

<<从生活学中医一本全>>

图书基本信息

书名：<<从生活学中医一本全>>

13位ISBN编号：9787530878187

10位ISBN编号：7530878182

出版时间：2013-5

出版时间：张彩山 天津科技出版社 (2013-05出版)

作者：张彩山

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>

## <<从生活学中医一本全>>

### 内容概要

《从生活学中医一本全》结合诊断和治疗两方面的知识，从日常生活入手，由浅及深，循序渐进地对阴阳、五行、五脏六腑、经络、自我诊断、生活老偏方、针灸、刮痧、拔罐、拉筋拍打、穴位按摩等几个方面进行讲解。

让大家能够一看就懂，一学就会，一用就灵，易于操作，便于实践，轻轻松松就能掌握中医知识，将中医运用到生活当中，从而使学习中医保健身体不再是件难事。

## 书籍目录

第一篇 中医入门，一学就会 第一章 中医其实不难学 中医，传承千年的瑰宝 学中医首先要打好基础 第二章 阴阳平衡百病消 中医与阴阳的关系 阴阳平衡是五行和谐的基础 阴阳是中医八纲辨证中的总纲 中医不是治病而是调理阴阳 判断身体阴阳的简单方法 人增一分阳气，就多一分寿命 亚健康是轻度阴阳失衡 第三章 五脏六腑你知多少 藏象说来很简单 心为君主之官，君安人体才健康 肝为将军之官，藏血疏泄都靠它 脾为谏议之官，主管统血和肌肉 肺为相傅之官，脏腑情况它全知 肾为作强之官，藏精纳气要靠它 胃为仓廩之官，为人体提供能源 胆为中正之官，是阳气生发的原动力 小肠为受盛之官，担任吸收精微之职 大肠为传道之官，负责传化糟粕 膀胱为州都之官，是身体的排毒通道 三焦为决渎之官，负责调动运化元气 第四章 了解经络，治病更容易 经络总系统：经脉和络脉 十二正经：流动在身体中的河流 奇经八脉：人体中的湖泊 十二经别：江河中别行的水道 十二皮部：抵御外邪的森林 十二经筋：被河流滋养的土地 十五络脉：流在山谷中的溪水 腧穴：运输气血的中转站 特定穴：特殊职能的气血运行枢纽 经络的标本、根结、气街、四海 第二篇 人体特效穴位养生 第一章 健康的头部最重要 百会穴：养胃降压找百会 攒竹穴：随身携带止嗝穴 睛明穴：防治眼病第一穴 承泣穴：明眸亮眼揉承泣 四白穴：护眼美白好帮手 迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴 人中穴：醒神开窍急救穴 地仓穴：不让孩子流口水 颊车穴：上牙齿痛找颊车 瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功 听宫穴：耳朵聪灵听力佳 翳风穴：一切风疾通治穴 玉枕穴：生发固发有奇效 风池穴：感冒头痛缓解穴 第二章 胸腹疾病的黄金穴位 膻府穴：调动肾经通气血 中府穴：益气固金治哮喘 极泉穴：宽胸养胃理气穴 膻中穴：疏通气机抗衰老 乳根穴：产后缺乳随手治 日月穴：帮你缓解胆囊炎 期门穴：消除胀痛有特效 中脘穴：温中健胃助消化 章门穴：消除黄疸命定穴 神阙穴：腹部健康守护神 天枢穴：便秘腹泻都找它 气海穴：平衡阴阳养生穴 关元穴：性保健必知大穴 第三章 怎样稳固生命的支柱 肩井穴：舒肩养脾揉肩井 大椎穴：消炎退热是良方 大杼穴：关节疾病找骨会 肩髃穴：舒筋活络护肩周 风门穴：护好风门防哮喘 身柱穴：培护孩子身子骨 天宗穴：迅速缓解肩背痛 心腧穴：防治心病有绝招 脾腧穴：健脾益气治虚证 膏肓穴：运动膏肓除百疾 命门穴：滋肾壮阳保健穴 第四章 运动四肢，不可不调 尺泽穴：肺部健康守护神 少海穴：肘部损伤修复穴 阳溪穴：攻克手肩综合征 腕骨穴：治疗糖尿病要穴 手三里穴：消除疼痛首选穴 曲池穴：调节血压显神功 足三里穴：人体第一长寿穴 足临泣穴：亚健康最大克星 涌泉穴：益寿延年养肾穴 第五章 一学就会的经络养生操 捏脊：增强免疫力的经络保健法 甩手功：气血通畅，告别慢性病 揉腹：润肠通便，告别亚健康 揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病 送髌：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络 运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络 踮脚法：活动手脚，增强气血活动 堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环 上下转动：通达气血，保健全身 掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛 梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效 推搓门脸：养益五官，改善各系统功能 拉扯疗法：补肾强身，通经活血 拍打周身：疏通全身经脉 第三篇 相面查体知健康 第一章 有病足先知——足部健康自测法 足部望闻问切——健康自测 没病，走两步 老爱双脚侧立，性器官可能有问题 第二章 观测身体的气象站——藏在手里的秘密 学会手诊，让你轻松当医生 防病从看手、摸手开始 第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏 十指连心——透过手指看健康 指甲上的半月形——人体疾病的报警器 手掌是人体健康的晴雨表 手纹里的秘密地图 第三章 面诊——脸是人体健康状况的“晴雨表” 面容与人体脏腑的联系 面色与人体健康的关系 第四章 头诊——防病抗衰从“头”开始 头诊依据与方法 观头发也能知健康 第五章 眼诊——眼睛是人体健康状况的窗口 望眼诊病的依据和方法 眼部组织的病变与全身疾病 眼内分泌物的信息 不可忽视的睫毛与眉毛 第六章 耳诊——耳朵是人体的缩影 耳朵各部位与脏腑的关系 耳郭的病变与人体健康 耳聋耳鸣的问题 耳道分泌物的信息 第七章 鼻诊——鼻子是“面诊之王” 鼻子与身体疾病的关系 从呼吸看健康 嗅觉的秘密 鼻内分泌物的信息 第八章 望人中——人中是人体的“救命穴” 望人中的依据与方法 人中形态的望诊 人中色泽的望诊 第九章 望口唇——口唇是人体健康状况的“出纳官” 口唇与脏腑的关系 别让唇膏掩盖了唇色 口唇外表形态与所主疾病 口腔的各种病变 第十章 舌诊——舌是人体健康状况的一面镜子 舌诊的依据与方法 观舌苔的常识 舌质的疾病信号 不同舌象所主的疾病 第十一章 看牙齿——牙好身体才好 牙齿与脏腑疾病的关系 各种牙齿疾病 对牙齿的保护 各种牙龈问题 第四篇 妙用老偏方，小病一扫光 第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事 家中养芦荟，青春痘不露头 柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头 柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方 大蒜泥让你摆脱脱皮

