

<<中医养生图文大百科>>

图书基本信息

书名：<<中医养生图文大百科>>

13位ISBN编号：9787802205505

10位ISBN编号：7802205506

出版时间：2009-9

出版时间：中国画报出版社

作者：陈茹瑜 编

页数：455

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

中华文明绵延五千多年，生生不息，中医的贡献功不可没。正因为有了望、闻、问、切，有了中药、针灸、导引、按摩，有了《黄帝内经》、《难经》、《伤寒论》、《本草纲目》，中华民族才能战胜一次次的灾难和瘟疫，成为世界上生命力最顽强的民族。

中医产生于原始社会，到春秋战国时期《黄帝内经》成书，就已基本形成了自己的理论体系。这一独特的理论体系具有两个基本特点，一是整体观念（即“天人合一”），二是辨证论治（阴阳、寒热、表里、虚实八纲辨证）。

几千年来，中医以这两个理论为纲领，以望闻问切、中药针灸等诊断、治疗技术为武器，经过无数次的临床实践，证明了无论在治病、防病还是养生上，中医体系都是确凿、有效、可行的。

中医是一门治病的科学，更是一门防病和养生的科学。

从《黄帝内经》开始，中医学就把养生防病作为主导思想，提倡“不治已病治未病”。

“上工治未病”。

治病始于防病，防病有赖养生。

“养生”二字，最早见于《庄子·内篇》中的《养生主》一文。

庄子在文中提出，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。

所谓“生”，即生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。

“养生”的内涵，一为延长生命的时限，二为提升生活的质量。

《黄帝内经》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节。

起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”中医认为“人得天地之全气”。

宇宙是大天地，人体是小天地，人与自然是一个和谐统一的整体。

因此，人体养生必须参天地、顺四时、适寒暑、调阴阳，做到形神共养、饮食适度、节欲保精、益气调息、动静适宜……如此才能度百岁而去。

## 内容概要

中医养生智慧是中医体系中的精粹部分。

本书攫取精华中的精华，从阴阳、藏象、经络、表里、虚实等最基础的中医养生理论，到面诊、舌诊、导引、按摩等最实用的中医自诊自疗方法，再到顺时养生、饮食养生、药补养生、情志养生等最有效的养颜养生技巧……本书是目前最全面、最深入、最简单易行的中医养生智慧大百科，以1500个问答的形式，全面解读中华民族最古老、最有生命力的养生智慧，是您居家必备的家庭养生宝典。

100个精华的中医理论常识 为什么中医反对“头痛医头，脚痛医脚”？

怎么理解阴阳失调？

心与脾的病变是如何相互影响的？

……本书配以大量的图片和图示，对中医最基本的理论进行深入浅出的解读，让你毫不费力地领略千年中医的理论精华。

350个最易学的自我诊断窍门 脸色发青表示身体体现了什么状况？

怎么从瞳仁发现病相？

舌有厚苔表示什么？

指甲出现竖纹表示什么？

……350个最好学易上手的自我诊断窍门，让你对自己的健康状况洞若观火，将疾病消灭在萌芽状态。

500个最有效的传统养生秘方 怎么用中药治疗四肢无力、无精打采？

神经衰弱的常用食疗法有哪些？

怎么用按摩法治疗月经不调？

哪些蔬果可以抑制皮肤黑色素的产生？

……500个最具功效的传统养生秘方，既可辅助治疗各种常见病，也能帮助你解决大量养生、养颜难题。

200种最常用的医药饮食本草 日常怎么用当归补血？

冬虫夏草为什么被称为“补虚主药”？

怎么用桃花润泽肌肤、祛除色斑？

怎么用决明子瘦身？

……200种最常用的中药及饮食本草实用指南，让你的身体享受大自然最无私的滋养。

#### 作者简介

陈茹瑜，出身中医世家，行医多年，对传统中医养生理论有深入研究，近年来更身体力行，致力于中医养生方法的实践和推广，颇有建树。

书籍目录

中医理论篇 天人合一、辨证论治 第一章 中医基础理论	整体观念：天人合一	001 中医
的整体观念是指什么？		
002 在中医理论中，疾病在病理上是如何相互影响的？		
003 为什么中医可以“从外知内，以表知里”？		
004 为什么中医反对“头痛医头，脚痛医脚”？		
005 季节气候会对人体产生什么影响？		
006 昼夜会对人体产生什么影响？		
阴阳：八纲中的总纲	007 什么是八纲辨证？	
008 什么是阴阳？		
009 人体的阴阳是怎么分的？		
010 在诊断上阴阳是怎么分的？		
011 在药物上阴阳是怎么分的？		
012 怎么理解阴阳失调？		
013 阴证表现出何种特点？		
014 阳证表现出何种特点？		
015 什么是阴虚？		
016 什么是阳虚？		
017 什么是亡阴亡阳？		
018 亡阴的主要表现是什么？		
019 亡阳的主要表现是什么？		
020 阳偏盛的病因和病理状态分别是什么？		
021 阳偏衰的病因和病理状态分别是什么？		
022 阴偏盛的病因和病理状态分别是什么？		
023 阴偏衰的病因和病理状态分别是什么？		
024 什么是阴阳互损？		
寒热：阳胜则热，阴胜则寒	025 什么是寒热？	
026 寒证有什么证候表现？		
027 热证有什么证候表现？		
028 什么是寒热错杂？		
029 什么是寒热真假？		
虚实：辨别人体抗病力的强弱和病邪消长情况	030 什么是虚实？	
031 虚证有什么表现？		
032 什么是虚寒？		
033 什么是虚热？		
034 实证有什么表现？		
035 实热有何症状？		
036 实寒有何症状？		
037 什么是虚实错杂？		
038 什么是虚实真假？		
表里：辨别病位外内浅深	039 什么是表里？	
040 表证有什么表现？		
041 里证有什么表现？		
042 表里的虚实寒热怎么对照？		
043 什么是表寒？		
044 什么是表热？		

