

<<画说中医>>

图书基本信息

书名：<<画说中医>>

13位ISBN编号：9787509126233

10位ISBN编号：7509126231

出版时间：2009-5

出版时间：人民军医出版社

作者：王维恒，胡顺强 主编

页数：199

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>

## <<画说中医>>

### 内容概要

中医虽然神奇，但学起来并不难。

操作也并不复杂……午后发热，睡着了就出汗，原来是阴虚；面色发白，手足冰凉的，那就是阳虚…  
…中医不仅仅在诊病开方时才用得到，生活中不经意间经常会用到中医知识：如贫血了常吃点猪肝就  
补血；阳痿或腰膝酸痛的人吃点猪腰子、狗肾，就是中医“以脏补脏”的学问。

再如干咳不止，煮点梨水；体虚了，泡点枸杞……中医哪有那么遥远，其实就在身边啊。

阅读本书，你可以了解—— 中医在养生保健、防治疾病方面的优势； 中医对人体、对疾  
病的认识和独特的诊治方法； 中医脏腑调理的养生保健知识； 传统的中药、按摩、点穴、艾  
灸、拔罐、捏脊、食疗之法； 常见病的中医诊疗和康复养生知识…… 方法实用，易学易通，  
一册通晓。

通过本书，你可以—— 轻松快乐地学习中医， 找到贴身的防腐治病、养生保保健医生。

## &lt;&lt;画说中医&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 帮你认识中医 中医重视养生与“治未病” “治未病”蕴涵着养生、预防与治疗  
 中医讲究用整体观念指导康复养生 中医调理身体的多种自然疗法 中医是适合群防群治的实用  
 医学第2章 中医为你揭示人体奥秘 一、人体是个小宇宙 阴阳与我们的身体 Q&A关于阴  
 阳 五行与我们的身体 Q&A关于五行 二、五脏六腑都是“官” 心为“君主之官”  
 Q&A护心——延长人体“发动机”的寿命 肺为“相傅之官” Q&A养肺——清润防燥安度  
 秋 肝为“将军之官” Q&A保肝——岁安体健在于春 肾为“作强之官” Q&A益肾  
 ——保护我们的“命根子” 脾胃为“仓廩之官” Q&A健脾——顾护“胃气”人安康 胆  
 为“中正之官” 小肠为“受盛之官” 大肠为“传导之官” 膀胱为“州都之官” 三焦  
 为“决渎之官” 奇恒之腑为何“奇” 三、“官官相护”的脏腑关系 五脏之间的功能联系  
 六腑之间的功能联系 脏与腑之间的联系 四、维持人体生命活动的物质基础：气、血、精、津  
 液 “神奇莫测”的气 Q&A气的功能失调与调养 营养身体的血 Q&A血的失调与调  
 养 濡养人体的津液 Q&A津液失调与调理 构成人体的基本物质——精 Q&A补肾益  
 精利生育，益寿延年 气血精津液互生互用第3章 中医对疾病的认识 使人生病的内外因素  
 “六淫”——致病的六种邪气 防“疫疠之气”侵袭，抵御传染病的发生 七情——心理因素  
 与疾病 解说痰饮与瘀血 正邪相争与疾病 阴阳失调与疾病第4章 中医如何看病 一、诊  
 断疾病的四种方法：望闻问切 望而知之——用肉眼观察疾病 察颜观色断疾病 望神——得  
 神者昌，失神者亡 舌头——人体的镜子 诊小儿病与望食指络脉 闻而知之——用耳朵和鼻  
 子辨病 听声音辨疾病 .....第5章 中医养生与治法第6章 小病自疗与康复养生

## 章节摘录

食物的味道：五味与功能 食物的味，是指“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸五种。

辛，实际上包括麻、辣等刺激性滋味和芳香气（本草多称辛香），一般指的是辛辣或辛凉的滋味，有发散、行气、行血等作用，如胡椒等。

甘，就是指甜的滋味，实际上也指一些平淡无奇、可食而近于甘味者，甘味有滋补、和中、缓急作用，如蜂蜜等。

酸，指有酸的味道，或近于酸的涩味，具有收敛固涩作用，如醋等。

苦，指有苦的味道，具有泻火、燥湿、宣泄等作用，如苦瓜等；咸，指有咸的味道，具有软坚散结及润下通便作用，如海带等。

在五味以外，还有淡味。

中医对食物确定的味，大多数与其实际滋味相符，但也不尽如此。

这是因为前人从实际尝试感知的味中找到了它们在功能上的一些规律（或较普遍的现象）后，不再只用尝试的办法来定味，而以主要功能来确定。

如已知咸味有软坚散结作用，若某种食物有这种作用，即可确定为咸味，如石莼、昆布、蛤蜊。

此外，五味对不同的脏腑尚有相对的倾向性，如《黄帝内经》说：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。

”是说五味对不同脏腑（部位）有不同的作用。

严格地说，五味并不局限作用于某一脏腑，食物的这种选择性作用，具体体现在各种功能之中。

.....

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>