

《家庭中西医保健宝典》

图书基本信息

书名：《家庭中西医保健宝典》

13位ISBN编号：9787807000334

10位ISBN编号：7807000333

出版时间：2006

出版社：海南出版社

作者：(美)梅·卢, (美)麦格雷

页数：253

译者：张娜, 杜小勇, 张勇

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

《家庭中西医保健宝典》

内容概要

这本书能够使读者了解东西方两个不同世界的保健观，了解西方的医学博士是如何推崇简单易行、疗效神奇的中医保健方法。在书中作者详细介绍了抑郁症、失眠、头痛、高血压等50多种常见疾病的中西医结合的治疗方法（指压穴位、推拿按摩、静思默想、营养滋补等）及其原理，其方法简单易行、易学易懂，你可以即学即用，用它来改变你的健康，你的生活。使你不但能够应付来自身体、情感及心灵的挑战，还能够与健康有约，从而使自己的身心永远处于最佳状态。

《家庭中西医保健宝典》

作者简介

梅·卢医学博士是斯坦福医疗中心的临床助理教授，并在全美和中国为正式医师和其他保健职业人士讲授中西医结合治疗方法。

杰克·麦格雷曾著有数本关于健康和东方哲学的书。

《家庭中西医保健宝典》

书籍目录

前言第一部分 东西方医学的基础第一章 理解东西方的健康概念两种选择比一种选择好气：我们的生命能量阴阳平衡：体内的动态平衡五行：天人合一心理、躯体、精神之间的联系简易卫生保健第二章 比较东西方医学的器官系统阴阳配对器官器官和五行第三章 健康评价内在的阴阳平衡五行在人体的表现第四章 健康饮食食物的阴阳属性滋补：一种作用温和的营养方法食物与五行食物与季节的关系食物的寒热属性吃是康复锻炼的一部分第五章 每日平和而欢悦的几分钟姿势正确简易呼吸操温和排毒并且增加气的运动沉思默想动态训练安抚病痛的按摩声音治疗促进健康的最后一种按摩形式第二部分 中西医结合治疗指南第六章 治疗普通的常见疾病指压穴位的重要性腹痛酗酒和酒精中毒厌食症(神经性厌食)(参看贪食症)食欲不振哮喘注意缺陷与多动障碍(ADHD, ADD)秃头(脱发症)尿床(遗尿症)过度打呃尿路感染(膀胱炎)外出血内出血瘀伤贪食症感冒口疮(口腔溃疡)肠绞痛结膜炎(红眼病)便秘咳嗽尿布疹腹泻流涎耳部感染耳鸣湿疹浮肿(水肿)情绪问题疲劳胃炎(参见腹痛和胃神经官能症)头痛痔疮呃逆荨麻疹高血压脓疱疮失眠症(睡眠问题)新生儿黄疸时差反应月经问题运动病胃神经官能症鼻出血(鼻衄)肥胖症疼痛瘢痕癫痫慢性或过度叹气打鼾喉咙痛(咽喉炎或扁桃体炎)口吃鹅口疮牙痛附录A 词汇表附录B 中草药词汇附录C 克服常见西药的副作用附录D