之苦 山楂荷叶饮, 安抚你敏感的肌肤 皮肤瘙痒, 花椒水帮你忙 成片湿疹竟然被樟脑球除了根 — 西瓜皮治痒, 止痒解暑二合一 第二章 五官科老偏方, 让你笑面人生 莲心止牙痛, 让心静下来 喝碗枣粥治牙周, 健康吃出来 野山菊泡脚, 牙周炎败退了 牙龈出血, 多吃维生素C 炒饭 口腔溃疡几时好, 蜂蜜说了算 辣椒水治鼻炎, 收获意外惊喜 得了鼻窦炎, 冷水洗鼻好得快 一瓶冰可乐, 迅速止鼻血 第三章 内科老偏方, 小病一扫光 泡手五分钟, 治头痛的简便方 治疗紧张性头痛的两个秘制方 口含生姜一小块, 先止痒后止咳 常背热水袋也可治好气管炎哮喘 调治气管炎的高招: 海蜇牡蛎丸 防治咽炎, 小鹤鹑有大功效 闻一股指甲烟, 呃逆无影踪 两个食疗方, 让眩晕成为“过去时” 夏季心悸吃龙眼, 安神又舒心 第四章 外科老偏方, 巧治日常伤痛 生土豆治疖子, 土方也是妙方 治便秘吃麻子仁最管用 柿子做汤, 轻松解决痔疮问题 乳香、没药膏, 肛裂这就好 冰水加浓糖浆, 治好小烫伤 土升麻, 治毒伤的特效药 用铁角凤尾草应对虫蜚 萝卜皮外敷, 治愈足跟痛 第五章 男科老偏方, 还男人阳光 韭菜炒鲜虾, 让男人更阳刚 车前子降血压, 阳痿也没了 韭菜子, 让你不再轻易缴“泄” 投降 睡前泡泡脚, 遗精快点好 小便赤涩, 淡竹叶给你最大的安慰 尿不出来, 葱白、豆豉有奇功 阴囊湿疹, 黄花蒿是你的得力助手 阴茎上长了硬结, 橘子来化解 酸枣仁治愈不射精症 第六章 妇科老偏方, 让女人不烦恼 益母草调经法, 让你的月事规矩听话 治外阴瘙痒的民间小药方 水蒸白果, 应对带下失常 牛奶蜂蜜, 对抗痛经的强力军 红糖姜水, 治愈痛经的经典偏方 鸡内金: 治疗闭经有奇功 母鸡艾叶汤, 让血量变正常 经血过多不用愁, 小蓟头来帮忙 复方红藤煎, 治愈盆腔炎 苦参贯众饮巧治阴道炎症 对付宫颈糜烂的妙招: 冰片外敷 产后缺乳, 吃点羊肉泡馍 第七章 儿科老偏方, 让孩子健康成长 妙用蒸醋治疗秋季感冒 茶叶姜汤泡澡, 让宝宝退烧 灯心草治小儿夜啼有特效 小儿遗尿了, 猪膀胱入药 有了椿根皮, 拉肚子不用愁 旱莲草治痢疾, 传统方剂效果好 马齿苋, 让痢疾立停 泥鳅鱼做汤, 治盗汗不慌 小儿夏季厌食症, 几个偏方就搞定 来碗陈皮水, 消食健脾胃 第八章 日常生活老偏方, 处处帮你忙 醉了别愁, 豆腐、食醋能解酒 提防炎夏中暑, 可常备山竹 豆芽去火是高手, 千万别小看 食物中毒, 快吃空心菜 吃烧烤易中毒, 喝杯绿茶最舒服 山楂汁拌黄瓜, 轻松减肥好方法 疲劳别叫苦, 多吃馒头多吃醋 治抽筋, 偏方里面有妙招 吃点萝卜泥, 预防晕车没问题 第五篇 灸除百病, 艾灸是最古老的中医疗法 第一章 古法今用, 探秘绿色健康的艾灸疗法 艾灸疗法——最古老的中医疗法 艾灸疗法祛病, 既简单又有效 艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方 只需灸一处, 多种疾病即可消 第二章 常用艾灸疗法介绍 艾炷灸: 艾叶苦辛, 