

<<中医治未病>>

图书基本信息

书名：<<中医治未病>>

13位ISBN编号：9787802319523

10位ISBN编号：7802319528

出版时间：2010-5

出版时间：中国中医药

作者：孙涛//何清湖

页数：438

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>

## <<中医治未病>>

### 前言

中医治未病理念源远流长，是中医学理论体系中独具影响的理论之一。“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，是中国人谨遵的古训。中医治未病理念的形成，正是根植于中国文化的“肥沃土壤”。《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这从正反两方面强调了治未病的重要性。后世历代医家对此不断发挥，丰富了中医治未病的内涵，并实践于临床，指导治病和养生，使治未病理念深入人心，在实践中不断推而广之。

如汉代张

## &lt;&lt;中医治未病&gt;&gt;

## 内容概要

本书分为总论和各论两部分。

其中，总论共三章，第一章概述主要介绍中医治未病的概念、源流、原则；第二章治未病的方法中介绍了对调养精神，合理饮食，体质调理，食疗与膏方，四季养生与冬病夏治，针刺、火罐与推拿按摩及五禽戏、八段锦、太极拳、气功的方法；第三章亚健康与未病介绍了亚健康定义、亚健康与中医治未病及15种常见亚健康的中医证候的证候特点、证候分析、调理原则、调理方法。

各论共三章，第四章在治未病思想指导下干预亚健康，介绍了27种常见亚健康症状的判断依据、发生原因、调理原则、调理方法和19种亚健康疾病倾向的判断依据、调理原则、调理方法；第五章治未病与常见疾病的防治中介绍了22种疾病的防治方法。

第六章为中医治未病中心范例，列举了广东省中医院、上海中医药大学附属曙光医院、四川省中西医结合医院、四季康美企业和四季康美庄园的中医治未病建设思路。

## &lt;&lt;中医治未病&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 第一章 概述 第一节 健康与未病的概念 第二节 中医治未病的源流 第三节 中医治未病的原则 第二章 治未病的方法 第一节 调养精神 第二节 合理饮食 第三节 体质调理 第四节 食疗与膏方 第五节 四季养生与冬病夏治 第六节 针灸、火罐与推拿按摩 第七节 五禽戏、八段锦、太极拳、气功 第三章 亚健康与未病 第一节 亚健康的概念 第二节 亚健康与中医治未病 第三节 常见亚健康的中医证候各论 第四章 在治未病理论指导下干预亚健康 第一节 常见亚健康症状 一、目干涩 二、身体疼痛 三、耳鸣 四、头晕 五、头痛 六、夜尿多 七、便秘 八、便秘 九、饮食减少 十、腹胀 十一、咽干 十二、眼、面肌抽搐 十三、健忘 十四、心悸 十五、失眠 十六、自汗 十七、盗汗 十八、经前乳胀 十九、月经失调 二十、带下量多 二十一、皮肤瘙痒 二十二、嗜睡 二十三、畏寒 二十四、牙齿松软 二十五、情绪低落 二十六、烦躁易怒 二十七、下肢无力 第二节 慢性疲劳综合征 第三节 动脉粥样硬化倾向 第四节 胃肠道功能紊乱 第五节 免疫力下降 第六节 前列腺增生倾向 第七节 男性性生殖机能减退 第八节 电脑、空调、手机、耳机综合征 第九节 肥胖症前期 第十节 营养不良倾向 第十一节 颈腰椎功能减退 第十二节 痛风前期 第十三节 焦虑倾向 第十四节 乙肝病毒携带者 第十五节 都市孤独综合征 第十六节 失恋综合征 第十七节 考试综合征 第十八节 离退休综合征 第十九节 假日综合征 第二十节 网瘾综合征 第五章 治未病与常见疾病的防治 第一节 流行性感冒的防治 第二节 手足口病的防治 第三节 过敏性鼻炎的防治 第四节 慢性支气管炎的防治 第五节 消化性溃疡的防治 第六节 慢性病毒性肝炎的防治 第七节 高血压的防治 第八节 冠心病的防治 第九节 中风的防治 第十节 甲状腺功能亢进症的防治 第十一节 慢性肾脏病的防治 第十二节 糖尿病的防治 第十三节 高脂血症和脂肪肝的防治 第十四节 肠易激综合征的防治 第十五节 早老性痴呆症的防治 第十六节 乳腺增生的防治 第十七节 卵巢早衰的防治 第十八节 更年期综合征的防治 第十九节 滑胎的防治 第二十节 骨质疏松症的防治 第二十一节 抑郁症的防治 第二十二节 恶性肿瘤的防治 第六章 中医治未病中心范例 第一节 广东省中医院中医治未病中心建设思路 第二节 上海中医药大学附属曙光医院治未病中心建设思路 第三节 四川省中西医结合医院中医治未病中心建设思路 第四节 四季康美企业和四季康美庄园中医治未病建设思路方剂名录

## <<中医治未病>>

### 章节摘录

春秋战国时期，“有备无患”的思想进一步得到发展，如《左传·襄公十一年》中说：“书曰：‘居安思危’。

思则有备，有备无患。

”《管子·牧民》亦曰：“唯有道者能备患于未形也，故祸不萌。

”这种避祸防患的观念既而影响到医学界，开始有医家意识到疾病应早发现、早治疗。

例如，《史记·扁鹊仓公列传》载扁鹊对齐桓公望色诊病，“君有疾在腠理，不治将深”、“君有疾在血脉，不治恐深”、“君有疾在肠胃间，不治将深”等。

故《淮南子·人间训》曰：“人皆轻小害易微之事以多悔，虽至而后忧也，是犹病者已倦（倦，剧也）而索良医也，虽有扁鹊、俞

<<中医治未病>>

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>