

<<多维保健康>>

图书基本信息

书名：<<多维保健康>>

13位ISBN编号：9787802455900

10位ISBN编号：7802455901

出版时间：2011-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：李炳茂

页数：334

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>

## <<多维保健康>>

### 内容概要

本书是在著名中医学大家、河北省首届名中医李炳茂教授倡导的大中医思想指导下，讲述如何树立科学健康的养生观。

本书内容分为养生治病现代理论篇、保持健康关注“未病”篇、大众养生融入生活篇、常见疾病自我整篇、女性身体日常保健篇、健身养颜青春永驻篇，详细介绍了中医养生保健的思想、方法和运用。为广大群众提供了很多实用性、操作性俱佳的养生途径。

希望可以为提高全民族的健康水平做出贡献。

## 作者简介

李炳茂

河北省首届名中医，省管优秀专家，河北省有突出贡献中青年专家，中华中医药学会名医思想研究分会常务委员，中华中医药学会中医药文化分会常务委员，河北省中西医结合学会副会长，河北省针灸学会副会长，河北省中医药学会常务理事兼疑难病专业委员会主任委员，河北医科大学研究生导师。哈励逊国际和平医院副院长，教授，主任中医师。

领导主研中医治疗糖尿病及其并发症获得中华中医药学会科学技术二等奖，多项成果获得部省奖励。出版《实用医药顾问》等18部著作，在《中医杂志》等多家学术期刊上发表了“大黄的降糖、降压作用。

等38篇论文，在《健康报》等报刊中发表了“别曲解中医”等16篇科普文章。

书籍目录

第一篇 养生治病现代理论

——大中医思想

第一章 为什么提出大中医思想

第二章 什么是大中医思想

第三章 大中医思想是固有的本质

第四章 大中医思想是养生治病的理论源泉

第五章 大中医思想有广阔的科学性

第六章 大中医思想是多维保健治疗的正确指导

第二篇 保持健康关注“未病”

——亚健康调整

第一章 健康概述

第二章 亚健康概述

第三章 未病及“治未病”概述

第四章 中医“治未病”的内涵与优势

第三篇 大众养生融入生活

——多维保健康

第一章 养生的基本原则

第一节 天人相应

第二节 形神合一

第三节 辨证施养

第四节 平衡阴阳

第五节 精神内守

第六节 正气为本

第二章 养生的常用方法

第一节 四时养生

第二节 十二时辰养生

第三节 饮食养生

第四节 中药养生

第五节 气功养生

第六节 体质养生

第七节 心态调摄养生

第八节 劳逸养生

第九节 运动养生

第十节 房事养生

第十一节 针灸养生

第十二节 按摩养生

第十三节 环境养生

第四篇 常见疾病自我调整

——表现与防治

第一章 体虚感冒(反复呼吸道感染)

第二章 咳嗽(慢性支气管炎)

第三章 哮喘(支气管哮喘)

第四章 胃痛(慢性胃炎)

第五章 积聚(脂肪肝)

第六章 胁痛(酒精肝)

<<多维保健康>>

第七章 水肿(肾炎)

第八章 胸痹(冠心病)

第九章 眩晕(高血压)

第十章 中风(脑梗死、脑出血)

第十一章 消渴(糖尿病)

第十二章 癥瘕(恶性肿瘤)

第十三章 便秘

第五篇 女性身体日常保健

——习惯与望风披靡

第六篇 健身养颜青春永驻

——食闻及验方

代后记 中医学的发展在于大医至诚

——访著名中医学家李炳茂教授

参考文献

附录 中国公民健康素养

——基本知识与技能

## 章节摘录

版权页：三、中医“治未病”的核心理念中医“治未病”的核心理念：包括未病先防、既病防变、愈后防复三个层次。

中医“治未病”起源于我国的《黄帝内经》，《素问·四气调神论》中指出：“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！”

就是说如果等到病了才去被动治疗，就好像口渴了才去挖井取水，打起仗了才去制造兵器，不是太晚了吗？

《灵枢·逆顺》也明确提出：“上工刺其未生者也……故曰：上工治未病，不治已病。

”此后，“治未病”的思想经过历代医家的发展与完善，成为中医药理论体系中不可或缺的重要组成部分，其思想价值在于将“治未病”作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导人们珍惜生命，注重养生，防患于未然。

而将能够掌握治未病思想理念、擅治未病的医生称为“上工”，也说明了中医对“治未病”的重视程度。

事实上，中医药学在几千年医疗保健中一直都在应用“治未病”的思维方式，也由此，“治未病”成为了中国传统健康养生文化的核心理念之一。

“治”的含义，是管理、治理、调治、治疗的意思。

“治未病”就是采取相应措施，维护健康，防止疾病的发生与发展。

严格来说，“治未病”涵盖未病先防、既病防变、愈后防复三个方面：未病先防即未病养生，防病于先；既病防变即已病早治，防其传变影响相关脏腑和部位；愈后防复即愈后调摄，防其复发，贯穿于疾病隐而未显、显而未成、成而未发、发而未传、传而未变、变而未果的全过程。

强调人们应该注重保养身体，培养正气，提高机体的抗邪能力，达到未生病前预防病的发生，生病之后防止进一步发展，以及疾病痊愈以后防止复发的目的。

这种重在治未病的思想，实质上体现了中医重视预防的思维模式。

“未病”，就人体而言，就是指可能会发生的疾病。

“治未病”是通过治理调养体质，增强个人抗病能力，防患于未然，让医生帮助您找少生病、不生病的办法。

中医“治未病”，主要从远离危险因素、情志调养、饮食调养、起居调养、运动调养、中药调养干预和非药物疗法等方面进行调养干预。

“治未病”主要针对以下几种人群：一是身体健康、无异常指征，但需要保持最佳状态者；二是体质偏颇，有疾病易患倾向者；三是自觉症状明显，但理化指标无异常者；四是理化检查指标处于临界值，但尚未达到疾病诊断标准者，即疾病的易患人群；五是慢性疾病稳定期需延缓发展、预防并发症者；六是病已痊愈，但需预防复发者，或大病初愈，大手术后身体虚弱，需进一步调养康复者。

<<多维保健康>>

编辑推荐

《多维保健康》：一维是线，二维是面，三维是立空间，四维是时间和空间结合。  
多维是在大中医思想指导下采取多角度，多方位的保健方法长期坚持就能保障身体健康。

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>