能回垂绝之阳 艾条灸: 调整人体机能, 提高身体抵抗力 温针灸: 严防艾火脱落, 谨防烧伤 天灸: 灸除“内”毒, 一身轻松 熨灸: 活血化瘀, 扶阳正气 非艾灸法: 与艾灸疗法的异曲同工之妙 第三章 灸疗的细节和注意事项 艾灸疗法的作用原理与功用 艾炷、艾条、药条的制作 灸法也有补泻之分 艾灸的取穴原则与配穴方法 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 艾灸疗法的注意事项 影响艾灸疗效的六大因素 掌握施灸体位和顺序很重要 施灸的灸量与疗程因人而异, 因病而异 灸疮的处理及灸后调养 第四章 轻松治疗儿童病 灸法治疗小儿腹泻, 既方便又安心 小儿百日咳, 艾灸辨证治疗更有效 艾灸治恶食, 让孩子吃饭香身体棒 止住小儿遗尿, 艾灸疗法来帮忙 第五章 温经活血治妇科病 艾灸温热止痛, 轻松消除经期疼痛 艾灸补气行血, 调理肾脏治闭经 艾灸疗法是产后调养的首选方法 行气活血, 轻轻松松灸除盆腔炎 第六章 补虚养精治男性病 男人亚健康, 及早治疗防阳痿 灸除早泄, 让男人重拾尊严 艾灸补心养肾, 灸除遗精难言之隐 慢性前列腺炎不用愁, 艾灸帮你来解忧 疏肝理气, 延缓前列腺增生肥大 第七章 益气延寿治老年病 止咳定喘, 治疗肺气肿 疏通经络, 让脉管炎消失于无形 艾灸降血糖, 糖尿病不用慌 畅通肝肾经脉, 艾灸帮你平稳降压 降火祛痰, 自然疗法防中风 第六篇 刮痧保健——排出血毒, 让疾病远离 第一章 了解刮痧及其基本原理 底蕴深厚的刮痧疗法 刮痧疗法的历史与发展 刮痧疗法的现实意义和应用现状 刮痧疗法的作用机理 刮痧保健的五大特点 刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技 刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法 经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系 第二章 刮痧时必须做的准备 刮痧的器具 刮痧时患者的体位 刮痧疗法的种类 刮痧的疗程及实施步骤 刮痧保健运板方法 刮痧的补泻手法 刮痧刺激后的痧痕和痧象 刮拭要领与技巧 刮拭后的反应 刮痧操作步骤 刮痧板的清洗和保存 刮痧保健的方式 保健刮痧的应用范围 第三章 刮痧的注意事项 刮痧前的注意事项 刮痧时的注意事项 刮痧后的注意事项 第四章 常见疾病的刮痧疗法 内科疾病的刮痧疗法 外科疾病的刮痧疗法 泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病 泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病 皮肤疾病的刮痧疗法 五官科疾病的刮痧疗法 小儿疾病的刮痧疗法 美容保健的刮痧疗法 刮痧调理亚健康 第七篇 拉筋拍打, 国人健康长寿的保健之法 第一章 拉筋拍打养生, 源远流长 《黄帝内经》——拉筋拍打

