

<<中医保健全书>>

图书基本信息

书名：<<中医保健全书>>

13位ISBN编号：9787535755346

10位ISBN编号：7535755348

出版时间：2009-1

出版时间：王锴词 湖南科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：王锴词 编

页数：349

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

随着社会的不断发展，人们生活的日益变化，工作节奏的不断加快，使健康成为越来越多人关注的对象。

在追求高品质生活的同时，传统的中医药养生保健也慢慢地为人们所接受，走进了我们的生活。

中医是中华民族瑰宝，它是一门古老而又神奇的医学，是中国人民在防病治病、养生保健的长期实践中不断积累、总结而形成的具有独特风格的融自然、人文、科学于一体的医学科学体系。

中医虽然是我们的国宝，但是我们大多数人却都不曾真正地认识过它。

我们编写这本《中医保健全书》，目的不仅在于帮助人们掌握中医的方法和手段来强身健体，更重要的是希望人们了解中医，认识中医，正确看待中国这一具有独特魅力的文化瑰宝。

中医最大的特点就是细致地观察和分析每个病人的体质，再以此为依据开出适合每个人病情的药方。

此外，由于同一疾病可能表现为不同的证型，中医还可能因此会有不同的药方，而西医开的药方几乎都是相同的。

这就是为什么会有“中医治本，西医治标”的说法了。

人们强调“道不可须臾离，可离非道”。

那么中医的道是什么呢？

其实就是阴阳。

从中医理论来讲，如果阴阳不协调，人就有可能生病。

现在，中医理论经过几千年的发展，又受到西医学的影响，已经逐渐从抽象的哲理转为实际的医理，有了较为严密的架构。

从中医学角度来讲，真正的健康，并不单纯局限在使用补品，而且还要适时清理疏通，尤其是温通阳气，使得气机畅达，周身血脉通畅，这样才能使人体时刻充满活力，青春常在。

这种观点不论何时都不为过，这不禁让我们佩服中华民族祖先的聪明头脑，几千年前就有了这样深刻的认识。

本书用通俗易懂的方法从健康、美容、养生等几个方面介绍了中医对人体的认识、对疾病的诊断方法以及如何调理身体状态等知识，还为身体不适者提供了参考中药处方、食疗和穴位疗法，并为一些爱美的女士提供了一些美容的小秘方，实在是一本既全面又经济的参考书。

愿本书给每一个人都带来一些启发。

## 内容概要

中医最大的特点就是细致地观察和分析每个病人的体质，再以此为依据开出适合每个人病情的药方。此外，由于同一疾病可能表现为不同的证型，中医还可能因此会有不同的药方，而西医开的药方几乎都是相同的。这就是为什么会有“中医治本，西医治标”的说法了。

