

<<我的第一本实用中医对症图典>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本实用中医对症图典>>

13位ISBN编号：9787530866900

10位ISBN编号：7530866907

出版时间：2012-3

出版时间：天津科技

作者：根本幸夫

页数：207

译者：胡腾飞

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>

## <<我的第一本实用中医对症图典>>

### 内容概要

中医养生已经成为一种流行时尚，如果你还在为减肥而拼命节食，那么你就out了，其实坚持按压百会穴就可有效缓解压力导致的肥胖。

像这样的小例子不胜枚举，不妨打开这本书，跟日本当红养生教父根本幸夫学一下，做一个懂得中医养生的时尚潮人！

本书分为六章，第一章深入浅出地介绍了中医的基本知识，第二章到第六章则分别介绍了呼吸系统病症、消化系统病症、泌尿系统病症、全身性病症、关节病症、女性病症以及其他病症。

针对这些常见病症，首先应用中医的“阴”“阳”理论、“虚”“实”理论、“气”“血”“津液”理论剖析病因，然后从穴位、饮食、中药三方面入手，根据不同症状给出详尽的治疗方法，用通俗易懂的语言和活泼生动的图解向我们展示了中医的神奇疗效，目的就是让读者朋友轻松搞定疾病，健康无忧。

<<我的第一本实用中医对症图典>>

作者简介

根本幸夫，1947年3月10日生。  
药物学博士。

1969  
年同时毕业于东京理科大学药学部及东洋针灸专科学校。  
针灸师从竹山晋一郎，中医师从杨日超。  
现在担任汉方平和堂药局店长、横滨药科大学客座教授、昭和大学药学部兼任讲师、总合汉方研究会  
医学堂会长、香文化研究会顾问、东京药膳研究会顾问，以及洗足学园音乐大学现代邦乐研究所讲师  
、财团法人茶道宗偏流不审庵理事。

## <<我的第一本实用中医对症图典>>

### 书籍目录

您关注的病症（按症状分类）

主要的穴位（按症状分类）

Chapter 1 了解中医的基本知识

什么是“东洋医学”？

“五行”理论

五行分配表

木

火

土

金

水

生病的原因

“阴”“阳”理论

“虚”“实”理论

“气”“血”“津液”理论

辨证论治

“四诊”——四种诊察手段

中药疗法

经络和穴位理论

穴位疗法

饮食疗法

主要的食材

Chapter 2 呼吸系统、消化系统、泌尿系统的疾病和症状

感冒

咽喉痛

流涕·鼻塞

咳嗽·痰多

胃肠感冒

哮喘

食欲不振

胃痛·不消化

宿醉

呕吐

腹泻

便秘

痔疮

膀胱炎

尿频

排尿难

中药与民间偏方有什么不同？

Chapter 3 全身性疾病和症状

高血压

低血压

<<我的第一本实用中医对症图典>>

糖尿病  
虚弱体质  
花粉症  
肥胖  
过瘦  
贫血  
易疲劳  
盗汗  
失眠  
浮肿  
痛风  
防止老化  
预防痴呆  
精力减退  
中药没有副作用么？

Chapter 4 关节的疾病和症状

肩膀酸  
五十肩  
腱鞘炎  
手肘痛  
手指痛·手腕痛  
腰痛·腰扭伤  
膝痛  
类风湿性关节炎  
神经痛  
中药和西药可以一起服用么？

Chapter 5 女性疾病和症状

寒性体质  
痛经·月经不调  
不孕不育  
防流产·早产  
妊娠反应  
排乳困难  
更年期综合征  
更年期发热·多汗  
中医医院的看病指南

Chapter 6 其他疾病和症状

头疼  
脱发·生白发  
发热  
上火  
头晕  
耳鸣  
视力减退  
口腔炎

<<我的第一本实用中医对症图典>>

牙周炎  
鼻窦炎  
痤疮·皮肤粗糙  
心悸  
精神不安·忧郁  
过敏性皮炎  
皮肤瘙痒  
中医与癌症治疗  
主要的中药药材索引  
主要的中药索引

## 章节摘录

版权页：插图：Chapter 1 了解中医的基本知识五行分配表木肝的功能和疾病五行中的木，与五脏中的肝、五腑中的胆相对应。

另外，虽然中医所说的“脏器”可能与现代医学上的内脏有相同的名字，但通常包含了完全不同的功能，这一点要特别注意。

再者，五行说是中国古代的理论，并不是说五脏与五行中的木、火、土、金、水元素完全吻合。

其中的“肝”，大概只能说是与木的性质有相似的部分。

就像树木朝着天空茁壮生长一样，肝具有生发全身的气与血的功能。

此外，亦可调节全身气的运行。

然而，如果生活中精神压力太大的话，气的运行便会受阻，不止会变得焦躁、易怒、忧郁，甚至会变得疑神疑鬼。

从五行说的“五季”来说，“木”对应着春天。

春天是“万木萌芽时”，是容易引起精神不安的季节，与肝有关的疾病易多发，肝功能易变得紊乱。

肝同样是贮存血液的地方。

肝中血液不足的话，易抽筋(五主中的“木”与“筋”对应)、筋肉痉挛、知觉麻痹。

从五行说中的“五窍”来讲，“木”与“目”是对应的。

因此，肝是与眼睛的机能有着密切关系的器官。

肝变弱的话，易引起眼睛疼、眼充血、视力减退、视疲劳、眼干的症状。

胆的功能和疾病胆的主要功能是储藏胆汁，以及掌管人的决断。

胆汁能起到助消化的作用，胆机能低下的话，胆汁的分泌就会出问题，引起消化不良。

此外，胆与决断力和一个人的胆量有着深刻的联系。

胆功能正常的话，人便可以对事物做出正确的判断。

然而，当其功能减弱时，人的决断力和行动力就会下降，变得磨磨蹭蹭，怎么也下不了决定。

## <<我的第一本实用中医对症图典>>

### 编辑推荐

《我的第一本实用中医对症图典》编辑推荐：58个养生穴位、80余种食材、95付中药配方——三管齐下，全面剖析65种生活常见病!热销40万册，居日本亚马逊健康生活类图书榜首25周争争步最潮的中医养生智慧，年轻人居家必备。



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>