

<<中医养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生>>

13位ISBN编号：9787501798643

10位ISBN编号：7501798648

出版时间：2010-4

出版时间：中国经济

作者：张印生//沈宁//王燕平

页数：143

字数：150000

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>

前言

《黄帝内经》提倡“上工治未病”，也就是说一位高明的医生不是治“已病”而是防“未病”，要侧重于保健防病而不是着眼于被动治病。

《黄帝内经》的防病观念较广，主要是“未病防病”、“已病防变”和“病愈防复”三步组成。中医药宝库里的这份遗产颇具特色，富含哲理，又符合当今保健时尚，应当发掘继承，更应创新实用。

张印生教授和沈宁、王燕平医师，长期在医疗实践中遵循《黄帝内经》古训，汲取上海大场枸橘篱沈氏女科的防病经验，又融入种种实践中摸索的防病体味和方技，着力编著理论联系实际，突出中医防病特色，通俗易懂，具有趣味性和可读性的《中医养生》，本书的付梓面世，对医者的养生方略会有所启迪，对患者的养生实施会有所助益，对中医的养生宝库会有所充实。

为他们的敬业精神，务实学风，虔诚态度所感动，略寄数语，共勉共进，更上一层楼！

<<中医养生>>

内容概要

《中医养生》是由著名中医临床学家沈绍功主任医师亲授，张印生主任医师、沈宁医师二位弟子和王燕平副研究员，汲取上海大场枸橘篱沈氏女科防病治病经验，结合历代中医养生理论，突出中医治未病思想编著而成。

本书分为上、下两篇，上篇长寿养生之道，介绍了饮食养生、情志养生、体艺养生、四季养生和非药物疗法等九方面内容；下篇健康养生之道，介绍临床常见的、多发的冠心病、高血压病、糖尿病、癌瘤病等九种病证。

全书不仅有养生之术，更重要的是还有治病的方法，并附有穴位图。内容丰富，实用性强，方法易学，是家庭必备的养生工具书。

作者简介

张印生，男，1960年生，研究员、主任医师，汉族，陕西韩城人。
1987年7月毕业于陕西中医学院医疗系中医专业，获学士学位。
沈绍功主任医师嫡传弟子，兼任中华中医药学会理事、中华中医药学会心病分会常务理事。

