

# 《学会给自己望闻问切》

## 图书基本信息

书名：《学会给自己望闻问切》

13位ISBN编号：9787538460261

10位ISBN编号：7538460268

出版时间：2013-5

出版社：大医堂 吉林科技 (2013-05出版)

作者：大医堂

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《学会给自己望闻问切》

## 前言

生命是非常宝贵的，不管你是达官贵人，还是平头百姓，不管你是腰缠万贯的大富翁，还是身无分文的穷小子，生命对于我们每个人来说都只有一次。生命也是非常脆弱的，因为除了天灾、瘟疫之外，还有许许多多人为的健康危险因素，在时时刻刻地损害我们的健康，威胁我们的生命。谁不想使自己的生命富有活力？谁不想使自己的生命充满阳光？谁不想使自己的爱情绚丽多彩？谁不想使自己的家庭幸福美满？所有这些，都让我们没有理由不关注自己的健康！关注健康首先要关注什么呢？重点自然是关注自己的身体不适。因为身体不适等主观感受是我们身体健康的信号灯，直接反映了身体的变化。所以无论是中医还是西医，对身体主观感受都极为重视，都少不了“问”的环节：“您现在身体哪儿不舒服？这里胀呀，肚子胀……”这样的问诊每天都在发生，问的内容是什么呢？自然是患者的主观感受。由于中医历代医家都非常重视对患者感受的运用，所以明朝的名医张景岳总结了前人的经验，把医生对患者的问话内容归纳成了“十问歌”，后人又在这个“十问歌”的基础上加以修改补充，成为中医问诊的一个参考模式。这个修改过的“十问歌”是这样的：一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴具当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤必问经期，迟速闭崩皆可见，再添片语告儿科，天花麻疹全占验。这个“十问歌”言简意赅，几乎包括了患者所有的主观感受。所以这个“十问歌”既可以指导医生诊断疾病，也可作为咱们普通老百姓用于了解自己健康状况的一个指标，并根据自己的健康状况进行适当的调整与保健。但到目前为止，问诊主要是医生在用，普通人用于自我保健的比较少，不成系统，然而自我感觉诊断很重要，作用等同于医生通过问诊来收集病人的信息。鉴于此，我决定为咱们老百姓编写一本问诊书，给一些常见不适提供一些中医上的见解，并从食疗、按摩等方面，提供简单易行的操作方法。有人说“最好的医生是自己”，通过阅读本书，我希望大家通过自我问诊的方式，了解自己身体不适的原因，并懂得如何自我预防、自我养生、自我保健，而不是把生存的希望寄托在医生身上。 龚全心 2013年1月

# 《学会给自己望闻问切》

## 内容概要

《学会给自己望闻问切》由大医堂著。有人说“最好的医生是自己”，通过阅读本书，希望大家通过自我问诊的方式，了解自己身体不适的原因，并懂得如何自我预防、自我养生、自我保健，而不是把生存的希望寄托在医生身上。

《学会给自己望闻问切》适合大众阅读。

# 《学会给自己望闻问切》

## 书籍目录

第一章 问寒热：为身体嘘寒问暖 怕风不要紧，“防风”有措施 畏寒怕冷，“白扁豆焖羊肉”给你暖暖身子 轻度发烧不用急，家常办法帮助你 治潮热，选鳖甲

第二章 问汗：从“汗”情看健康 黄芪大枣粥，治疗自汗的保健良粥 黑豆浮麦汤，治疗盗汗的保健良方 治疗心胸汗，多喝参归猪心汤 薏苡赤豆粥，治疗手足汗的好帮手 “凉肝猛将”龙胆草，治阴汗的良药

第三章 问疼痛：疼痛是最好的大夫 食用辛夷花煲鸡蛋，风寒头痛可驱散 胸痛难忍，前胡粥是止痛治病的良药 肋痛肝郁，疏肝解郁首选茉莉 大枣生姜汤，治胃脘痛金方 干姜粥，温中散寒治腹痛- 肾虚腰痛，韭黄炒猪腰“以腰治腰” 银花薏米粥治疗耳痛