<<中医养生图文大百科>>

- 045 什么是表虚？
- 046 什么是表实？
- 047 什么是里寒？
- 048 什么是里热？
- 049 什么是里虚？
- 050 什么是里实？
- 051 什么是表里同病？
- 052 什么是表里俱寒？
- 053 什么是表里俱热？
- 054 什么是表寒里热？
- 055 什么是表热里寒？
- 056 什么是表里俱虚？
- 057 什么是表里俱实？
- 058 什么是表实里虚？
- 059 什么是表虚里实？
- 060 什么是半表半里？
- 061 辨别表里有什么作用？

中医学派：医者仁心 062 中医学分哪七大学派？

- 063 伤寒学派的特点是什么？
- 064 寒凉学派的特点是什么？
- 065 补土学派的特点是什么？
- 066 攻下学派的特点是什么？
- 067 丹溪学派的特点是什么？
- 068 温补学派的特点是什么？
- 069 温病学派的特点是什么？

第二章 藏象：发诸内，形诸外 五脏（心、肝、脾、肺、肾）

001 什么叫藏象？

- 002 为什么说藏象学是“以五脏为中心”的整体观？
- 003 心功能失常有哪些症状？
- 004 怎么从面、舌观察心功能正常与否？
- 005 肺功能失常有哪些症状？
- 006 怎么从毛发、鼻部观察肺部正常与否？
- 007 脾功能失常有哪些症状？
- 008 怎么从四肢、口唇观察脾部正常与否？
- 009 肝功能失常有哪些症状？
- 010 肝失疏泄在消化上有哪些反映？
- 011 肝藏血功能失常有哪些反映？
- 012 怎么从筋爪、眼睛观察肝部正常与否？
- 013 肾功能失常有哪些症状？
- 014 怎么从牙齿、听觉、排尿等观察肾脏正常与否？

六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）

015 胆功能失常有哪些症状？

- 016 胃功能失常有哪些症状？
- 017 小肠功能失常有哪些症状？
- 018 大肠功能失常有哪些症状？
- 019 膀胱功能失常有哪些症状？
- 020 三焦是指什么？
- 021 为什么说“上焦如雾”？
- 022 为什么说“中焦如沔”？

- 023 为什么说“下焦如渎”？
- 五脏之气皆相通：脏与脏的关系      024 心与肺的病变是如何相互影响的？
- 025 心与脾的病变是如何相互影响的？
- 026 心与肝的病变是如何相互影响的？
- 027 “心肾相交”是指什么？
- 028 为什么说“脾为生气之源，肺为主气之枢”？
- 029 肺与肝的病变是如何相互影响的？
- 030 脾与肝的病变是如何相互影响的？
- 031 肺与肾的病变是如何相互影响的？
- 032 为什么说“肝肾同源”？
- 033 为什么说“肾为先天之本，脾为后天之本”？
- 脏与腑，相表里：脏与腑的关系      034 什么叫“心移热于小肠”？
- 035 为什么呼吸（肺功能）会影响到排便功能（大肠功能）？
- 036 为什么说脾胃同为“气血生化之源”？
- 037 “肝胆相照”有什么生理依据？
- 038 为什么消化不良可能是胆脏出现问题？
- 039 肾与膀胱的病变是如何相互影响的？
- 脏腑辨证：中医各种辨证法的基础      040 什么是心气虚证？
- 041 怎么治疗心气虚证？
- 042 什么是心阳虚证？
- 043 怎么治疗心阳虚证？
- 044 什么是心阳虚脱证？
- 045 怎么治疗心阳虚脱证？
- 046 什么是心阴虚证？
- 047 怎么治疗心阴虚证？
- 048 什么是心火亢盛证？
- 049 怎么治疗心火亢盛证？
- 050 什么是心血瘀阻证？
- 051 怎么治疗心血瘀阻证？
- 052 什么是痰迷心窍证？
- 053 怎么治疗痰迷心窍证？
- 054 什么是痰火扰心证？
- 055 怎么治疗痰火扰心证？
- 056 什么是肝气郁结证？
- 057 怎么治疗肝气郁结证？
- 058 什么是肝火上炎证？
- 059 怎么治疗肝火上炎证？
- 060 什么是肝血虚证？
- 061 怎么治疗肝血虚证？
- 062 什么是肝阴虚证？
- 063 怎么治疗肝阴虚证？
- 064 什么是肝阳上亢证？
- 065 怎么治疗肝阳上亢证？
- 066 什么是肝风内动证？
- 067 怎么治疗肝风内动证？
- 068 什么是寒滞肝脉证？
- 069 怎么治疗寒滞肝脉证？