秉承沈师学术思想、诊疗经验，提出“阳气不足，痰浊有余”学

<<中医养生>>

书籍目录

序一序二前言上篇 长寿养生之道 第一章 饮食养生 一、茶疗及其适用病症 二、酒疗及其适用病症 三、醋疗及其适用病症 四、果疗及其适用病症 五、蛋疗及其适用病症 六、菜疗及其适用病症 七、禽疗及其适用病症 八、粥疗及其适用病症 九、“药食同源”保健养生 十、74种常用食品的保健效应 第二章 体艺养生 一、体疗养生三个要点 二、体疗养生六大好处 三、书画凝神意守 四、娱乐怡神养性 第三章 四季养生 一、春季养生术 二、夏季养生术 三、秋季养生术 四、冬季养生术 第四章 房居养生 一、房事关键在于适度 二、“七损八益”养生含义 三、房中节精保精四法 四、强肾保精六种功法 五、养生重在起居有常 六、春夏秋冬起居有道 第五章 浴疗养生 一、耐寒锻炼冷水浴 二、发汗祛病温泉浴 三、与光对话日光浴 四、休闲养生森林浴 五、碧波荡漾海水浴 六、去痛除疾泥浆浴 第六章 功法养生 一、五禽戏强身健体 二、自然静坐养生法 三、气功的伪科学及其科学性 第七章 心理养生 一、中医养生话五志 二、微笑通窍保健康 三、中医医生要重视意疗 四、中医意疗常用九法 第八章 针药养生 一、人体保健常用五穴 二、养生保健按摩六法 三、拔罐、刮痧功用不同 四、服用保健中药要遵循五个原则 五、常用安全而有效的保健中药分类 第九章 保健养生 一、抗衰防老养生效法 二、美发医方及其宜忌 三、中医教你告别亚健康 四、养生之道六个之“最” 下篇 健康养生之道 第一章 冠心病 一、冠心病自我发现及对策 二、着急与大笑都是冠心病诱发和加重的罪魁 三、冠心病的辨证养生 四、冠心病的中医食养 五、冠心病的保健功法 六、冠心病的四时养生 七、冠心病病人如何选择中成药 第二章 高血压 一、高血压病是世界上最常见的心血管病 二、高血压病的中医食养 三、高血压病的意疗原则 四、高血压病的体疗选择 五、高血压病的冬夏养生要诀 六、高血压病的非药物疗法 七、高血压病的生活宜忌 八、高血压病如何选用中成药 第三章 中风病 一、中风病的养生妙法 二、中风病提倡防重于治 三、中风病患者膳食调养食谱 第四章 糖尿病 一、中医认识糖尿病 二、糖尿病的中医膳食疗法 三、糖尿病的心理养生 四、糖尿病的四季养生 五、糖尿病的运动养生 六、糖尿病的自然疗法 七、糖尿病的中成药选用 第五章 咳喘病 一、咳喘病防重于治 二、咳喘治疗分清虚实 三、止咳决非见咳止咳 四、咳喘病的膳食宜忌 第六章 胃病 一、胃病小常识 二、胃病的病从口入和病从口出 三、胃病的心理调养 四、胃病的四季调养 五、胃病的按摩保健 六、胃病中成药选用指南 第七章 失眠病 一、失眠病的中医病因 二、失眠病的临床分类 三、失眠病的辨证治疗 四、催眠单方验方选编 五、失眠病的饮食疗法 六、催眠术的综合疗法 第八章 妇儿病 一、月经病的养生重在养心 二、带下病养生重在节食 三、妊娠后养生重在防劳 四、更年期养生重在抑躁 五、小儿积滞如何调理养护 六、小儿保健重在“四应一动” 七、小儿关键在于调理脾胃 第九章 癌瘤病 一、癌瘤“难治”绝非“不治” 二、中医治癌“以人为本” 三、意疗是抗癌成败的首务 四、癌瘤患者的忌口和食疗 五、癌瘤患者要动，不要大动 六、忠告癌瘤朋友三句话

章节摘录

上篇 长寿养生之道 第七章 心理养生 四、中医意疗常用九法 (一) 以情胜情法

以情胜情法又称情志相胜法。

人有七情，分属五脏，五脏与情志间存在着五行制胜的关系，于是就产生了以一种心情去制止、战胜另一种心情的以情胜情法。

此法的理论依据源于《黄帝内经》所谓的“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。”

但在临诊应用时切不可机械照搬五行制胜而要根据心理病机，灵活而巧妙地指导患者作自我情志调节，使刺激量得到减少，刺激内容和方向有所变更，从而达到情志上新的平衡，消除心理病机。

以情胜情具体有四法： 喜乐疗法：乐以忘忧，笑能驱逐愁闷，散发心中的积郁。

设法使患者心情愉快、喜悦或引之欢笑，则患者心中的烦恼、忧愁、苦闷都会烟消云散，气血和畅，而因悲伤思虑而致的病症，如癫狂、谵妄、心痛、咳血、脏燥等，就会较容易地得到治疗。

愤怒疗法：“怒则气上”，“怒则气逆”。

愤怒的情绪具有引发阳气升发、气机亢奋的生理效应，而能忘思虑、消郁结、抑惊喜。

但临证时激怒患者要得法和适度。

惊恐疗法：采用恐吓的方法使患者一定程度的恐惧惧怕，而治疗喜笑不休、癫痫狂证等。

悲哀疗法：以一种阴性的消极心理，使患者悲之泪出，用以平息激动，抑制狂喜，忘却思虑，宣泄内心的压抑。

以上四法以喜乐疗法最常用。

均应注意适度和中病即止。

(二) 以情开导法 医者态度热诚耐心，环境安静无扰，气氛融洽祥和，“告之、语之、导之、开之”，运用语言工具进行说服、解释、鼓励、安慰、保证、开导，使患者讲出“隐私”，吐露真情，解除思想顾虑、紧张消极心理，提高战胜疾病的信心，犹如“心理疏泄”，也称语言开导法。运用此法，医者务必真诚耐心，动之以情，晓之以理，喻之以例，明之以法，使患者获得信任感和安全感方能奏效。