第四章 问二便：藏在大小便里的健康密码 尿频让人愁，核桃来解忧 腹泻用茯苓，管用快又灵 治疗便秘，常吃红薯 小便不通，多食车前草粥 小便失禁，试试芡实金樱粥

第五章 问头身：从头身说健康 吃天麻鸡蛋，头晕不再见 “麻木不仁”，食用黄芪大枣粥 四肢疼痛，薏米粥清热除湿，缓疼痛

第六章 问胸腹：不容忽视的躯干不适 腹胀难受时，来一碗砂仁鲫鱼汤 胃胀不消化，家中常备萝卜汁 肋胀不舒时，佛手柑粥帮你疏肝理气 胸闷不爽时，紫苏粥给你好心情 心悸不宁时，灵芝猪心汤给你安逸

第七章 问耳目：耳聪目明，防止疾病潜伏 肾虚耳聋，“以脏补脏”用羊肾 杜仲炖腰花，防治耳鸣就靠它 眼睛痒，止痒就用荆芥薄荷茶 眼睛胀痛，蚌肉枸杞阿胶粥 羊肝粥，近视的首选 决明子茶，助你摆脱飞蚊症 枸杞粥，防老花眼食疗养生粥

第八章 问睡眠：审视睡眠状态下的生理信号 长夜漫漫苦失眠，多喝莲子红枣羹 多梦不用慌，酸枣仁来帮忙 经常早醒，多食百合 山药让嗜睡走开，和疲倦说拜拜

第九章 问口味：改变食欲异常，调理口中异味 吃不下饭，鸡内金山楂粥给你好胃口 口中泛酸时，甘菊粳米粥有良效 口甜，治之以佩兰 嘴巴苦，栀子仁粥让你重拾甘甜味道 口渴难忍时，西瓜有妙法 吃得多又易饿，让绿豆来给你的胃清清火吧

第十章 问经带：经带，女性健康的说明书 月经量少，开淤行气用山楂 经色浅淡，当归补血是关键 经期延长，巧用圣药墨旱莲 月经不定期，用白术可疏肝解郁 白带过多，芡实核桃粥可扫除 恶露不出，排除淤血找益母草 脾胃虚弱型闭经，山药是补气良药

第十一章 问小儿：做孩子的健康顾问 良药苦瓜汁，可治鹅口疮 姜糖水，治疗家中“夜哭郎” 茵陈干姜饮，专治小儿黄疸 马齿苋，治疗小儿脐疮 育儿多留神，惊风就用连翘萝卜汁

