

<<中医教你认识自己>>

图书基本信息

书名：<<中医教你认识自己>>

13位ISBN编号：9787537742474

10位ISBN编号：7537742472

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：王艳

页数：177

字数：130000

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>

<<中医教你认识自己>>

内容概要

《正说中医系列：中医教你认识自己》共分为三篇，上篇是中医的健康观——以“和”论健康，中篇是中医的生命观 生命的基本物质，下篇是中医的疾病观。

《正说中医系列：中医教你认识自己》主要包括：经络系统；十二经脉主时与保健；十二经脉的循行路线、按摩保健；经络学说指导下的特色疗法；生命的外在表现——体质；中国人的体质分类；判断自己属于哪一类型体质；保健看体质等。

<<中医教你认识自己>>

书籍目录

上篇 中医的健康观

——以“和”论健康

第一节 阴阳平衡就是“和”

一、天地间的阴阳

二、人的阴阳

三、中医中的阴阳

第二节 五行制化以求“和”

一、五行学说

二、中医的五行

第三节 中医如何探测疾病

一、整体把握

二、以象测脏

三、辨证论治

中篇 中医的生命观

生命的基本物质

第一节 生命的基本物质

一、气

二、血

三、津液

四、精

五、气、血、津液和精之间的关系

第二节 人体脏腑

.....

下篇 中医的疾病观

<<中医教你认识自己>>

章节摘录

(4) 气的作用 气在人体中有推动、温煦、防御、固摄、营养和气化等作用。

因其活力很强,所以气有推动作用,推动人体的生长、发育,激发和推动各脏腑、经络等组织器官的生理活动。

当气的推动作用减弱时,生长发育期的人会出现发育迟缓,成人会出现早衰,脏腑、经络等组织器官的生理活动减退。

运动产生热,所以气通过运动变化产生热量,温暖人体。

气的温煦可维持人体的体温;各脏腑、经络等组织器官,也要在气的温煦下才能进行正常的生理活动。

如天寒地动水会结冰一样,血和津液等液态物质需要有相应的体温才能正常地循环运行。

如果气的温煦作用失常,可出现畏寒喜热、四肢不温、体温低下、血和津液运行迟缓等寒象。

运动不息的气还能充斥在人的肌肤、体表,大家可以把它想象成笼罩在人身体外围的一道光环,它保护机体不受伤害,我们把这叫做气的防御作用。

气的防御功能正常时,邪气(泛指各种能导致机体生病的因素)不易侵入,机体不容易生病;气的防御作用减弱时,则人容易生病。

这也是为什么在同样的环境下,有的人得病了,而有的人很健康。

归根结底就是气的防御功能是否正常。

气还有个特别的作用,就是收摄。

这种收摄力体现在两方面,一方面气能防止液态物质的无故流失,人体的液态物质包括血液、汗液、尿液、胃液、肠液以及精液等,所以当人体气虚时,可能会出汗过多,稍微动一动就流汗,还可能表现为出血症状,男子可能会出现遗精、滑精和早泄。

另一方面,气的这种固摄力还能托举内脏,使内脏维持在恒定位置,所以,当气虚时,可能会出现内脏下垂。

气是一种物质,还是一种富有营养的精微物质,所以它运行分布于全身各脏腑组织中,能够为脏腑组织器官提供必需的营养成分,我们把这种作用称为气的营养作用。

当气虚时,其营养作用减退,各组织器官因营养不良可能会出现机能减弱的种种病症。

.....

<<中医教你认识自己>>

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>