(三) 真情暗示法 采用含蓄间接的语言、手势、表情、动作等自暗示或他暗示的办法，对患者的心理产生影响，转移和诱导其在无意识中接受医生的治疗性意见，或产生某种信念，或改变其情绪和行为。

总之，要患者按医生的要求出现身心反应而达到治疗目的。

但“暗示”不等于“欺骗”，否则一旦患者发现自己被愚弄时恼怒不已，反而加重病情。

所以暗示时必须动之以情，以充分的同情心，使患者产生真正的信念。

(四) 静情催眠法 采用参禅、独室静坐或静卧方法，内忘思虑，外思绿野，扫除杂念，抛弃恩怨，清净宁谧。

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

(《素问·上古天真论》)如再配合针药或各种方法刺激患者视、听、触觉使其进入睡眠状态，用各种意念自我调整情绪，则效果更佳。

此法也称静态安神法。

(五) 移情易性法 “移情”即排遣情思，分散注意，转移思想焦点，从某种情感纠葛中解脱出来。

“易性”即改易心志，排除杂念，改变不好的生活习惯，纠正不良的思绪情操。

也称移精变气法或转移注意力。

其最佳的措施为“取乐琴书，颐养神性”，“看书解闷，听曲消愁”。

也就是近代倡导的“音乐疗法”、“游戏疗法”，也称“艺疗”。

凡是戏剧、舞蹈、书法、绘画、赋诗、答对、种花、养鱼、垂钓等能陶冶性情，培养情趣，寄托情感的方式均可采用。

但移情不可过分抑制情感，仅仅是改变其指向性；易性不是取消个性，而是要纠正其消极情绪，故要

<<中医养生>>

掌握“去忧莫若乐”这个关键。

(六) 顺情从欲法 这是创造条件, 尽力顺从并满足患者意志、情绪、身心需要的方法, 又称“怡悦开怀法”。

由于满足其所求, 达到“心平气和”而利于缓解病情。

有局限于条件一时难以满足, 也应对其想法和要求表示同情、理解、支持和作适度的保证。

当然对那些淫欲邪念、放纵无稽的错误欲望和胡思乱想、不切实际的欲望, 则不能纵容迁就, 而要循循诱导, 善意教育, 耐心说服。

(七) 动情解惑法 心有疑虑、思想顾虑常是患者普遍的心态。

因此通过一定方式解除其不必要的疑虑, 在心理疗法中占重要位置。

此法的应用关键是对患者的疑心、误解、猜测先要询问起因, 然后通过直接对话, 循因释疑, 据理解惑, 阐明真情。

有时还要采用假物相欺, 以谎释疑, “诡诈谲怪”以巧转意的方法, 才能取信于病人。

但务必态度严肃认真, 耐心细微, 尊重事实, 有理有据, 充分说明, 在以谎释疑时更应假戏真做, 以理服人。

(八) 以情矫正法 人们的异常行为和正常行为一样, 都是通过学习而获得的。

因此, 异常行为也可以通过相反的或替代的学习使其消失。

也称行为疗法或行为矫正法。

其实施的方式有“习以平惊”、“惩罚法”、“行为诱导”和“捕捉幻物”等。

习以平惊, 就是对惊恐的病人, 使其再次受惊, 并时习之, 然后再缓惊。

惩罚法, 是指有病态行为时用各种惩罚的方式加以矫正。

行为诱导, 指用正常的行为诱导病态行为转成正常。

捕捉幻物, 指设定一件物品, 从行为上捕捉, 以达到矫正的目的。

(九) 意情气功法 采用意守丹田, 意念静情, 意念导性, 用坐、卧静功达到心平气和, 调整情志, 改变性情的目的。

“必先明知其形志之苦乐”常常为医生所疏忽, 如何开导其“形志之苦乐”又常常为医生所束手, 患者之无能, 但其意疗之价值又不可轻视。

所述九法, 可供仿效。

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>