

<<轻松学中医>>

图书基本信息

书名：<<轻松学中医>>

13位ISBN编号：9787543657663

10位ISBN编号：754365766X

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：陈祈宏

页数：262

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>

## <<轻松学中医>>

### 内容概要

人为什么会生病？

中医理论认为人为什么会生病，归纳起来有三个原因：一、外因（外来的因素）：就是指风、暑、湿、燥、寒、火，也就是“六淫”致病。

这六个因素本是大自然的现象，称为“六气”。

人生活在这个环境中，如果六气异常，或六者不相协调，任何一项皆会发“淫”，让人不舒服，甚至生病。

二、内因（内在的因素）：其中包含有七情（怒、喜、忧、思、悲、恐、惊）、不正常的饮食、劳倦及痰饮；这几个原因皆是因身体内部产生问题，进而影响到人体健康的因素。

三、不内外因：如车祸、意外、枪炮或虫兽所伤等外伤，这些因素属于非自我可控制的意外，但在本书的讨论之内。

而“内因”却是影响我们身体健康的最重要因素，大部分的人在现实生活环境中，都忽略了这些问题，再加上生活操劳、日夜颠倒、饮食不规律等不良生活方式，让身体更容易为病邪所侵害。

本书使用最简单的图示、文字及简易的自我食疗来帮助你了解中医，最重要的是可利用此方法及理论来达到自我保健的目的。

<<轻松学中医>>

作者简介

陈祈宏，医师学历，中国台湾，中山医药大学复健医学系毕业中国医药大学中医学系毕业中国医药大学中国医学研究所硕士毕业

经历(中国台湾)：

曾任

台大医院复健科物理治疗师振兴复健中心小儿物理治疗师台湾省政府行政研习中心小儿复健医学讲师中国医药大学附设

书籍目录

推荐序自序前言六淫与六气 一、风 (一)定义 (二)风邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 二、暑 (一)定义 (二)暑邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 三、湿 (一)定义 (二)湿邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 四、燥 (一)定义 (二)燥邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 五、寒 (一)定义 (二)寒邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 六、火 (一)定义 (二)火邪致病特性及产生的症状 食疗DIY 七情 (一)定义 (二)七情与气血的关系 (三)七情致病的特点 食疗DIY 瘀血 (一)定义 (二)瘀血的致病特性及产生的症状 食疗DIY 痰饮 (一)定义 (二)痰饮的致病特性及产生的症状 食疗DIY 劳逸饮食八纲气、血五脏六腑

章节摘录

插图：

## <<轻松学中医>>

### 编辑推荐

《轻松学中医(图解养生版)》：全彩圈文印刷，用通俗的文字及插图教你中医基础理论，让你一看就明白。

搭配各种症状所适合的食物药膳。

帮你消除身体上的不适。

共同推荐：中国台湾·中国医药大学暨附设医院董事长蔡长海，山东中医药大学博士生导师·中医养生学家宋爱莉。

中国第一部大型针灸类书《中国针灸四大通鉴》由青岛出版社出版发行后，在学术界引起了强烈反响。

而《中国针灸史图鉴》的出版更使《中国针灸四大通鉴》的学术价值得以进一步完善和提升，使之成为中国针灸学集大成之作，在中国针灸发展史上占有重要的地位。

《中国针灸史图鉴》第一次以图文并茂的形式对中国针灸的发展里程进行了全景式的展示，文献资料翔实丰富，囊括了中国针灸史迄今为止发现的所有针灸文物图谱，具有极高的学术和收藏价值，堪称无墙的针灸博物馆。

参透中医养生智慧，就这么简单！

让你轻松一股脑懂中医的最佳入门书籍。

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>