

<<谁该看中医>>

图书基本信息

书名：<<谁该看中医>>

13位ISBN编号：9787532396658

10位ISBN编号：7532396657

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术出版社

作者：董少萍，赵荻 编著

页数：244

字数：188000

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>

## <<谁该看中医>>

### 前言

中医学源远流长，绵延数千载，是世界科学史上具有独特理论体系和卓越临床疗效的一门自然科学，它曾为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明作出了巨大贡献。

我们进入新世纪以后，面对现代科技的飞速发展，如今中医以其独具特色的优势和神奇的疗效，仍在世界医学之林中占有重要地位。

本书以如何维护和促进健康，如何预防和治疗疾病为宗旨，集治疗、预防、保健于一体，撷取中医独具治疗特色的疾病，系统、详细地阐述各疾病的表现、治疗与预防。

着重介绍中医别具一格、操作简单、奏效迅速、疗效卓著的治疗方法，以及预防保健知识。

同时，本书还详细论述了中医对亚健康状态的预防与治疗，并提出了有利于健康的忠告。

它是一本中医药家庭保健普及读物，能使患者从中了解什么病更适合看中医，中医有哪些独特的治疗方法，从而知其病理而不失于医，增强保健而不误于药。

董少萍 2008年8月28日

## <<谁该看中医>>

### 内容概要

这是一本集知识性与实用性于一体的中医药家庭保健普及读物。

本书内容包括“亚健康状态看中医”和“常见病看中医”上、下两篇。

其中，在“亚健康状态看中医”中，主要介绍了中医对上火、气虚、湿困、抑郁等16种亚健康状态的调理保健方法。

在“常见病看中医”中，选择了内、外、妇、儿科共65种中医有独特疗效的常见病。

对于每一种病，着重介绍了病前的预防方法，病中的防变知识，以及病后的保健妙招和饮食禁忌提醒。

本书可供养生爱好者以及社会各界民众阅读，无病者可从中获得防病知识，已病者可找到家用简便治疗方法和保健妙招，以利于身体早日康复。

<<谁该看中医>>

书籍目录

上篇 亚健康状态看中医 你是亚健康状态吗 上火 肝火 湿困 阳痿 遗精 早泄 气虚 乏力  
 焦虑 抑郁 神经衰弱 失眠 更年期综合征 便秘 落枕 痤疮下篇 常见病看中医 内科病  
 感冒 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺心病 高血压 冠心病 中风 糖尿病 慢性肾  
 炎 慢性胃炎 消化性溃疡 病毒性肝炎 慢性胆囊炎 细菌性痢疾 类风湿关节炎 慢性腹  
 泻 痛风 妇科病 月经不调 痛经 闭经 功能失调性子宫出血 妊娠呕吐 妊娠  
 水肿 习惯性流产 恶露不绝 产后发热 产后便秘 缺乳 回乳 带惠病 子宫  
 脱睡 阴道炎 儿科病 麻疹 百日咳 腮腺炎 小儿肺炎 小儿急、慢惊风 婴幼  
 儿腹泻 佝偻病 遗尿症 小儿哮喘 营养不良 外科病 感染性疾病 急性乳腺炎  
 乳腺增生 胆石症 泌尿系结石 血栓闭塞性脉管炎 肩周炎 腰部劳损 急性腰扭  
 伤 急性踝关节扭伤 骨折、脱位 颈椎病 椎间盘突出症 痔疮 五官科、皮肤科病  
 近视 青光眼 化脓性中耳炎 慢性鼻炎 慢性咽炎 龋病 湿疹 癣 荨麻疹

## &lt;&lt;谁该看中医&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇 亚健康状态看中知 你是亚健康状态吗 20世纪80年代中期,前苏联布赫曼教授通过研究发现,除了健康状态和疾病状态外,人体尚存在一种非健康非疾病的中间状态,称为亚健康状态。

亚健康状态又叫第三状态,是介于健康和疾病的中间状态,主要表现在以下三个方面。

(1) 身体症状:头昏,目涩,胸闷,气短,心慌,乏力,纳呆。

(2) 心理症状:情绪低落,抑郁,急躁,紧张,记忆力减退,睡眠差。

(3) 社会表现:家庭不和睦,工作、学习困难,人际关系紧张,难以承担社会责任。

由于人们在年龄、适应能力、免疫力和社会文化层次等方面存在差异,亚健康状态的表现常错综复杂,较常见的是活力、反应能力、适应能力和免疫力降低。

也有人将亚健康分为五大类型,即身体亚健康(躯体症状)、心理亚健康(如急躁、焦虑、妒忌、恐惧、反应迟钝等)、情感亚健康(如冷漠、无望、溺爱、疲惫、机械等)、思想亚健康(指人们的世界观、人生观、价值观上存在不利于自己和社会发展的偏差)、行为亚健康(即行为失常、无序、不当)等。

亚健康的表现形式多种多样,如精神紧张综合征、慢性疲劳综合征、皮肤干燥症、空调病、离退休综合征、更年期综合征、信息过剩综合征、产后心理综合征、儿童孤独症、考试综合征、肥胖症等。

亚健康的临床表现主要可概括为以下五个方面。

## <<谁该看中医>>

### 编辑推荐

《谁该看中医》可供养生爱好者以及社会各界民众阅读，无病者可从中获得防病知识，已病者可找到家用简便治疗方法和保健妙招，以利于身体早日康复。就诊中医，有的放矢，让看病更简单，让就医更对症，病了，可不能硬撑着，但也不能乱投医；病了，该不该看中医，这里真情告诉您。

<<谁该看中医>>

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>