食导滞、消淤散结、化痰化湿等作用；祛法有补益精血、培补元气等作用。

中医术语——十问十问：中医学名词。

问诊的主要内容。

明张景岳把问诊的重点归纳为“一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辨，九因色脉察阴阳，十从气味章神见”。

清代的陈修园删去末两句，补上“九问旧病十问因，再兼服药参机变”，问诊内容更为全面。

外感邪气我国医学将病因大致分为外因、内因以及其他原因。

外因又称为邪气，是由生活环境中大自然的变化引起的疾病，如风、寒、暑、湿、燥等，均为外因，因此感冒又称为风邪。

此外，热性的疾病、肌肉、眼睛的疾病以及头晕等皆为风邪所造成的。

寒邪则是急性的疼痛、寒症及睡寒（睡眠时身体受凉）的病因。

暑邪乃是日射病及热射病的病因。

至于季节性的腰酸背痛、急性肾炎，则是由湿邪所引起。

连续干燥的天气，会发生燥邪造成的气喘及支气管炎等。

火伤、烫伤是火邪所造成的最常见疾病。

除此之外，前面所说的五邪进入体内后转变为严重的热症，也算是火邪的疾病了。

对于各种邪气所造成的疾病，各有不同的食物治疗方法。

对于风邪的驱除叫做“去风”，其他称为“去寒”、“去湿”、“润燥”、“泻出”。

内因致病内因就是指精神上的喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七情影响身体的状态。

例如：极度的生气，就伤害肝而引起疾病。

喜会影响心，思、悲能影响脾，忧会影响肺，而惊、恐则会影响肾的功能。

表症和里症中国医学依患病部位的不同，将疾病分为表症与里症。

所谓表症即不包括内脏病痛的疾病，如热性的肌肉疼痛、关节炎、流鼻水、鼻塞等，以及慢性的肌肉与关节的麻痹、运动器官的障碍皆属之。

总之，凡是身体外表异常的症状均属表症。

关于内脏器官的疾病才称为里症。

寒症和虚症中医将疾病分为热症与寒症两种。

息部红肿发热、口渴、尿液为黄红色，这些是热症的症状。

引起热症的原因有二，其一是温热性的邪气侵入体内，其二为体内阳气亢进的缘故。

另外，阴气不足而引起的热症叫做虚热。

患有热症的时候，要食用冷性的食物。

冷性食物分为微寒、大寒等，必须依病况所需，给予适当的食物治疗。

热症的成因不同，其治疗也就有所差异，例如对于侵入性的温热邪气，必须将之排出体外；对于过旺的阳气，要加以抑制；而不足的阴气，则需要弥补。

总之，各种不同的病情，各有其适当的食治法。

编辑推荐

《2000个应该知道的生活保健常识》为快速充电百科知识丛书之一。
供你现用现查，伴你与健康同行。

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>