

<<黄帝内经家里有个好中医>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经家里有个好中医>>

13位ISBN编号：9787543939981

10位ISBN编号：7543939983

出版时间：2009-7

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：代敏 编著

页数：228

字数：234000

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>

## <<黄帝内经家里有个好中医>>

### 前言

中医，东方吹来古老的风。

中医药是中国优秀传统文化的重要组成部分，是传统文化在医药学领域的一枝奇葩。时下，人们已乐于接受医学科普、健康教育、健康咨询、健康指导、健康信息的流通等。中医药是我国古代灿烂文化的重要组成部分，被大多数中国老百姓所接受。

随着生活节奏的加快和社会压力的增大，人们的生存面临巨大的挑战。据资料统计，人们对个人、家庭的担忧在调查项目中占44.9%，如就业、家庭经济问题、个人前途等。

而这种担忧引发了一系列生理问题，如常感疲劳、心情压抑、睡眠不好、食欲下降却查不出病。

这一系列的症状表明大多数人处于没有病却感觉不健康的“第三状态”。

除了社会压力外，再加上不少人养成了吸烟、酗酒和暴饮暴食、长期熬夜等不良生活习惯等，因此，在现代社会中处于亚健康状态的人逐年增多。

国民健康是人们现在讨论最多的一个话题。

要让中医知识在普及的基础上提高，在提高的基础上普及。

中医大众化就是把防治疾病、增进健康的中医知识、方法、技能传授给大家，让人们获得保健能力，从而提高全民身体素质。

中医走进老百姓家庭中，它可以解决人们对疾病的基本知识需求，提高对疾病的预防保健能力，也能解决对某些疾病的迷惘、恐惧、困惑，它适应人们对健康新的需求！

## <<黄帝内经家里有个好中医>>

### 内容概要

健康是人类的第一财富，但是，在现代家庭中有很多因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压、高血脂症、肥胖症、其发病率都呈明显上升趋势，并且都有年轻化的倾向。

