

# 《生活中的中医》

## 图书基本信息

书名：《生活中的中医》

13位ISBN编号：9787532399376

10位ISBN编号：7532399370

出版时间：2009-9

出版社：上海科技

作者：孟景春

页数：168

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)

# 《生活中的中医》

## 前言

什么是健康？很多人认为没有病就是健康。其实这种认识只说对了一半，或者说认识不够全面。真正健康的概念是：世界卫生组织（WHO）提出的：“健康不仅是没有伤病，而是躯体上、精神上的健康和良好的社会适应能力。”后来又将道德修养纳入健康的范畴。概括地讲就是身体和心理两者都要健康。那么，怎样才能得到健康呢？从健康经济学的角度出发，寻求低成本的健康投入来获得高质量的身心健康，成为时下各领域都在研究的时髦话题。实践证明，中医药以其“简、便、廉、验”的特点在防治疾病、促进健康方面有着无与伦比的优势，理应在国家的医疗卫生保障制度中占有重要的地位。让人欣喜的是，国内从事健康管理行业的人员已经开始重视中医药，并就中医药“治未病”的特点，展开了相关尝试。取得一些让人瞩目的成果

# 《生活中的中医》

## 内容概要

《生活中的中医:低成本健康策略》讲述了:中医保健防病,简便廉验。《生活中的中医:低成本健康策略》先是重点介绍春夏秋冬四季健康养生策略,并针对日常生活起居中的吃喝拉撒睡进行中医指导,随后提供8种“杀手病”的中医防治策略,推荐9类日常服药注意事项、7种名贵中药的科学服用和贮存方法,并配以插图,实为一本有防有治的中医健康管理读本。

《生活中的中医:低成本健康策略》作者为年已八旬的名老中医,著作等身,精神矍铄,临床经验丰富,对中医药健康策略熟谙于心。作者在书中娓娓道来,如同在听健康讲座。可供广大养生保健爱好者、健康管理行业人员阅读参考。

# 《生活中的中医》

## 书籍目录

春日气候孩儿脸 / 1 春季要捂，穿戴要暖 / 1 饮食宜省酸增甘 / 2 广步于庭，被发缓形 / 5 调摄情志，养肝制怒 / 7 踏青休闲好时节 / 9 炎夏防暑 / 11 穿衣戴帽要防晒 / 12 清暑解热话饮食 / 13 夏季运动妙法 / 19 清心宁神度炎夏 / 20 夏季生活起居有讲究 / 22 夏季常备小药箱 / 26 冬病夏治真奇妙 / 27 秋风送爽防秋燥 / 29 秋季宜冻 / 30 甘润饮食防秋燥 / 30 补肺益气多运动 / 38 乐以忘忧 / 40 夜卧早起，与鸡俱兴 / 42 冬季防寒，合理进补 / 44 入冬穿衣戴帽有讲究 / 44 药食进补，来春打虎 / 47 严冬避寒巧锻炼 / 69 放松心情，多晒日光 / 71 早卧晚起，必待日光 / 73 吃喝拉撒睡中的中医 / 75 讲究吃不是罪 / 75 喝的科学 / 87 从“拉撒”中知健康 / 100 赶走失眠，睡出健康 / 102 清洁厨卫保健康 / 108 科学使用家用电器 / 115 中医防治“杀手病” / 122 远离高血压(脑卒中) / 122 防治冠心病 / 126 做一个快乐“糖人” / 127 降血脂，防治高脂血症 / 133 阻击老年痴呆病 / 135 癌症只是慢性病，可防也可治 / 138 日常服药有讲究 / 144 中药服用法和禁忌 / 144 西药剂型和服用法 / 148 不能同吃的药物与食物 / 150 12类不能合用的中西药 / 151 孕妇不宜用的西药 / 152 八类药女性经期不宜服用 / 153 会杀死精子的中草药 / 154 “伟哥”的8种副作用 / 155 酒后忌服的药物 / 156 科学服用7种名中药 / 158 人参 / 158 西洋参 / 160 蛤蚧 / 161 鹿茸 / 163 冬虫夏草 / 165 灵芝 / 166 珍珠 / 167

## 章节摘录

插图：春日气候孩儿脸天地（自然界）是个大宇宙，人体是个小宇宙，人生活在自然界中，各种活动无不与之息息相关，所以中医学里有“人与天地相应”的整体观说法。我们讲究养生保健，同样也要以“天地相应”的观点为指导，尤其是四季的养生保健。在此首先讲有关春季保养的事宜。春季气候的特点：总的趋势是由寒转温，但在这总的趋势中，还有乍寒、乍暖的变化，故有“春日气候孩儿脸，一日变三变”的说法。春季气候有所变化，也影响到人体生理上的变化。其变化是气温影响人的皮肤汗孔，由致密而渐转疏松，体表血脉亦由冬季紧缩而渐趋舒张。此外，春季气候对内脏也有其特有亲和力，即主要影响肝，故《黄帝内经》说“春气通于肝”。由于“春气通肝”的原因，同时也影响到精神方面。由于春季中人体环境的这些变化。故而要注意春季健康细节管理，如衣帽的穿戴、饮食卫生、运动锻炼、情志的调摄以及生活起居等都要以春季的气候和人体变化为依据，然后作出有针对性的选择。

# 《生活中的中医》

## 编辑推荐

《生活中的中医:低成本健康策略》:健康管理，健康中医，中医管理，一生健康。健康需要中医，中医促进健康！中医保健防病，简便廉验。春夏秋冬四季有哪些养生策略，中医对吃喝拉撒睡有哪些保健说法，8类“杀手病”中医如何防治，日常服药有哪些注意事项，7种名贵中药如何科学服用？一位年已八旬的名老中医，在书中为您娓娓道来。

# 《生活中的中医》

## 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)