

<<中医自疗就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<中医自疗就这么简单>>

13位ISBN编号：9787533030483

10位ISBN编号：7533030486

出版时间：2010-1

出版时间：山东美术出版社

作者：中医江涛

页数：195

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>

## <<中医自疗就这么简单>>

### 前言

阴阳学说是中医学的基础知识，中医学的所有诊疗技术都是在阴阳学说理论的指导下产生的。中医理论中所包含的阴阳学说是中医在今天饱受争议的主要原因，也是近代废存中医争论最大的焦点。

解放前一些人攻击中医时就曾提出废医存药，就是要废除中医的阴阳学说。

那么阴阳学说到底是怎么回事？

它真的是迷信吗？

现在有的书在谈到阴阳学说时，几乎都是阴阳学说表面现象的论述，如：阴阳学说是古人用以认识自然和解释自然的一种世界观与方法论，可以用于疾病的诊断和治疗等等。

正是这种对阴阳学说犹抱琵琶半遮面的表述，使得阴阳学说更容易被一些人误会，再者由于没有把阴阳学说的问题说清楚、说透彻，才让人一看阴阳二字，就把它与看阴阳宅的算命先生联系在一起，自然也得出中医不科学的结论。

## <<中医自疗就这么简单>>

### 内容概要

作者针对大家普遍认为中医理论高深莫测无法掌握的想法，以自己三十多年行医治病中的亲身体会总结出人体有两种病，一种是寒性病，一种是热性病。

寒性病，中医就用温热的药物驱寒补阳；热性病，中医则用寒凉的药物去清热去火。

这样人体的寒热就平衡了，疾病也就消失了，中医治病的原理就这么简单、这么朴素。

所以你懂了寒热，掌握了寒热的变化规律，就理解了疾病发生的原因，就懂得了中医疗法的精华。

我们提倡人人应学一些基本的中医自疗常识。

将中医大众化、平民化，成为真正守护老百姓身体健康和全家幸福的门神，把疾病最大限度地挡在门外。

## <<中医自疗就这么简单>>

### 作者简介

中医江涛，毕业于河北医科大学中医系。

主治医师。

从事中医临床、科研工作30余年。

曾在中医院、老年病研究所、北京同仁堂集团等机构任职。

擅长中医治疗心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆病、男女不孕症等疾病。

临床疗效显著。

先后发表学术论文30余篇。

## &lt;&lt;中医自疗就这么简单&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：阴阳学说是迷信吗 一、阴阳学说溯源 二、阴阳的变化规律 1. 阴阳的对立 2. 阴阳的相互依存 3. 阴阳的消长、转化 4. 阴阳的平衡 5. 阴阳的再分性 三、阴阳学说和中医的关系 1. 说明人体的组织结构 2. 说明人体的生理功能及病理变化 3. 用于疾病的诊断 4. 用于疾病的治疗

第一章 人体只有两种病 一、寒是百病之王 1. 鬼压身其实是——心虚寒 2. 睾丸肿大是一肝经虚寒 3. 总跑厕所是脾胃虚寒 4. 未老先衰——肾虚寒(肾阳虚) 5. 女人一生最怕——胞宫虚寒 二、热是危病之王 1. 失眠多梦是——心火亢盛 2. 眼睛模糊是——肝火上炎 3. 口中气味大是——胃火亢盛 4. “不行”的男人是——肾虚热(肾阴虚)

第二章 每个人体内都有一台CT机 一、中医的舌诊 1. 正常人的舌 2. 病态的舌 3. 从舌的部位来判断脏腑 二、神奇的脉诊 1. 脉诊的部位 2. 正常的脉象 3. 病脉 4. 注意事项 三、第二掌骨也能诊病——世上最简单的健康方法 1. 诊断的方法 2. 治疗的方法 3. 诊治对应的原则

第三章 治病必须找出病因 一、外因——不与天较劲 二、内因——心不动，身不痛 1. 大喜伤心，喜则气涣 2. 大怒伤肝，怒则气上 3. 大悲伤肺，悲则气消 4. 大思伤脾，思则气结 5. 大恐伤肾，恐则气下 三、什么叫避风如避箭 四、养、避、消是健康的不二法门 1. 养 2. 避 3. 消

