

# 《说医不二》

## 图书基本信息

书名：《说医不二》

13位ISBN编号：9787550277729

出版时间：2016-5

作者：懒兔子

页数：232

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)

# 《说医不二》

## 内容概要

一本让你笑着读完的中医书。用搞笑雷萌的漫画让你秒懂中医，也讲述普遍的生命经验和养生智慧，传递暖暖的爱与正能量。

# 《说医不二》

## 作者简介

## 书籍目录

### 第一章 只要你进过厨房，你就早已是中医

- 1不懂中医，给了亲人错误的爱
- 2只要你进过厨房，你就早已是中医
- 3怎样才能让你成为有吸引力的人
- 4学会用中医思维去生活

### 第二章 十二经络的值班表：子午流注

- 1忠肝义胆的好兄弟
- 2肺与大肠是好基友
- 3脾胃的那点儿事儿
- 4心与小肠是两口子
- 5膀胱经的时候尿尿，肾经的时候爱爱
- 6你不知道的两根经

### 第三章 人生就是一场西游

- 1你所不知道的唐三藏
- 2每个人心中都有一个孙悟空
- 3我们的欲望就是猪八戒
- 4人生就是一场西游

### 第四章 天空飘来几个字：缺津少液是大事儿

- 1人体里有多少气？
- 2气病到底是什么病？
- 3整天涌动在我们身体里的，除了欲望还有血
- 4血有病，是什么情况
- 5身体是怎么处理水的你知道吗？
- 6天空飘来几个字：缺津少液是大事儿
- 7持续高烧后，吃饼干的孩子死了，喝糖水的孩子活了
- 8水停在身体里，是怎么了？
- 9身体里的水增加的不只是体重，还有很多病
- 10黄汗，不是臭男人才会有的

### 第五章 做自己最好的医生

- 1如果你妈再说你懒，你就回她：这叫气虚
- 2很多奇怪的症状，原因是气虚
- 3阴阳虚实，一张图秒懂
- 4阴虚会得好多慢性病
- 5怕冷的都需要壮阳，不分男女老少
- 6胖子有很多悲惨的故事，比如又胖又冷
- 7不省心的“大姨妈”
- 8央视是同一首歌，我们是同一剂药方
- 9千年古方让你不做“湿人”，告别神经症
- 10用除湿的方法治疗咳嗽和小朋友“装病”
- 11脾气不好，不是有个性，那是有病