养生的起点 皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位 第二章 拉筋拍打益养生，现代医学有验证 经筋与肌学——中西医殊途同归 经筋与韧带学——束骨利关节 经筋与运动力线——牵一筋而动全身 第三章 小心筋缩伤人，它就潜伏你身边 深入了解经筋的系统 经筋养生基础：人体结构平衡 经筋养生重在未病先防 身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了 因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩 小心！

爱运动的人也筋缩 筋缩可能带来的十五种症状 生活中的九种筋缩场景，你知道吗 第四章 拉筋，让肌肉的“哭脸”变“笑脸” 防治筋缩症的最好办法——拉筋 腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人 拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能 既是治疗也是诊断，一举两得的拉筋 有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病 拉筋的两大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法 拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较和其他中医外治法相比，拉筋有优势 绝不因小失大，拉筋常见问题全解析 第五章 拉筋拍打，激发孩子体内的天然大药 从孩子手指就可以看出五脏的健康状况 给孩子按摩经络前，父母要懂得“因时之序” 激发孩子体内的天然大药，用推、拿、揉、捏四手法 按摩拍打穴位，提高孩子的抗病能力 不同体质的孩子有不同的按摩方法 改善孩子体质可用摩腹和捏脊 捏三提一，有效治疗孩子的厌食症 孩子假性近视不用愁，每天多揉三穴 孩子夜啼不用愁，揉揉按按解烦忧 推七节骨，让孩子不再夜里“画地图” 小儿流口水，拍打经穴来根治 治疗小儿咳嗽，多多拍揉这些穴位 治疗小儿秋季腹泻，捏捏他的脊部经络 孩子生了鹅口疮，试着揉揉这些经穴 小儿发热别着急，拍揉经络祛邪火 远离嗜食威胁，做孩子最好的急救师 第六章 天天用点拉筋拍打法，女人健康少烦恼 解决妇科问题，从拉筋开始 经期头痛按摩三穴补充气血 善用拍打法，女人闭经不再是难题 多多拍打带脉，不再烦恼带下病 治疗不孕症，按压穴位就能让你如愿以偿 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 按揉气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 太冲和膻中穴是乳腺疾病的克星 内分泌失调，从三焦经寻找出路 失调性子宫出血，这些穴位是重中之重 轻拍轻揉三大穴，妊娠期的呕吐立刻停 第七章 男人补肾壮阳，用好拉筋拍打这个秘方 拉筋拍打，让男人活得更健康 壮肾补阳，男人就要多多拍打命门 丹田、关元和肾腧——冬季的补肾精穴 精神性阳痿找准肩外腧和手三里来拍打 性欲减退不用愁，只需拍揉仙骨穴 男性早泄，试着拍打气海、命门两穴 治疗遗精，多多按摩丹田和肾腧穴 治疗慢性前列腺炎，按压前列腺体就行 第八章 老人养生靠经络，善用拉筋拍打更长寿 最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法 甩手——简简单单的拉筋妙方 早晚散散步，也是老年人的一种松筋方 常打太极拳，松活筋骨又延年 老年人练气功可减少疾病的发生 小小一分钟，保健好轻松 若要老人安，涌泉常温暖 老年人保健要从“头”做起 骨质增生，拍打肾经加泡热水脚 痛风困扰，适当拍揉外关、脾腧、阳陵泉三穴 头面、五官、腧穴常拍打，预防老年痴呆不再难 老人得了心肌炎，按摩心腧穴疗效好 穴位按摩对治糖尿病