## 章节摘录

治潮热，选鳖甲 相信大家都知道潮汐现象吧，它最大的一个特点就是周期性。潮汐只不过是自然界的一个现象，而在我们身体当中，有种病和潮汐现象十分相似，这种病就是“潮热”。潮热病症发作时如潮水一样有定时，每天到了一定时候体温就会升高，且多在午后或夜间，早晨身热自退，犹如潮汐涨落有时，因此称“潮热”，又因为这种热是由骨头内向外散发的，所以又称为“骨蒸潮热”。潮热是什么原因引起的呢？所谓阴虚生内热，中医认为潮热和肾阴虚有关。临床表现以五心烦热——即两手心、两脚心以及心窝处发烫发热为主，但测体温却没有任何异常的变化。对于这种由阴虚导致的潮热，可从滋阴养肾入手调理。这里，我们给大家推荐一种食物——甲鱼。传说清朝的光绪皇帝体弱多病。有一次，他的腰椎不知为何疼痛不止。御医想了许多措施，也给皇帝开了许多药物，然而服用后收效却不大。于是皇帝只能颁布告令，寻求民间医生的赞助。有位民间医家知晓了这件事情后，就前往皇宫为皇帝献策。将鳖甲与知母、青蒿水给光绪服用。光绪皇帝试着服了1个月后，病情果真有所起色。原来光绪帝年幼时曾患肺结核，从症状上看，很可能是结核扩散转移到了腰椎引起腰椎疼痛。中医称结核为“骨蒸”。而这3味药中，无论是知母、青蒿还是甲鱼，都是治疗骨蒸的要药。所以光绪皇帝得以痊愈，由此可见，甲鱼确实是滋阴的良药。特别是鳖甲，滋阴效果尤佳。《中华本草》中说它能“滋阴清热，主治阴虚发热，劳热骨蒸”，《本草汇言》：“鳖甲，除阴虚热症，解劳热骨蒸之药也。”古人认为骨蒸潮热和痨虫有关，而痨虫是在湿热的环境产生的。一般的虫常常生长于肠胃之间，而痨虫却生于骨髓之中，而深入骨髓的病是很难治愈的，扁鹊见蔡桓公的典故就很好地说明了这一点。况且一般的滋阴药，要么只杀虫，要么只滋阴，不能起到标本兼治的作用。那么为什么鳖甲能治疗“骨蒸潮热”呢？原来鳖生性善藏，每当看见空隙就想钻入，而这些就全在于它那坚硬的鳖甲，故用鳖甲做攻坚之药。它就像一个善攻的大将军，不但能攻破城门，还能直捣黄龙，杀死敌人首领。鳖甲不但能杀虫而且还能补至阴之水，李时珍曾说过：介虫阴类，故皆补阴。鳖，常常生活在海里阴凉的地方，所以可以补阴。而《神农本草经》又有“疗寒以热药，疗热以寒药”的论述，意思是说要想消除热病症状，就要用属于寒性和凉性的药，反之也是如此。鳖甲不但咸，还寒，所以能入肾经，治疗由肾阴虚引起的“潮热”。至于食疗，我们可以做鳖甲鸽子汤。先取鳖甲50克，鸽子1只，黄酒、精盐、味精、胡椒粉各适量，做汤前，先将鸽子宰杀去毛和内脏，洗净。然后将鳖甲打碎，放入白鸽腹内，加入黄酒、胡椒粉、精盐和清水适量，放入炖盅内，隔水炖熟，加味精调味即成。鳖甲鸽子汤不但汤汁鲜香，而且滋肾益气，是养肾的一种很好的食疗方。之所以要选择鸽肉配伍，是因为中医认为，鸽肉性味咸、平，也有滋肾益气的功效，常用于体虚、气血虚弱等征。《随息居饮食谱》认为，鸽具有“清热”等功效；《本经逢原》认为，“久患虚羸者，食之有益”；《本草再新》也有鸽可用于“滋肾益阴”的记载。民间自古就有“一鸽胜九鸡”的说法。如果你觉得鳖甲的制作太麻烦，你也可以吃鳖肉，虽然没有鳖甲的功能强，但也是滋阴养肾的一种美食，正如民间所说“豆黄蟹子稻黄鳖”。鳖肉细嫩，自古被视为美味，文人墨客极尽称道并多有文字描述，尤其是鳖的背盖周围那软肉鳖裙，更系精华之所在，难怪五代时高僧谦光偏嗜鳖裙，他曾戏言：“但愿鹅生四掌、鳖着双裙。”足见古人早已精于食鳖之道。在以鳖肉为食疗方中，我们可以做清蒸甲鱼。你需要先准备甲鱼600克，火腿片50克，熟蚶200克，胡椒粉、黄酒、精盐、葱、姜丝、味精各适量。然后把甲鱼洗净，用刀在其腹部划一个十字，再用精盐、味精、黄酒和胡椒粉抹遍甲鱼全身，把葱洗净切成两段，和姜丝摆放在甲鱼背上，然后放入汤碗里，加入熟植物油、火腿片及适量水，煮熟即可。另外，中医历来认为，鳖的主要功能是滋阴，所以久病体虚、阳虚怕冷、胃肠功能虚弱、消化不良、食欲缺乏者均应慎食，避免影响食物消化吸收。凡脾虚、胃口不好、孕妇及产后泄泻的人亦不宜食用，以防食后肠胃不适或产生其他副作用。此外，治疗由肾阴虚不足引起的潮热还可按摩太溪穴。太溪穴在脚踝内侧的旁边，从脚踝内侧中央起，往脚趾后方触摸，在脚踝内侧和跟骨筋腱之间，有一个大凹陷，可感到动脉跳动之处即是太溪穴。对太溪穴进行按摩时，取盘腿端座位，用左手拇指按压右踝太溪穴左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手拇指按压左踝太溪穴，方式和左手相似。

# 《学会给自己望闻问切》

## 编辑推荐

“十问歌”言简意赅，几乎包括了患者所有的主观感受。所以这个“十问歌”既可以指导医生诊断疾病，也可作为咱们普通老百姓用于了解自己健康状况的一个指标，并根据自己的健康状况进行适当的调整与保健。但到目前为止，问诊主要是医生在用，普通人用于自我保健的比较少，不成系统，然而自我感觉诊断很重要，作用等同于医生通过问诊来收集病人的信息。鉴于此，大医堂决定为咱们老百姓编写这本《学会给自己望闻问切》，给一些常见不适提供一些中医上的见解，并从食疗、按摩等方面，提供简单易行的操作方法。

# 《学会给自己望闻问切》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)