<<中医养生图文大百科>>

- 070 什么是肝胆湿热证？
- 071 怎么治疗肝胆湿热证？
- 072 什么是脾气虚证？
- 073 怎么治疗脾气虚证？
- 074 什么是脾阳虚证？
- 075 怎么治疗脾阳虚证？
- 076 什么是脾气下陷证？
- 077 怎么治疗脾气下陷证？
- 078 什么是脾不统血证？
- 079 怎么治疗脾不统血证？
- 080 什么是寒湿困脾证？
- 081 怎么治疗寒湿困脾证？
- 082 什么是湿热蕴脾证？
- 083 怎么治疗湿热蕴脾证？
- 084 什么是肺气虚证？
- 085 怎么治疗肺气虚证？
- 086 什么是肺阴虚证？
- 087 怎么治疗肺阴虚证？
- 088 风寒犯肺证有什么表现？
- 089 怎么治疗风寒犯肺证？
- 090 风热犯肺证有什么表现？
- 091 怎么治疗风热犯肺证？
- 092 痰热阻肺证有什么表现？
- 093 怎么治疗痰热阻肺证？
- 094 痰湿阻肺证有什么表现？
- 095 怎么治疗痰湿阻肺证？
- 096 燥邪犯肺证有什么表现？
- 097 怎么治疗燥邪犯肺证？
- 098 肾阳虚证有什么表现？
- 099 怎么治疗肾阳虚证？
- 100 肾阴虚证有什么表现？
- 101 怎么治疗肾阴虚证？
- 102 肾气不固证有什么表现？
- 103 怎么治疗肾气不固证？
- 104 肾不纳气证有什么表现？
- 105 怎么治疗肾不纳气证？
- 106 肾虚水泛有什么表现？
- 107 怎么治疗肾虚水泛？
- 108 什么是小肠实热证？
- 109 怎么治疗小肠实热证？
- 110 什么是小肠虚寒证？
- 111 怎么治疗小肠虚寒证？
- 112 什么是胆实证？
- 113 怎么治疗胆实证？
- 114 什么是胆郁痰扰证？
- 115 怎么治疗胆郁痰扰证？

..... 第三章 气、精、血、津液 第四章 经络：气血的通路 第五章 体质：人的质量 第六



章 病因：人为什么会生病？

自诊自疗篇 不治已病治未病 第一章 常见病的自我诊断 第二章 常见病的中药疗法 第三章 常见病的饮食疗法 第四章 常见病的按摩疗法 第五章 常见病的导引疗法 第六章 常见病的日常保养养颜养生篇 调阴阳，和气血，保精神 第一章 顺时养生 第二章 饮食养生 第三章 中药养生 第四章 性爱养生 第五章 美容养颜 第六章 情志养生

章节摘录

中医理论篇 天人合一、辨证论治 中医是我国的国粹之一，它产生于原始社会，到春秋战国时期《黄帝内经》成书，就已经基本形成了自己的理论体系。

这一独特的理论体系具有两个基本特点，一是整体观念（即“天人合一”），二是辨证论治。

中医学的奠基之作——《黄帝内经》明确主张“天人合一”，认为独立于人的精神意识之外的客观存在——“天”，与作为具有精神意识主体的“人”，具有统一的本原、属性、结构和规律。

辨证论治，也叫“辨证施治”。

它是中医认识和治疗疾病的基本原则，也是中医对疾病独特的研究和处理方法。

“辨证”是决定治疗的前提和依据，“论治”是治疗疾病的手段和方法。

第一章 中医基础理论 中医理论博大精深，主要来源于我国传统的阴阳五行思想以及对长时间医疗经验的总结。

内容包括：阴阳五行学说、精气学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、病机等。

中医学将人体看成气、形、神的统一体，以辨证论治为原则，通过四诊法（望、闻、问、切），探求病因、病性和病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等不同治法，使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳平衡，恢复健康。

.....

### 编辑推荐

100个最精华的中医理论常识，350个最易学的自我诊断窍门，500个最有效的传统养生秘方，200种最常用的医药饮食本草。

阴阳、表里、寒热、虚实，最应该了解的中医理论常识；面诊、耳诊、舌诊，最好学易上手的自我诊断窍门，经络按摩、导引疗法、食疗药补，最科学实用的传统养生良方，活血、清热、理、扶正，最有益健康的医药饮食本草。

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>