不过，越来越多的人开始关注、重视自己 and 家人的健康。

很多人开始自学医学知识并在日常生活中自己充当保健医生，未雨绸缪。

本书资料翔实，条目清晰，通俗易懂。

你既可以阅读全文以掌握保健养生知识，也可以根据自己和家人的需要把本书当作健康工具书，遇到实际问题随时查阅。

我们相信本书一定会成为你和你家人的好帮手！

## &lt;&lt;黄帝内经家里有个好中医&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 居家必备的中医知识 可以自学一些中医知识 传统医学的优势 整体观念 辨证论治 阴阳与五行 阴阳 五行 耳熟能详的诊查方法 望——用眼睛去观察 闻——用耳和鼻来观察 问——用询问方式收集情报 切——用把脉、摸腹探知病情 中医基本的诊断原理 “司外揣内”似黑箱 “见微知著”同秋叶 “以常衡变”有标尺 中医治疗的方式与方法 主要方式 主要治法 中医最厉害的治病工具 中药 经络 穴位第二章 辨明与改善体质最为关键 体质与养生 体质是什么 体质学说与养生的关系 如何判断你的体质类型 体质差异形成的原因 体质可以改变 各型体质的养生法 阴虚体质养生法 阳虚体质养生法 气虚体质养生法 血虚体质养生法 阳盛体质养生法 血瘀体质养生法 痰湿体质养生法 气郁体质养生法第三章 家庭中医养生的精髓 四时养生 春季养生 春季养生调肝气 春天养肝护肝注意三点 春捂有必要 阻断春困进行时 饮食调补有方 多吃蔬菜、野菜益处多 宜多摄取带苦味的食物 多食苜蓿益处多 初春吃韭菜可提高免疫力 春季养生学做药粥 蜂蜜是春季最佳养生饮品 适当春炼好惬意 老年人春季锻炼节奏要放慢 春季郊外踏青好养肺 春天梳头益处多 初春预防流脑的必要措施 春季天气变化老年人如何来护心 巧治春季内热旺的妙方 春末夏初要防湿 春季注意自我排毒 夏季养生 夏日炎炎多养心 小暑与养生 夏季食疗养生遵循原则 夏季宜喝牛奶 夏季食用鸭血好处多 绿豆补水解热消暑效果好 夏季老年人要吃“四瓜” 夏季睡眠有六大禁忌 夏季应“热”着过 炎夏及时给身体补水 常见的驱蚊虫七大植物 气温超过35 需防夏季情感障碍 夏季植物浴 夏天教你远离口腔溃疡 夏日治痒要分红与白 夏季应防儿童沙土皮炎 做好防暑平安一夏 夏季爱犯困应多喝茶 夏季养生喝绿茶 夏季养心练“呵”字功 秋季养生 立秋养生禁忌 秋季养生少辛增酸 秋季进补应注意八大问题 秋天老年人进补宜“平补” 秋天要多吃西兰花 早晚喝蜂蜜可护肝 秋天多吃莲藕养脾胃 秋季食菊也养生 秋季的自我按摩养生方法 每天多睡一小时可解秋乏 秋天用热毛巾敷脸可补水 秋季中医如何“灭火” 秋冻,别冻坏了你的脚 哪些人群不宜秋冻 四字功深秋保护呼吸道 如何处理秋燥所致的小儿鼻出血 秋季预防感冒5个妙招 冬季养生 冬季养生在于“藏” 冬日进补应因时因人因地而异 冬令进补避免四大误区 冬天吃点红薯好处多 冬吃萝卜夏吃姜 冬季最该吃什么鱼 冬季一定要调好居室湿度 助你抵抗冬日寒冷的起居之道 冬季洗澡要舍弃四大误区 冬季晨练要选好时机 冬季保健——冷面、温齿、热足 冬日洗脚水中加点中药 冬季按摩三穴可健肾固精 冬天冻一冻即健身又防病 冬天不可轻易泻火 冬季到! 手脚冰凉族看一看 解决冬季干燥的五个方法 冬季出汗少有可能影响健康 饮食养生 食物四性知多少 食物五味全面看 五色食物五行养生 五谷杂粮也有药性 春季宜多吃养肝补脾食物 夏季养心护心“食”亦有道 秋季宜多食滋阴养肺食物 冬季养肾——五黑食物不可少 体质不同进补也不同 药材煲汤学问多 要进补先识药性 老年人饮食七项注意 酒后饮茶可伤肾 运动养生 养生之散步的要领 养生之道常欲小劳 教你练习松静功来养生 起居养生 居住环境 居室结构 居室环境和气候 起居有常 其他 精神养生 中医养生话五志 养生话“忍”与“泄” 养心莫善于寡欲 知足是快乐 助人是美德 养生与养神第四章 药食同源 家庭用药指南 中药配伍禁忌 煎中药是一门学问 中药的服法 哪些中药需常备 名贵中药的家庭贮存 家庭用食品 药用谷粮 药用肉食 药用水果 药用蔬菜 药用调料第五章 中医的自我疗法 家庭按摩 基本知识 注意事项 按摩禁忌 实战演练 艾灸疗法 基本知识 注意事项 艾灸禁忌 实战演练 刮痧疗法 基本知识 注意事项 刮痧禁忌 实战演练 拔罐疗法 基本知识 注意事项 实战演练第六章 细说家庭常见病症 内科病症 感冒 慢性胃炎 胃痛 食欲不振 高血压 偏头痛 紧张性头痛 小便频繁 糖尿病 便秘 高脂血症 外科病症 肩关节周围炎 骨质增生症 腰椎间盘突出症 落枕 闪腰 妇科病症 月经提前 月经不调 阴部瘙痒 白带 乳腺癌 儿科病症 小儿消化不良 小儿肺炎 小儿腹泻 脱肛 五官科病症 近视 老花眼 从眼部分泌物辨疾病 牙痛 老年性耳聋 鼻衄 慢性咽炎 口腔溃疡附一 坐功十二段锦养生功附二 四式现代养生健身功

## &lt;&lt;黄帝内经家里有个好中医&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 居家必备的中医知识 可以自学一些中医知识 中医典籍，浩如烟海，穷毕生之精力，亦难尽阅。

故自学中医，当有所为，有所不为。

若欲面面俱到，必然浅尝辄止，杂而不精！

如何自学中医？

有人告知：先学四大经典，如《黄帝内经》、《伤寒论》等，然后了解《周易》，并熟读《医理传真》、《医学衷中参西录》等名家著作。

此方案比较适合有一定中医基础理论的中医爱好者或是立志成为中医大师者学习，而对于初学自学者来说，有些不切实际，特别是不切实用。

有关中医的著作一般是几千年流传下来的，虽然经过现代人的加工和整理，但是大部分是古汉语。

对于初学自学者来说，读懂并理解有一定的困难。

初学者中有一大部分是20世纪50年代甚至还要早的中医爱好者，如果让他们从一开始就阅读经典著作不是太合适。

《黄帝内经》、《难经》言词艰涩，义理深邃，且有很多篇幅讲的是天人相应的自然法则及针灸技能，自学中医者若只欲掌握辨证论治，所需重点钻研的内容只是原著的1/5。

至于《易经》则是另外一门独立的学问，非极有机缘悟性者，不宜学习；否则，耗尽一生却一无所获，而尊崇经典，但更要注重实效，切不可在理论的海洋中游得太远而回不了岸，而应该把理论与实践结合起来。

