

<<士兵互助中医保健手册>>

图书基本信息

书名：<<士兵互助中医保健手册>>

13位ISBN编号：9787802317017

10位ISBN编号：7802317010

出版时间：2009-9

出版时间：中国中医药

作者：《中医中药军营行丛书》编委会 编

页数：225

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>

## <<士兵互助中医保健手册>>

### 前言

几千年来，根植于中华文明沃土之中的中医药，作为我国各族人民抵御疾病、维护健康的重要手段，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，是我们伟大祖国的瑰宝。

中医药临床疗效确切，预防保健作用独特，治疗方式灵活。

费用比较低廉，近年来，随着健康观念的变化和医学模式的转变，中医药越来越显示出其独特优势。

中国人民解放军官兵是祖国和人民的安全卫士，肩负着保卫国家的重要使命，而军中将士的健康是构成军队战斗力的重要因素之一。

自古以来，中医药一直担负着军队的预防、医疗和保健任务，为保障军队的战斗力起到了重要作用。

在古代，诸葛亮创制了“诸葛行军散”，能避暑避瘟，保证军士在炎热的天气里仍能战胜瘴气疫病，勇猛地战斗；华佗为关羽刮骨疗伤的故事更是妇孺皆知；在现代，从震惊世界的万里长征，到汶川地震灾区为大家所熟知的“大锅汤”、“都江堰1号”，再到波澜壮阔的“神七”发射，中医药始终伴随我们英勇的人民子弟兵一路成长，充分展示了其独特的魅力。

2009年9月，由国家中医药管理局发起，23个国家有关部委和单位共同举办的“中医中药中国行”大型科普宣传活动将走进军营，为此，我们组织人员编写出版了这套《中医中药军营行丛书》，共5个分册：其中《士兵互助中医保健手册》旨在为广大基层部队官兵提供一本能够互相和自我进行操作的学得会、用得上、有成效的中医保健知识读本；《实用中医基础知识》、《实用中药与方剂》、《实用中医技术》、《常见病中医治疗》则旨在为基层部队提供一套适合军医尤其是卫生士官学习、使用的中医图书。

时代在发展，科技在进步，随着人们对中医药学的了解和研究，中医药在我国医药卫生事业中的贡献将越来越大，也必将在军队官兵的健康防病中发挥更大作用。

希望这套丛书能够在向广大官兵传播简约易懂的中医药知识，传授实用的中医药技术的同时，为保障部队官兵的健康，提高部队的凝聚力、战斗力贡献一点力量。

## <<士兵互助中医保健手册>>

### 内容概要

2009年9月，由国家中医药管理局发起，23个国家有关部委和单位共同举办的“中医中药中国行”大型科普宣传活动将走进军营，为此，我们组织人员编写出版了这套《中医中药军营行丛书》，共5个分册其中《士兵互助中医保健手册》旨在为广大基层部队官兵提供一本能够互相和自我进行操作的学得会、用得上、有成效的中医保健知识读本；《实用中医基础知识》、《实用中药与方剂》、《实用中医技术》、《常见病中医治疗》则旨在为基层部队提供一套适合军医尤其是卫生士官学习、使用的中医图书。

时代在发展，科技在进步，随着人们对中医药学的了解和研究，中医药在我国医药卫生事业中的贡献将越来越大，也必将在军队官兵的健康防病中发挥更大作用。

希望这套丛书能够在向广大官兵传播简约易懂的中医药知识，传授实用的中医药技术的同时，为保障部队官兵的健康，提高部队的凝聚力、战斗力贡献一点力量。

## <<士兵互助中医保健手册>>

### 书籍目录

上篇 基础知识一、中医学简介二、身边的中药三、常用的穴位四、独特的疗法中篇 常见病互助保健  
一、运动性疲劳二、落枕三、腰椎间盘突出症四、腰扭伤五、肩部扭挫伤六、肘部扭挫伤七、腕部扭挫伤八、手部掌指、指间关节扭挫伤九、髌部扭挫伤十、膝部扭挫伤十一、踝部扭挫伤十二、静脉曲张十三、皮肤瘙痒症十四、湿疹十五、烂脚十六、中暑十七、虫蛇咬伤十八、冻伤十九、牙痛二十、口腔溃疡二十一、鼻炎二十二、急性咽炎二十三、感冒二十四、头痛二十五、失眠二十六、神经衰弱二十七、胃痛二十八、腹泻二十九、便秘三十、前列腺炎三十一、痔疮下篇 日常生活保健一、体质辨识二、季节养生三、精神调摄四、饮食调配五、起居宜忌

## 章节摘录

上篇 基础知识 一、中医学简介 中国是世界文明发达最早的国家之一，中华民族创造了灿烂的古代文化，中医学就是这优秀文化中的一颗光辉夺目的明珠，它不仅为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋，而且为人类的健康做出了不可磨灭的贡献。

同样，中医学在我国军队卫生保健中也发挥了重要作用。

从历史记载来看，我国历代军队的战伤救治、卫生防疫等均采用传统中医学的理论和方法。

如《五十二病方》、《神农本草经》记载有多种治疗创伤、金疮的药物和方剂。

据《宋会要》记载，宋代在疾病流行季节，为预防军队疫病的发生，由太医局等定方，配制瘴药、夏药及腊药等发给各军备用。

《虎铃经》即记录了时气疫方、霍乱吐泻方等治疗疫气（传染病）的方剂。

清代《行军方便方》载有伤寒、疟疾、暴死、食物中毒等多种急症和传染病的救治方法。

新中国成立后，我军医务工作者采用传统中医中药在战创伤、传染病、军事训练伤及医学防护等多领域开展了大量的研究工作，为我国的国防卫生保健事业做出了巨大贡献。

1. 中医药的特色 中医药的特色主要体现为以整体观、辨证论治为核心的科学思维和个性化诊疗的技术方法；中医药的优势主要体现在临床疗效确切、用药相对安全、治疗方式灵活、费用比较低廉等方面，拥有巨大的创新潜力和广阔的发展空间。

<<士兵互助中医保健手册>>

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>