## 精彩短评

- 1、通俗易懂！
- 2、挺有趣，知识量挺少，适合外行人了解中医
- 3、这些药方真不敢自己配了来吃
- 4、饭后消遣，有病还得上医院。
- 5、科普类读物吧，能让人学着去重视自己的身体，了解中医，内容有点散漫，指导性不强。
- 6、对于中医入门来说不太适合，对于一般人群的健康养生预防疾病来说可以一读，以自己理解的图画形式用幽默的语言表达出自己对于中医的想法是一种不错的选择
- 7、深入浅出，但逻辑性不太好。里面有些中医知识还是很玄幻的。
- 8、挺逗的，令我再次想读读中医的书，此书到达这样的效果不就够了么。第一章概述中医思维；第二章介绍了与12时辰对应的12经络；第三章用西游记中的人物来比喻人的五行属性；第四章介绍了人体里的气、血和水这几大问题。气包括元气、宗气、中气、卫气、营气、五脏之气，气病表现为气虚、气滞和气逆。血受多方因素影响，病症主要表现为血虚、血瘀和血热。水指的是人体内的津液，症状表现为津液不足或水液内停。前者要求滋养津液、益气生津。后者指的是水不当地停在体内了。停在皮肤表面的有风水和皮水，停在体内的统称“里水”，包括脏腑里的水、正水和石水。此外水还包括排出皮肤的黄汗。这些都是病症。第五章介绍了气虚、脾虚、阴虚阳虚等概念。第二、四、五章按三条主线集中介绍了一些基本概念对于不懂中医的人挺有帮助的，通俗易懂。
- 9、这种书看着往往觉得可怕，毕竟没有大样本，有根据经验去开方。权当拓展知识面了
- 10、书的内容很丰富，语言也很浅显易懂，举的例子也可以理解，漫画也很俏皮，书的背面也印有作者的公众号，内容中也有提及，除了书的内容外，也可以留意。
- 11、用搞笑的方式讲述了几个浅显的中医知识，值得阅读！
- 12、不能接受这样的中医介绍。医学的普及不应该用一个个个案去证明有效，而是详细的循证医学
- 13、对于我来说就是，补中益气丸加金贵肾气丸，少吃油腻，多吃水果，健康人生。
- 14、喝几天剂药调理就好了的例子，说得神乎其神的，鬼不见鬼的，各种症状混合一起，你说晒啦，或许作者经营公众号这种谈笑风生的嘻哈风格可吸引好多粉，但作为一本书，容易误导人。外加一句：嬉皮笑脸不严谨。仅供娱乐。
- 15、作为中医入门级读物非常推荐，深入浅出讲解一些中医基本理论，语言轻松，配图有趣，易懂。对于提高中医兴趣很有益。当然体系并不完整，主要是大家关心的一些点。
- 16、电子版的漫画太难看清楚了，除了阴阳的图比较清楚，倒是有助于激发对中医的兴趣。
- 17、太不严谨了.....
- 18、很有趣的一本书，有助于理解中医养生理论，神奇的比喻和风趣的漫画是我最喜欢的。
- 19、通俗易懂，深入浅出。
- 20、还是很不错的，用浅显易懂的方式说中医，可以算是比较不错的中医科普入门。长了很多知识。而且发现自己属于气虚、寒湿、血淤N种体质于一身的人.....20161120
- 21、浅显易懂的中医漫画，可以对中医有最基本的了解。
- 22、超赞的书，让我了解到中医那么神奇，另外，书中还有做人做事的小道理，受益匪浅。
- 23、图书馆无意看到的，兼具搞笑和学习中医（入门）之功效，看着这样的书学习不累=^\_^=
- 24、通俗易懂 漫画也比较搞笑
- 25、哈哈，还是不错的，昨晚一晚上看完的，确实有意思。
- 26、漫画不错，算是学点中医基本，有些方子可以自己试试
- 27、适合门外汉初步了解下中医，作为一个业余的人可以了解到这程度不错了，也激励我继续补课中医。对我的学习是我终于弄懂了实火和虚火（阴虚）的区别，阳虚和阴虚分别是正常的缺少阴阳，实火则是正常多了阳，比如我吃胡椒突然发泡。
- 28、了解了十二经络子午流注；脾的重要性；气虚的表现；略懂了一些身体的阴阳、五行。之前听过梁冬对话徐文兵的黄帝内经，关于五脏五行的东西听了个皮毛，现在又串起来了。对中医越来越感兴趣。35岁学不晚，那我24岁也一定不晚，慢慢来。
- 29、一般吧。内容有些薄

## 《说医不二》

- 30、不够系统。作为乐趣为主的浅显读物还是不错的，常常看到漫画笑出声来。温胆汤也是想试试看:)
- 31、单勾
- 32、2017年春节唯一读完的一本电子书~
- 33、亚马逊买的畅销书；实体内容插科打诨居多，实质内容了了
- 34、挺有意思的，一个多小时看完，起码把12条经络记住了，还有“进了厨房是了解中医养生的第一步”这个观点我非常认同，当你能决定自己吃什么的时候，你就知道管理身体是从这些细小的地方体现出来的。另外一点深有感触的就是，不要把你觉得好的东西，强行加在别人身上，清清淡淡简简单单才是真。最近正好在调理身体，就是在调肝补肾逐淤血，配合西药调节激素平衡，吃了不到一个月，再配合一些小按摩，已经感觉身体大有改观。
- 35、本书用通俗易懂的语言讲述中医知识，趣味性比较强~
- 36、深入浅出，虽然方子没要记住（有精华本），每味药的原理也没有掌握，但对于十二经络、五脏的相互作用（特别是脾）等都有了最基本的了解。
- 37、好看
- 38、怎么说呢，比较浅显，中医是博大精深的，这本书比较偏向于养生类的吧，十二经其实就是我们常说的作息要规律，适合门外汉读。
- 39、觉得挺不错的，浅显易懂。
- 40、文字比较通俗简单易懂，不时用简单的比喻描述，增加文字趣味性。对于我这样的中医菜鸟，不失为一本入门书。比起那些专业的中医书，云里雾里的，这个适合菜鸟。这只是我看的第一本中医书，里面内容是否专业是否正确，我无法评论。  
本书开篇就可以让我这种中医菜鸟继续阅读，也是开篇的成功之处。印象特别深的是，讲每天各个时辰，各个当令的分析解释，讲的很有趣味性，易懂易记。网上看过这么多版本的，这个是第一次比较印象深刻。  
懒兔子书里也提倡日常用阅读学习代替麻将打牌，经济实惠又提高各种生活质量，而看中医书又可以利己利人。  
书里一些平常常见的症状而又不至于去就医的一些小毛病，一些亚健康症状，但是又不知道问题出在哪，该如何改善，书里面都有细讲并附上药方，这是我喜欢本书的理由，不过本人还是偏向于食补重于药补，是药三分毒嘛
- 41、灌水较多
- 42、啪啪啪的最佳时间是下午五点到七点这件事给我留下了深刻印象。。。但是应该不会有人真的卡点儿去行动吧。。。
- 43、挺有趣。但内容太少，太简单。这样圈钱不大好吧
- 44、有趣幽默，哲学的思想融入到中医里，让中医以一种更简单的方式进入到我们的日常生活。
- 45、身边有个这样的朋友该有多好！吓得我赶紧去关注了公众号。1-16，1.26读毕。
- 46、确实是一本开启中医启蒙书，中医就是在生活展现的淋漓尽致，并不是不能治病，是在已病前就进行治疗，这就是治未病。谢谢懒兔子以自己的能量传播着传统中医药文化。
- 47、满满槽点，我明白想要诙谐幽默的轻松定位，可是文字间的语气太尴尬了。到处是逻辑漏洞。“在我很小的时候，心目中就有一个大英雄，它的名字不是马云，不是乔布斯，而是那个会打妖怪的孙悟空。”35岁的作者谈论自己小时候的英雄居然拿马云乔布斯做类比？看到这个再也忍不住。
- 48、看着总是不科学。
- 49、太漫画，太粗浅，而非中医的理论入门
- 50、可以看看吧