其实生活中处处有中医，它就在我们举手投足之间。

传统医学的优势 一说到中医，有些人便怀疑其科学性，认为中医纯属一门经验学科。

中医的伟大在于它始终没有停留在经验的层面，而是不断地积累经验，发现规律性，经过数千年来无数医家的归纳、总结，逐渐形成了博大精深的理论。

虽然中医理论体系庞大，内容十分复杂，但其最显著的特点可总结为两个：整体观念和辨证论治。

整体观念 整体观念是中医研究人体的一种独特的认识观和方法学。

中医的整体观念包含两个内容：第一是把人体自身看成一个整体，即人体内部和体表组织器官之间是一个有机整体；第二是认为外界环境等因素对人体的生理、病理都可以产生不同程度的影响。

整体观念既强调人体自身的统一性，又重视人体与外界环境的统一性。

1人体自身的统一性 自身统一以五脏为中心。

人体是由脏腑组织构成的，各有各的功能。

各个脏腑组织的功能互相配合、协调，从而体现并完成了整体的生命活动。

因此，中医认为，构成人体的脏腑组织之间是不可分割的，而且也是相互影响的，或者促进或者制约，在病理上也有联系。

这就是人体自身的统一性。

自身统一的基础就是：以五脏为中心，加上经络系统“内联脏腑、外络肢节”的作用，把六腑五体、五官九窍、四肢百骸等组织器官有机地联系在一起。

实际上，这就是中医的“五脏一体观”。

这一整体中，表里相连、上下沟通、联系密切、井然有序，并形成了以五脏为主体命名的功能系统：

肝系统肝-胆-筋-目-爪。

肝与胆为表里，肝主筋，开窍在目，其华在爪甲。

心系统心-小肠-脉-舌-面。

心与小肠为表里，心主血脉，舌为心之苗，其华在面。

脾系统脾-胃-肌肉和四肢-口-唇。

脾与胃为表里，脾主肌肉和四肢，脾开窍于口，其华在唇。

## &lt;&lt;黄帝内经家里有个好中医&gt;&gt;

肺系统肺-大肠-皮-鼻-毛。

肺与大肠为表里，肺主皮毛，肺开窍于鼻，其华在毛。

肾系统肾-膀胱（脑、女子胞）-骨（髓）-耳-发。

肾与膀胱为表里，肾主骨，肾开窍于耳，其华在发。

这里解释一下两个术语。

一个是“华”。

华就是光彩、光华。

“肝华在爪”就是指肝的华彩表现在爪甲上，从爪甲的光泽、形态等可以反映出肝的病变。

第二个是“表里”。

“表里”体现了脏腑之间一一对应、表里相合的关系：脏为阴，腑为阳；里为阴，表为阳，如此一表一里对一阴一阳合一脏一腑。

脏腑表里相合的依据主要是经络互相络属。

2人与外界环境的统一性 《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之日人。”

”这一句话说明了人是不能脱离外界环境的。

中医在讨论人体与外界环境的统一性中，更为注重外界环境对人体生理、病理的影响：外界环境的运动的变化可直接或者间接影响人体，使人体相应地出现生理和病理反应。

这就是中医的“天人一体观”。

人与自然的统一人的行为活动必须与自然规律保持一致，正如《素问·生气通天论》中说的：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气，其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”

苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固。

”意思就是说，天地之间，四方上下之内，人的九窍五官和十二个大关节的功能都与自然之气相通，阴阳二气化生五行，体现为三阴三阳之气。

多次违反自然规律的人，就会受到邪气的伤害。

这个规律是生命的根本。

自然界阴阳变化正常，人的精神活动也会正常。

顺应自然规律就会阳气固密，虽然有贼风邪气，也不会生病。

人与社会的统一社会环境对人的影响也很大，尤其是现代，激烈的社会竞争和纷繁复杂的社会关系，普遍而深刻地影响着人们的健康。

由于人的心理是对外界的一种反映，因此，心理因素归根到底还是社会环境因素。

“天人一体观”指导养生《灵枢·本神》中说道：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

”《吕氏春秋》中也记载道：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。”

