

《只有中医知道》

图书基本信息

书名：《只有中医知道》

13位ISBN编号：9787560567703

出版时间：2015-1-1

作者：王宏才

页数：304

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

《只有中医知道》

内容概要

中医以草本植物入药为主，配以推拿、按摩、针灸、刮痧、拔罐等手法，对人们的防病治病、养生保健有独特的功效。并且中医是把天、地、人视为一体，从根源上分析疾病，善于“治未病”，调动人体内的正气，扶正祛邪，从而达到预防疾病的效果，这是中医相比西医更加擅长的。

《只有中医知道》里没有看不懂的专业名词，也没有絮絮叨叨的理论，而是用最简单易懂的语言，介绍最基本、最实用的中医常识。书中不对枯燥的中医专业理论进行介绍，也不针对复杂的病症提出医疗方案，而是介绍中医的思维特征、养生智慧、养生理念，指导人们掌握科学的生活方式，形成健康的生活习惯，让疾病在你的身体里无处藏身。

《只有中医知道》

作者简介

王宏才，中国中医科学院、世界卫生组织传统医学合作中心教授、主任医师、博士生导师。从事中医、针灸临床及中西医结合研究20余年，主持过多项国家研究课题，曾应邀赴50多个国家进行医疗工作或讲学，多次完成外交部及国家中医药管理局重大医疗任务。发表论文60余篇，对经络穴位养生及糖尿病防治有独到的见解，编著有《实用临床针灸推拿学》《国际针灸学教程》《糖尿病的来源及应对策略》等多部著作。

书籍目录

第一章 与自然和谐，身体才能健康

1. 人与自然相应的养生智慧
2. 与自然和谐的形体保养
3. 形神共养才能颐养天年
4. 天人合一 是养生的最高境界
5. 阴阳平衡才是顺应自然
6. 动静适宜才能与自然协调
7. 顺应四时，才能延年益寿/
8. 什么是“春夏养阳，秋冬养阴”
9. 春季养生的原则
10. 夏季就是要养阳气
11. 秋季养生顺应天时
12. 冬日晨练讲究“必待日光”
13. 与自然和谐远离亚健康
14. 与自然相违背的都市生活方式
15. 进补也要与自然和谐
16. 日常饮食怎么与自然相应
17. 高质量的睡眠才能与自然协调

第二章 养生就要养气血

1. 血为气之母，气为血之帅
2. 如何判断自己气血是否充足
3. 气血充盈才会有好的容颜
4. 气血足才能百病无
5. 补气血先补脾胃
6. 胖补气，瘦补血
7. 情绪也会影响气血
8. 损伤气血的生活习惯
9. 气血两虚怎么补
10. 五谷杂粮让你气血充足
11. 日常辅助补养气血的食疗
12. 补养气血的花茶
13. 几种补养气血的食物
14. 女性养血法
15. 唱歌也能打通气血
16. 瘀血是衰老的象征

第三章 五脏协调，病自然就少

1. 五脏的生理功能特点
2. 五味过量伤五脏
3. 养生先“养心”
4. 补益五脏先调心
5. 远离心脏病的诱因，你做到了吗
6. 保护肝就是保护“心灵的窗户”
7. 白领怎么养护“肝”
8. 经常熬夜易伤肝
9. 猛吃猛喝让脾难受
10. “反酸”要引起重视
11. 日常饮食养护脾胃

12. 保护好你体内的“宰相”——肺
13. 寅时最适宜养肺
14. 是什么在不知不觉中伤害着肾脏
15. 肾有问题，人体就成了垃圾场
16. 养护肾就等于加固大堤
17. 失眠从五脏找原因

第四章 会运用经络的人懂养生

1. 认识人体的经络
2. 十二经脉与养生
3. 怎样通过经络看五脏六腑
4. 人人都能运用经络保健
5. 手太阴肺经
6. 手厥阴心包经
7. 手少阴心经
8. 手阳明大肠经
9. 手少阳三焦经
10. 手太阳小肠经
11. 足阳明胃经
12. 足少阳胆经
13. 足太阳膀胱经
14. 足太阴脾经
15. 足厥阴肝经
16. 足少阴肾经