## 书籍目录

第一篇 中医的基本知识第一章 中医——中国的国粹1 中医学的发展历史2 中医的阴阳学说3 中医的五行学说4 何为中医的五脏六腑5 中医神奇的奇经八脉6 中医术语——精、气、血、津液第二章 中医的诊察方法1 望、闻、问、切——妙不可言2 观神色以知健康3 察面色以晓病理4 望形态便可析盛衰5 舌头上的秘密6 听声音可测知病况7 嗅气味也能看病8 神奇的脉诊9 腹诊的奇特之处第三章 中药的基础知识1 中药的历史和特征2 中药的四气五味3 神奇的中药处方4 中药是否有毒5 中药的用药禁忌6 影响中药药理作用的因素7 对准体喷，才能用对中药8 中药方剂中的“君、臣、佐、使”第四章 中药中药的种类1 解表药2 清热祛火药3 温里药4 泻下药5 消导药6 祛湿药7 理气药8 理血药9 驱虫药10 祛风除湿药11 止咳化痰平喘药第五章 中药的煎服1 煎中药时用什么容器2 煎药溶媒的种类3 煎煮中药的合理方法4 中药煎煮的小知识5 煎煮中药时的注意事项6 中药的不同煎法7 中药的服用方法8 煎服中药时的禁忌9 服用中药后的注意事项第二篇 中医疗法第六章 拔罐，中医学的奇葩1 神奇的疗法——拔罐2 拔罐疗法的治病理论3 拔罐的疗效4 拔罐前的必备知识5 弄清病因再拔罐6 拔罐疗法的正常反应和异常反应7 拔罐疗法的注意事项第七章 刮痧，医学绿色疗法1 古老的民间传统疗法——刮痧2 刮痧的美容作用3 刮痧的分类和操作方法4 刮痧的器具和使用方法5 刮痧疗法的适应证和禁忌证6 刮痧后的反应和注意事项7 刮痧治病的误区第八章 按摩治疗，简单有效方便1 中医按摩的理论和作用2 推拿按摩的基本手法3 按摩减肥4 穴位按摩的治疗原则5 按摩疗法的禁忌证和注意事项6 头部按摩保健养生7 手部按摩保健养生8 足部按摩保健养生第九章 针灸，非药物治疗法1 针灸——中医学的瑰宝2 针灸的治病原理和体位选择3 针刺疗法的异常情况和处理4 针灸疗法的注意事项5 针灸疗法的适应证和禁忌证6 针灸，有效的减肥疗法第十章 气功，行为养生疗法1 气功与中医的微妙关系2 气功促进人的心理健康3 气功功法的不同分类4 练习气功的基本方法5 选择适合自己的气功6 学气功的注意事项7 老年人的气功保健第十一章 足疗，健康的起始点1 足疗的作用和好处2 足部按摩知多少3 中药泡足好处多4 手足发凉是疾病信号5 健康从护足做起6 家庭足疗治病保健7 足疗也有禁忌第十二章 食补，人之精气来源1 日常食疗与养生2 日常食补有禁忌3 春季合理饮食话进补4 夏季怎样进补5 秋季饮食养生漫谈6 秋冬季节，提防进补误区7 老年人的食补原则8 儿童食补要谨慎9 选择适合自己体质的食物10 月子食补吃点啥10 用粥养生，食补疗效好第三篇 中医与美容第十三章 中医的奇妙之处——美容1 中医美容的概述2 养颜从调理五脏开始3 常用的美容中药4 气血津液与美容5 中医美容的疗法6 按摩的美容功效第十四章 中医美白的功效1 自制重要面膜，做美丽天使2 神奇的珍珠粉3 天山雪莲花，将美白进行到底4 中药的洁齿秘方5 中医滋补让你一白到底6 如何让黄褐斑消失7 走出美白误区8 让你白暂无暇的中医食谱第十五章 中医减肥，让你拥有窈窕身材1 中医对肥胖的认识2 中医减肥，因人而异3 人人都适宜的瘦腿招4 针灸减肥，美丽与风险并存5 中医按摩——减肥的法宝6 帮你快速减肥的瘦身食谱7 刮痧减肥有用吗第十六章 中医祛痘、除皱、淡斑1 了解色斑的形成2 中医预防黄褐斑3 中医祛除雀斑4 中医祛痘有奇效5 中医除皱，让青春永驻6 中医祛眼袋7 丝瓜，天然的护肤抗皱品8 多喝靓汤可养颜9 合理饮食让你拥有健康皮肤第十七章 中医美体健身知多少1 花茶的美体功效2 中医按摩的美体功能3 中医气功美容健身的功效4 冬季美肤，可尝试中医食疗5 中医食疗丰胸法6 中医洗浴美容第十八章 中医药的美发功能1 中药可润发泽毛2 中医药让头发乌黑浓密3 中药能够生发、固发4 中医药让你没有头屑烦恼5 头发的好坏，关键在于肾6 美发，饮食调养最重要第十九章 中医排毒，让你一身轻松1 人体毒素产生的原因2 中医排毒需要从身边做起3 中医排毒大法4 民间排毒秘方5 合理膳食，让你无毒一身轻第四篇 中医与养生第二十章 中医的养生理念1 中医养生的防病观点2 防病重于治病，已病谨防再变3 练就一身正气4 养生之务在于去害5 心平气和，老而不衰6 日常生活中的养生方法第二十一章 养护秘诀——顺应四时1 “春捂”有利养生防病2 春季多活动——养肝3 立夏宜吃稀食4 端午系香囊，驱疫保健康5 夏季喝凉茶，清凉一夏6 夏季如何防暑热7 入秋阴阳调和的防燥妙方8 入秋要养阴，进补需适度9 秋天养生，水果花茶是佳品10 秋天，照顾好你的肺11 冬天养生，从避寒开始12 冬季“早睡晚起”有益健康第二十二章 中医的养生方法1 预防老年性痴呆，需多动手指2 中医的养生酒3 巧食五味，科学养生4 常揉足趾，增强记忆力5 常梳头，有利于健康6 失眠不用愁，蜂蜜泡茶来解决7 不同体质选用不同的养生方法8 男子养生，不可百日无姜9 久看电视者多喝银耳汤10 健康饮食，每餐吃八分饱第二十三章 中医的养生禁忌1 经期饮食有禁忌2 肝火旺盛坏处多3 不宜空腹喝绿茶4 太晚洗头危害大5 红枣补益有禁忌6 人参不可乱服7 绿茶和枸杞子不可同服8 喝酒无菜易伤肝9 以药