章节摘录

书摘肺 在西医，肺属于呼吸系统，负责身体的气体交换。空气通过鼻腔和口腔进入气管，再通过胸腔内的气体管道(即支气管和细支气管)，最后达到肺组织。吸气时，吸入氧气；呼气时，呼出二氧化碳。在中医，肺吸入自然的清气，排出体内的浊气。肺和脾/胰(消化系统)有密切关系：来自于自然的清气与来自于食物吸收的水谷精气结合，在体内循环。肺对一身之气有重要的管理作用，维持气在全身的升降运行。肺开窍于鼻。与西医相对应的概念是鼻吸入空气，氧气通过身体循环，其氧合作用与所有的新陈代谢有关。在西医，肺与肾有密切关系，尤其在维持细胞和组织的生理活动与适当的酸碱平衡上。正常的机体必须维持一定的体温，细胞在新陈代谢的过程中产生大量的热和酸碱物质。肺通过呼出二氧化碳保持酸碱平衡，若因肺的原因造成失衡，称为呼吸性酸中毒或呼吸性碱中毒。肾通过尿排出过多的氢离子维持酸碱平衡，若因肾的原因造成失衡，称为代谢性酸中毒或代谢性碱中毒。中医也认为肺与肾存在密切关系，两者通过肺气的适当疏通。正如血液必须向一定方向流动，肺气使血液井然有序运行到各系统，以保证人体的健康。肺气主肃降而下行，相反，肾主气化而上行。哮喘和呕吐的发生是因为气的上逆所致。用生物化学名词解释是，哮喘引起呼吸性酸碱失衡，而呕吐引起代谢性酸碱失衡。虽然现在认为皮肤也有“呼吸”功能，但西医仍认为皮肤与肺是分开的两个器官。中医认为肺在体为皮，即皮肤是肺的外部代表器官。肺与皮肤的密切关系被某些既有呼吸症状又有皮肤症状的疾病反复证实。某些西医诊断的疾病也发现同样的证据，如湿疹常常并发哮喘。西医认为，皮肤是保护和调节器官。它对于自然环境、化学因素、感染是一道保护屏障。皮肤内的汗腺调节体温：当体内温度升高时，皮肤的汗腺发汗，使汗液流出表面；汗液蒸发使身体降温。中医认为，肺主一身之气，包括卫气。肺气循环于全身，护卫肌表，是抵御“外邪”的防护罩。肺气也滋润肌肉和皮肤，因此控制发汗。五行中肺属金，金象征性地代表肺脏，代表身体的一种节奏，一种呼吸节律，代表一种特殊的分子结构。与金相关的情志是悲伤和忧愁。当肺处于健康平衡状态时，生理活动井然有序，在恰当的情形引发适度的悲伤。若肺失衡，生理活动紊乱，容易产生悲伤，甚至于抑郁症。与金/肺相关的味觉是刺激性或辛辣的，像金属燃烧发出的烟雾那样的感觉。肺是有形灵魂最重要的居所，有形灵魂随肉体的出生而进入体内，随肉体的死亡而消失。中医认为有形灵魂的实体称“精”，与肾关系密切，即“肾藏精”，先天之精，父母遗传的信息和特征。无论健康与疾病，有形灵魂使我们的身体有感觉，中医因此认为湿疹的发痒与肺功能失调有关。而其他的灵魂，如有形灵魂存在于肝阴之中。它也随机体之生而生，在人的一生中与其他灵魂相伴，在机体死亡后回到灵魂世界。这两种灵魂决定我们的精气是否旺盛，而且存在于整个身体、心理和精神之中。中医这些观点没有宗教意义，因此与西方思想无类似性。西医认为，肺部最常见的疾病是感染。上呼吸道感染(URI)是局限于鼻与喉的感染。下呼吸道感染按照感染部位分为：喉头炎、气管炎、支气管炎、细支气管炎和肺炎(即肺组织的感染)。大多数的感染是由于病毒和细菌所致。呼吸系统对过敏原也敏感，过敏原刺激上呼吸道则引起鼻塞和喷嚏等症状，下呼吸道则引起哮喘。严重的慢性哮喘和吸烟可以导致肺气肿，使胸腔内残气增多。吸烟是引起肺癌的主要原因，肺癌是癌症死亡的主因。中医认为，肺容易受寒冷和干燥的伤害。肺气虚弱或肺气亢盛会出现肺部症状；正常肺气应有下降作用，如肺气失去肃降会出现肺部症状；当五行中与肺相关的脏器受损，也会出现肺部症状；在情绪上，悲伤和忧愁容易损伤肺。当有形灵魂受到扰乱，人体会感到说不出的浑身不适，如同万蚁缠身。

P24-25

《家庭中西医保健宝典》

媒体关注与评论

书评一本中西医结合的家庭保健指南。通过阅读本书，我们不仅能够获得处理常见健康问题的知识，还将获得身体运转的新观念。见解深刻、易于接受、振奋人心的《家庭中西医保健宝典》一书将有助于我们和家人在许多情况下，融会贯通两种不同的了不起的疗法，从而获得并维持最佳的健康状态。《家庭中西医保健宝典》是一本“即读即用”的书，你可以立即用它改变你的生活。对普通的常见疾情，它提供了切实可行的治疗方案。我要强调，这是一本重要的书。——米切尔·塞缪尔逊和玛丽·洛克任德·兰 《精神治疗》一书的共同作者

《家庭中西医保健宝典》

编辑推荐

这是一本中西医结合的家庭保健指南。在书中作者详细介绍了抑郁症、失眠、头痛、高血压等50多种常见疾病的中西医结合疗法。原理讲解透彻，方法简单易行、即学即用，从此改变你的健康、你的生活。

《家庭中西医保健宝典》

精彩短评

1、这本书是替朋友订的，她很喜欢，觉得很实用

《家庭中西医保健宝典》

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