第五章 阴阳平衡就能获得长寿

1. 人体与天地的阴阳
2. 别把阴阳想得太神秘
3. 阴阳失衡人就会患病
4. 阴阳不平衡，身体会怎么样
5. 身心平衡身体阴阳才能平衡
6. 上火原来是人体阴阳失衡
7. 维护阴阳平衡，注重节能养生
8. 阳气就是人体里的将军
9. 男人要吃出阳气
10. 阳气就是身体的火力
11. 救阳气就是救命
12. 避免在不知不觉中伤阳气
13. 四季都怕冷如何补阳气
14. 养身要动，养神要静
15. 巧用饮食来调理阴阳
16. 饮食要分清食物的阴阳
17. 如何用睡眠来调和阴阳
18. 阴气不足的调理

第六章 九窍要通，通则无病

1. 用眼过度，全身都累
2. 老年人怎么养眼
3. 耳朵是身体的影子
4. 呵护好自己的耳朵
5. 老年人养生应“多动嘴”
6. 鼻子是人体健康的“晴雨表”

7. 心肺的观测仪——鼻子
 8. 病从口入，管好你的嘴
 9. 从嘴唇颜色观察身体健康
 10. 别让口腔长疮
 11. 保护好人体的排泄口
 12. 治疗便秘的误区与自我调理
- 第七章 病由心生，情志决定健康
1. 情绪对健康的影响
 2. 养心调神，远离亚健康
 3. 快乐是健康大处方
 4. 随遇而安，快乐常在
 5. 为什么说“乐极生悲”
 6. “七情过激”的危害与调养
 7. 对健康有影响作用的八种行为
 8. 稳定血压先要调整好心态
 9. 情志直接影响“内分泌”
 10. 四季的情志调节
 11. 调节情志以延寿
 12. 学会调节心理疲劳
 13. 道德修养是情志致病的终结者
 14. 培养业余爱好，增添生活情趣
 15. 在日常生活中养心调神
- 附 子午流注

《只有中医知道》

精彩短评

1、其实讲的道理很浅显。中医都喜欢掉书袋这我知道，但有人能掉的漂亮让人有所回味，有人就流于表面变成了凑字数；这本书就让人觉得诚意有限，在信息爆炸的时代，这样的书总显得有些单薄。

1、《黄帝内经》指出，冬天的三个月，是万物蛰藏的时令。在这个时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到太阳照耀时起床才好。不要轻易地扰动阳气，注意保暖，这对我们的冬季养生很有指导意义。冬季，草木凋零气候寒冷，是大自然生机潜伏闭藏的季节。同时，冬季也是人体养藏的最好时刻。人们应当注意保护自己的阳气，养精蓄锐，做到早睡晚起，以待日光。要注意避寒就温，不要导致闭藏的阳气频频耗伤，这是冬季闭藏养生的要点。冬季晨练“必待日光”有什么道理呢？首先，冬季的早晨，寒气逼人。在这样严峻的环境中，人显得特别脆弱，身体的外露部位，如手部、脸部，尤其是双耳，最易受冻。一般须待太阳出来半小时后，才得开始缓解。其次，这个时候地面空气中氧的含量很低。须待太阳出来后，随着绿色植物的光合作用，吸碳吐氧，地面上空气的含氧量，方能逐步增加。据研究，地面上的空气含氧量，须待太阳出来半小时后，才有利于人们的呼吸。再次，清晨地面上的空气污染也最重。白天，工业排放出来的废气，汽车排放的尾气，还有人和动物排放的二氧化碳等有毒有害气体，因受夜间温度的下降而沉降于地的表面，只有待太阳出来，地表温度升高后，才得以升向高空散去。

《只有中医知道》

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