第四章 心病怎么治——70%的病是心病 一、为什么心要柔 二、五行告诉你长寿老人的秘密 三、什么是气急病 1. 气病 2. 急病 四、生命重要还是名利重要 五、要健康，常补心 六、根除心病的良方

第五章 事关人命，人生不能不懂的几种病 一、离血压才是人类第一大杀手 二、为什么中医治疗高血压除本 三、为什么人人都有可能得癌症 四、癌症的自我检测法 1. 胃癌的自测 2. 大肠癌的自测 3. 食道癌的自测 4. 胰腺癌的自测 5. 肝癌的自测 6. 肺癌的自测 7. 肾癌的自测 8. 乳腺癌的自测 9. 妇科肿瘤的自测 10. 前列腺癌的自测 五、为什么人人都会得骨科病 1. 脊柱的奥秘 2. 骨质增生是怎样形成的 3. 腰扭伤后的危害 4. 什么是腰椎间盘突出症

第六章 小功法治大病 一、新五禽戏——送给父母的长寿术 1. 鹤形 2. 猿形 3. 熊形 4. 虎形 5. 鼠形 二、催眠术——白领解压妙术 三、千斤坠——脑力工作者的法宝 四、拍打功——身体强壮的最好方法 五、江涛五字按摩术——献给父母和爱人的温柔 六、神奇的反应点

第七章 不看后悔的中医常识 一、一杯水治大病 二、五分钟治好肩痛 三、三分钟治好腰痛 四、亚健康第一方——人参肉皮汤 五、我是怎样治好胃痉挛的 六、90%的白血病孩子是室内装修引起 七、大便也能死人 八、西医好还是中医好 九、治感冒可以不花一分钱 十、爱老婆的男人必读 一、何为免疫力 十二、“蔬菜有毒” 十三、美容第一方——桃花茶 十四、减肥第一方——山楂茶 五、寒热是中医之魂 六、博客问答后记：为什么要怀疑中医

## <<中医自疗就这么简单>>

### 章节摘录

在功能上心主神志，所以心中有火常常影响人的睡眠质量，轻则多梦易醒，睡眠时间减少，睡觉不解乏，睡醒了也觉得累。

重则失眠，一天只能睡两三个小时甚至彻夜不眠，熬得人身心疲惫、痛苦不堪。

心火对人情绪的影响也不能小视，这并不是自己可以控制的，因此修心养性有的时候也不一定奏效。

心有火，身体就必须自动给你找个排泄的窗口，火毒憋在体内那还得了啊！

找哪里呢？

当然和心有联系的部位是首选了，舌为心之苗，于是有的人就开始了口舌溃烂。

很多人都有这样的体会，也消炎了，也输液了，但效果不好。

即使治好了，过些天又死灰复燃。

什么原因？

是你的判断失误，你在捣毁一个黑社会，但并没有抓获幕后的老大。

心火亢盛的人除热证通见的怕热喜冷、口渴喜喝冷水、四肢发热外，还有心情烦躁、胸中发热发闷、面色发红、口舌生疮、失眠或者心热下移小肠，出现小便难解、刺痛、色红。

舌红苔黄，脉数。

对于不喜喝汤药的人可以服用中成药黄连上清片，服用方法详见说明书。

忌食辛辣、刺激和热性的食物，忌白酒。

也可以用莲子心5克、生甘草3克，共放入杯中以开水冲泡，水凉后代茶频饮，可治失眠健忘、心悸心慌、烦躁易怒等，对失眠效果甚佳。

或者将丹参15克，放入砂锅内加水200毫升，水沸后再煮20分钟，出锅后过滤去渣，然后放入适量冰糖，以自己喜欢的浓度为准，水凉后每日分早晚两次饮用，长期饮用对心绞痛、失眠疗效显著。

<<中医自疗就这么简单>>

编辑推荐

如果把书中提到的寒热掌握，就可以让中国人避免80%的疾病发生。  
一看就懂的老百姓中医自疗书

<<中医自疗就这么简单>>

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>