

# 《药方:做自己的保健医生》

## 图书基本信息

书名：《药方:做自己的保健医生》

13位ISBN编号：9787538540024

10位ISBN编号：7538540024

出版时间：2009-9

出版社：郭义树 北方妇女儿童出版社 (2009-09出版)

作者：郭义树

页数：202

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《药方:做自己的保健医生》

## 内容概要

《药方:做自己的保健医生》聚焦四大健康热点，纠错46条诊疗误区，倾囊相授50条祖传食补良方，219条独家保健诀窍。从中西医两种视角，有针对性地阐述了不同疾病的成因、自我保健、防治等，是自助式的保健型医书。

【病例】错误的交流是造成误诊的罪魁祸首。看对病，才能找对药方。

【中医怎么说】【西医怎么说】中医源远流长，循序渐进，巩固根本；西医吸取先进科技，针对疾病，迅速缓解症状。一本书，两种智慧，兼听则明。

【保健小诀窍】健康箴言倾囊相送，找到诀窍，才能切断疾病的源头。家庭日常小疾病巧防治，不用再为小病跑医院。

【保健药膳】病从口入，健康也可从口入。祖传秘方，食材普遍，做法简单，吃出健康。

【医生的贴心叮嘱】好医生往往会多说几句，为你的健康画龙点睛。

# 《药方:做自己的保健医生》

## 作者简介

郭义树，出身于医学世家，自幼耳濡目染中医术语和中药药性。后就读于中国台湾的医药学院中医学系。虽然他在中医药方面资源丰富，但却选择了西医来执业，目的就是要了解中西医临床上不同的医疗方式。他先后于中国台湾敏盛医院家庭医学科、怡仁医院家庭医学科担任主治医师，之后又在康佑诊所担任院长。行医多年后，他回过头来重新挖掘老祖宗的智慧，发现了许多中西医的互证相通之处。他也帮许多患者理清了错误观念，避免因误信偏方而使病情恶化。鉴于长期的行医和治学，他特意撰写了本书，旨在取中西医之精华，答疑解惑，造福众生。

# 《药方:做自己的保健医生》

## 书籍目录

身体发出的警讯中暑痧症火气大大肠火虚火水土不服血路不通血浊淤血神经衰弱脑鸣风邪伤寒肺癆风湿水肿消渴症肾虚白浊淋病难缠的皮肤病与跌打损伤扁桃体炎淋巴腺炎痰火内伤风痛牛皮癣皮蛇风疹毒湿气女人们的烦恼冷底虚头风月内风胎气乱经肝斑婴幼儿常见的问题羊痫风惊到胎毒鹅口疮奶癣猪头皮水珠

# 《药方:做自己的保健医生》

## 章节摘录

# 《药方:做自己的保健医生》

## 媒体关注与评论

郭义树医生有家学渊源的中医根底，医学院毕业后又从事十几年的一线医疗工作，非常贴近社会大众的生活，也了解他们的疾苦所在。他集多年心血写下此书，针对平常门诊常见的一些病名做深入浅出的解说，从内科、儿科、妇科和外科、骨伤科、皮肤科都有涉及，更用他的专业精神融汇中西医的观点，提出许多自助式的保健方法，对大众保健有很大帮助。

# 《药方:做自己的保健医生》

## 编辑推荐

《药方:做自己的保健医生》由北方妇女儿童出版社出版。西医开药，中医批方，让治病和养生同行。最全面的自我诊疗和养生手册。小病最烦人，没必要为它频繁跑医院，劳命伤财，可是不治疗，它又会恶化，危害健康。不必苦恼，其实我们完全可以成为自己的保健医生，为自己开药批方，防微杜渐。中国台湾著名家庭保健专家郭义树出身于中医世家，主修中医，却以西医执业。行医多年，深知大众养生保健的需求所在，故吸纳中西医的互通之处，撰写本书。聚焦四大健康热点，纠错46条诊疗误区，倾囊相授50条祖传食补良方，219条独家保健诀窍。诊疗守则+养生良方+药膳食疗中医与西医的完美结合，全面、简明、实用、贴心。

## 《药方:做自己的保健医生》

### 名人推荐

“火气大”、“水土不服”、“冷底”这些常见的健康隐患，在中医里代表什么意思？西医又如何来解释这些身体所发出的警讯？唯有深刻了解西医临床知识，才能发现传统医学的价值所在。郭义树医生在行医多年后，回过头来重新挖掘中医的养生智慧，发现了许多中西医彼此互证之处，也帮大众澄清错误观念，走出健康误区。举例而言，常有人说自己属于“冷底”体质，稍微吃到冰冷的东西就拉肚子。一般也认为冬天怕冷、四肢冰冷、女性白带、不孕、容易流产这些症状，就是所谓的“冷底”。“冷底”即中医的“阳虚”之症，常见的症状为倦怠无力、四肢冰冷、腹痛等，阳虚又有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚之分。心阳虚有心悸及面色苍白等症。脾阳虚有食欲不振、腹泻等症。肾阳虚常见腰酸腿痛、夜尿、男性阳痿早泄；女性不孕、白带清稀等症。以西医的观点来看，“阳虚”即属虚弱体质。心阳虚多是心脏血管系统或精神方面的疾病，脾阳虚是消化系统的疾病，而肾阳虚则多指泌尿生殖系统功能异常。不论看中医或西医，目的都是找出病原，再以最适当的方式去治疗或调理，郭义树医生融会中西医两种角度的解说，不仅帮助大众解答对于病症的疑惑，并且提供许多简易实用的保健之道。



# 《药方:做自己的保健医生》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)