养生不科学第二十四章 补益中药，让健康常在1 补益药的作用机制2 灵芝，人间仙草3 补益良药——黄芪4 山药和大枣，可药可食的补益佳品5 蜂蜜和王浆，延年益寿的首选6 当归和白芍，补血的良药7 滋补药中的明星——冬虫夏草8 杜仲，补肝肾、强筋骨9 滋阴药品——枸杞子和女贞子10 补血佳品，——阿胶和龙眼肉11 鹿茸，补阳药中的珍品12 健脾良药——茯苓、薏苡仁、莲子、芡实13 银耳和百合，滋阴的佳品14 开胃消食的良药——山楂

## 章节摘录

第一篇 中医的基本知识第一章 中医——中国的国粹中医学的发展历史中医学是中国的最传统、最古老的医学，是中华民族在长期医疗实践中逐渐形成的具有独特理论风格和诊疗特点的医学体系，是至今仍然屹立于世界科学之林的传统学科。

它的发展，除了取决于实践外，还与中国传统文化所倡导的“宝命全形以贵生”的系统思维方式、哲学思想等关系甚为密切。

中医学在历史的长河中不断地发展，它是历史的延续性与创新性的辩证统一。

纵观中医学发展的历程，其发展史大体可以划分为三个时期。

可划分为中医理论的奠基时期、中医实践经验积累和理论的完善时期、中医与现代多学科结合研究的萌芽与探索时期。

1.1 理论奠基时期（秦汉以前）1.春秋时期之前属于自发的医学实践活动与朴素的医学理论萌芽时期。

考古学家研究证明，新石器时代，人们死后多以生产工具、生活用品等作为随葬品，提示原始人相信躯体虽死，人的灵魂尚存。

夏、商、周时期的医学与巫术没有严格区分。甲骨文中大量的问病卜辞足以说明这一点。

春秋时期，很多先进的思想家和政治家普遍认为吉凶祸福在于人事，而不在于鬼神，这一思想反映到医学中来，促进了唯物的疾病观对唯心鬼神致病观的斗争。

编辑推荐

《中医保健全书(珍藏本)》用通俗易懂的方法从健康、美容、养生等几个方面介绍了中医对人体的认识、对疾病的诊断方法以及如何调理身体状况等知识，还为身体不适者提供了参考中药处方、食疗和穴位疗法，并为一些爱美的女士提供了一些美容的小秘方，实在是一本既全面又经济的参考书。

你还在为怎样拥有健康而迷茫吗？

你还在吃着各种各样的补药吗？

你还在为治不愈的疾病而苦恼吗？

这里有一种让你不打针、不开刀、不吃药的生活方法！

了解中医，不仅是在学习先人的医技，也是在学习先人的生活经验，让我们从中找到最适合自己的最佳的生活方式。

谁不想拥有健康的体魄！

谁不想生活得开心快乐！

中医乃古人几十年生活的精髓，它无时无刻不存在于生活中，中医保健，让你轻松健康的生活之道！

健康是财，长寿是福。

中医的精髓就在于顺应大自然的发展规律，平衡阴阳，增强体质，让你在简单平凡的生活中，惬意舒适地拥有健康长寿。

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>