”由此可见，“天人一体观”在养生上确实具有重要的指导意义，而这其中首推因时养生。

辨证论治 1辨证方法的分类 中医的辨证方法从来都不是一成不变的。

几千年来，经过历代医家的发挥，辨证逐步从原始、简单走向了完备、精细和丰富。

具体而言，现在常用的辨证方法主要有八大类：即八纲辨证、病因辨证、脏腑辨证、六经辨证、气血辨证、卫气营血辨证、三焦辨证和经络辨证。

八纲就是表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八个辨证纲领。

表里辨病证部位和病势深浅；寒热辨病证性质；虚实辨邪正盛衰；阴阳则统摄六纲，为八纲之总纲。它是从各种具体证候的个性中抽象出来的，带有普遍规律的共性，为中医最基本的辨证方法。

病因辨证就是寻找发病的真正原因，这也是一种很重要的辨证方法。

中医讲究“对因治疗”，其基础就是病因辨证。

病因辨证主要涉及外感六淫以及疫毒、饮食积滞、虫积等。

例如湿热下注、外感风寒都属于此列。

## <<黄帝内经家里有个好中医>>

在张仲景的《金匱要略》中就用到了不少的病因辨证。

脏腑辨证是以病因辨证为基础，又结合了八纲辨证。

在整个辨证中有五脏六腑的辨证以及心肾不交等脏腑兼病辨证。

就心病辨证而言，又包括心血虚、心阴虚、心阳虚脱、心火亢盛、心脉痹阻、痰蒙心神、痰火扰神、瘀阻脑络。

由此可见，脏腑辨证的内涵十分丰富，辨证十分精确。

六经辨证由医圣张仲景创立。

六经辨证是八纲辨证的系统化和具体化，就是将外感疾病发生、发展过程中所表现的不同证候，以阴阳为纲，归纳为三阳病和三阴病两大类，分别从邪正斗争关系、病变部位、病势进退缓急等方面进行阐述，以明确疾病发生、发展过程中各个阶段的特点。

三阳是以六腑病变为基础，分别为太阳病、阳明病、少阳病；三阴病以五脏病变为基础，分别为太阴病、少阴病和厥阴病。

可见，六经辨证又是以脏腑辨证为基础。

气血辨证就是分析和判断气血状况：量是否亏损，运行是否正常。

主要包括气虚、气陷、气不固、气脱等气虚证，气滞、气逆以及气闭等气滞证；血虚证、血瘀证、血热证和血寒证。

津液辨证就是判断人体津液是否亏虚、水液代谢是否存在障碍。

主要包括停于脏腑组织或者局部或流窜全身的痰证；停聚于胃肠、心肺、胸胁等处的饮证；泛滥肌肤且具有流动性、表现为水肿的水停证；津液不足引起脏腑组织缺少滋润濡养的津液亏虚证。

清代名医叶天士开创了卫气营血辨证。

这是一类专门运用于外感温热病即传染病和感染病的辨证方法。

他将外感温热病的发生、发展过程分为4个证型：卫分证、气分证、营分证和血分证。

疾病发展经历卫、气、营、血4个阶段，实际上也就是邪气不断深入、病情逐渐加重的过程。

三焦辨证是清代名医吴鞠通依据《黄帝内经》关于三焦所属部位的概念，在《伤寒论》及叶天士卫气营血辨证的基础上，结合温病传变规律的特点而总结出来的。

三焦辨证着重阐述了三焦所属脏腑在温病过程中的病理变化、证候特点及其传变规律。

他将外感温病的证候归纳为上、中、下三焦病证。

上焦病证的手太阴肺为温热病的初期阶段，下焦病证多为肝肾阴虚，为温热病的末期阶段。

## <<黄帝内经家里有个好中医>>

### 编辑推荐

《黄帝内经家里有个好中医》家庭必备，贴近生活，易懂实用，最值得珍藏的居家必备藏书，奠定中国家庭健康基石的科普读本。

一书在手，全家人健康无忧。

男女老少，要想正确运用中医养生保健、治疗疾病，首先就要自学中医。

中医入门并非难事，关键就在于意志坚韧，自学得法。

因此，《黄帝内经：家里有个好中医》首先：中医阴阳五行学说、诊查方法、诊断原理、治则治法等基本知识；其次提出8种体质的不同养生法，然后从四时、饮食、运动、起居、精神五个方面出发，细说中医的养生精髓；最后：在家常用的保健养生手法与家庭常见疾病的防治方法。

生活中处处有中医，让中医这股东风吹入大江南北，进入千家万户。

<<黄帝内经家里有个好中医>>

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>