## 章节摘录

版权页：插图：2.出现“少白头”的人为什么要预防冠心病？

白发与冠心病有着相当密切的关系，是易患冠心病的表现。

有关资料表明，体内如缺乏微量元素铜和锌，即铜与锌的比例下降后，毛发就会出现黑色素生成障碍。

这种情况的出现，与冠心病的发生密切相关。

因此，有少年白发的人（少白头）在生活中应注意避免诱发冠心病的因素，如吸烟、肥胖和心理过度紧张等。

这类人平时应多吃富含微量元素铜的物质，如虾类、甲鱼、豆类、玉米及菠菜等。

3.为什么会“少白头”？

少白头，又称早老性白发，是一种儿童及青年时期的白发性疾病，其病因十分复杂，主要分为两大类型，一种属先天性少白头，另一种属后天性少白头。

在后天性少白头中有许多是伴随某种疾病发生的，有些则是由于精神过度紧张和营养不良所致。

中医认为白发病因病机可分为如下几种：（1）血热偏盛。

青年人生机蓬勃、气血方刚、肝气偏亢、易怒化火或嗜食辛辣、内热壅盛、热蕴血分、血热伤阴化燥，毛发失去营养而生白发。

（2）思虑忧愁。

思伤脾，忧愁伤肺，脾虚则气血生化乏源，肺虚则皮毛失去营养，皮皱发枯，导致白发丛生。

（3）肝肾不足。

肝藏血，头发为血之余；肾藏精，精能化血，精血旺盛，则毛发壮而润泽，精亏血少，毛发就会失去养分而生白发。

另外有许多疾病也可能伴有早老性白发的出现，如恶性贫血、甲状腺功能亢进、心血管疾病（心肌梗塞、房室束传导阻滞、高血压等）、营养不良性肌强直、白癜风等。

4.白发突然变黑发是疾病的先兆吗？

如果患者患有急性心肌梗死、脑中风后遗症、终末期肾病、良性脑肿瘤、肝功能衰竭、脑炎后遗症、脑膜炎后遗症、再生障碍性贫血及其他需要开胸、开腹治疗的大病，或者患者久病不愈，当他们的白发突然变成黑发时，往往是癌症转移的信号。

还有一些老年人忽然间满头的白发变黑了，特别是同时还伴有皮肤变嫩、性功能亢进等现象，很多老年朋友非常高兴，以为自己越活越年轻，但实际上这很可能是垂体肿瘤、肾上腺细胞癌等严重疾病发生的早期信号。

所以大病久病的患者以及老年人，对自己头发颜色的改变，要引起足够的重视，并及早去做相关的检查。

<<从生活学中医一本全>>

编辑推荐

《从生活学中医一本全》是中医学习指导书，保健养生枕边书，人人学得会家家用得着的中医。

<<从生活学中医一本全>>

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>