

<<中医健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<中医健康智慧>>

13位ISBN编号：9787543942592

10位ISBN编号：7543942593

出版时间：2010-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张洪

页数：224

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

中医学是世界医学百花园中一朵瑰丽的奇葩，在几千年的历史长河中，为人们的健康事业作出了卓越的贡献。

在滥用化学药品而导致医源性疾病日益增多的今天，中医学这门以生药为主的医学，对人们治病防病、养生保健具有更独特的作用。

中医是神奇的医学，全球超过50万人在从事这项工作，但未必人人可以说清楚它的科学原理。相当长一段时期以来，中医虽然受到了西医的挑战，却并没有因此而消失，反而在人们的生活中开始占据越来越重要的地位。

中医足浴、中医美容、中医减肥……走在城市的大街小巷，这样的招牌随处可见，而且客来客往，生意红火。

古老的中医学和养生学正在被揭开神秘的面纱，走进人们的生活中。

在繁华的都市里，中医美容院时常与外企的高级写字楼成为上下层“邻居”，热爱LV的白领同样热衷于在BBS上讨论针灸减肥；在连锁超市的货架上，“王老吉”和“可口可乐”也总是亲密相依。

中医讲究治“未病”，即强调预防，这就要求人们将中医的理念带入日常生活中去。

本书通过识病有道、睡眠有道、减压有道、养气血有道、安心神有道、排毒有道、养颜有道、慢生活有道八个部分，详细讲述了生活中的中医保健智慧，以期给广大读者以科学、健康、实用的养生知识。

本书涉及面较广，参考资料较多，特向原作者表示衷心的感谢！由于时间仓促，水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者斧正。

## <<中医健康智慧>>

### 内容概要

《中医健康智慧》通过识病有道、睡眠有道、减压有道、养气血有道、安心神有道、排毒有道、养颜有道、慢生活有道八个部分，详细讲述了生活中的中医保健智慧，以期给广大读者以科学、健康、实用的养生知识。

## 书籍目录

第一章 识病有道——国医的辨病智慧 第一节 辨病有术，健康有保 上医治未病 防病先辨病，中医有高招 第二节 从“头”开始识疾病 察言观色识疾病 头发——疾病与健康的信号 透过你的“窗户”看“世界” 观耳识病 舌头——内脏的一面镜子 观牙齿，辨疾病 第三节 从手识病的秘密 从手掌察知疾病 指甲——透露身体健康情况的窗口 第四节 从“废物”看健康 别拿粪便不当回事 细观尿液巧辨病 第五节 通过体温、脉搏、味觉和声音辨病 感觉一下你的体温 你的脉搏正常吗 味觉异常——提示疾病的一种信息 疾病的声音信号

第二章 睡眠有道——国医的睡眠智慧 第一节 “每天睡得好，八十不见老” 药补不如食补，食补不如觉补 睡身是标，睡心是本 第二节 改善睡眠细节，提高睡眠质量 顺应生物钟，遵循睡眠节奏 营造适宜睡眠的居室小气候 让床上用品为你的睡眠加分 科学的睡姿 选好睡衣睡好觉 第三节 放松身心，安然入睡 “神安则寐” 静坐冥想易睡眠 放松心情去睡眠 “催眠音乐”可促眠 洗洗泡泡觉更香 第四节 家常实用促眠之道 饮食左右你的睡眠质量 药枕助您高枕无忧 活筋动骨促睡眠 传统穴位按摩改善睡眠

第三章 减压有道——国医的减压智慧 第一节 别让压力毁了你 我们正生活在压力下 压力与疾病 第二节 放松身体，和压力说拜拜 动一动，带走压力和不快 音乐疗法——耳朵告诉你怎么减压 按摩——在享受中体验轻松 中医针灸——疏通经络去压力 拔罐——在“虐待”中减压 第三节 自我减压简便方法 喝茶可以降低压力激素 呼吸减压，快乐就是这么简单 沐浴——烦恼和压力统统洗掉 快乐至上，笑掉压力 膳食调护，让压力走开

第四章 养气血有道——国医的补养智慧 第一节 气血——人体之根本 气血不调百病生 气血流动，青春才能永驻 第二节 简便养气血方法 动起来，让气血更畅通 刮痧——行气活血的奇妙健康术 按摩——疏通经络活气血 会吃才能气血和中 中草药，养气血有一套 ……

第五章 养心神有道——国医的安心神智慧

第六章 排毒有道——国医的排毒智慧

第七章 养颜有道——国医的美容智慧

第八章 慢生活有道——国医的生活智慧

## 章节摘录

传说古代名医扁鹊医术高明，是中医理论的奠基者。

但是，当别人问他们兄弟三人谁的医术最高时，扁鹊回答说：大哥最好，能让人不生病，总是在别人将要生病的时候就治好了，是上医，二哥次之，在别人刚开始生病的时候就治好了，是中医，我最差，总是在别人病得快不行了通过放血、扎针、灌药等大手术才搞定，是下医。

这则小故事形象地说明了中医追求的最高境界是“治未病”。《黄帝内经》一书里则将能“治未病”的人称为“上工”，《灵枢经·逆顺》篇中说，“上工刺其未生者也。

其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也”。

这里的“上工”就是指医术高明的上等医生，于是有“上医治未病”之说。

正所谓“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”。

这里所说的“未病”，不仅是指机体处于尚未发生疾病时段的状态，而且包括疾病在动态变化中可能出现的趋向和未来时段可能表现出的状态，包括疾病微而未显（隐而未现）、显而未成（有轻微表现）、成而未发（有明显表现）、发而未传（有典型表现）、传而未变（有恶化表现）、变而未果（表现出愈或坏、生或死的紧急关头）的全过程，是一个复杂的系统工程。

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>