1、众所周知，中医博大精深，但其实我们生活中有好多的小窍门和中医是息息相关的，这是我看《说医不二》最大的感受。书的第一章有提到米粥，大家都知道小米粥、大米粥是养胃又养人的。有些疾病原本是不需要吃药的，食补要远远好与药补。说完题外话，我们来说说这本书，《说医不二：懒兔子漫话中医》一共是分为五章。每章都有4-11个不等的小节，每个小节作者都通过身边的事情，加上漫话的衬托，更浅显易懂。

第一章，作者通过亲人的事情、朋友的遭遇等等生活中常见的事情，根据中医进行讲解，例如：中药代煮是以袋子装回家放冰箱的，一般几天药性就会大减，一般常喝中药的或者常去医院的人都知道，中药最好还是自己煮；再例如：生病的人最忌讳大鱼大肉大荤腥，可是往往家里人会因为自以为的疼爱会加重病情，还有就是，看过中医或者西医都知道，一般去医院，如果说出自己的观点就会被医生呵斥，以不懂不能乱吃之类的话打断……这些是生活中经常能够遇到的事情，其实，病人多问，只不过是想知道的更透彻，仅此而已。这个章节中，作者也多次说，学习中医好处多，不光是改变身体，也会改变生活。

第二章，众所周知，时间和人体的器官是相辅相成的，到了什么时候，哪些器官需要当令（值班）都是很有讲究的。从子时至亥时，分别对应了人的胆、肝、肺、肠等等器官。其实，我们人每天到时就做什么事跟身体里的器官是同步的，比方说，晨起时排便，跟肠的当令时间同步；老生常谈的早饭，一定要吃，因为这是胃的当令时间；午饭后要休息片刻，十五钟足矣，因为这个时间，是和心的当令时间同步的……所以说，再好的化妆品再好的保养品也不如到点起床、到点吃饭、到点睡觉来得强。

第三章，精盈则神明，精亏则神疲，气充则神明，气虚则神衰，这章主要是说精、气、神。说实话，就我自己而言，之前不太了解精气神三个字具体指的是什么，看了这本书才知道，精指的是肾精，气亦称气机，神则是人的意识、情感等外在体现。这章作者选择了中国人都很喜欢的《西游记》作为基调，以唐僧为首，代表人的精气神，孙悟空代表心，猪八戒代表肾，沙僧代表脾胃，根据五行进行讲解，把精气神说得更明白更好懂更容易理解。

第四章，气、血、津液三者的相互关系。先说气，人的身体内的气分为6种，常听到的有元气，中气，还有宗气、营气、卫气及五脏之气，气来源于脾胃，脾胃之气是人的根本，血之庇佑，武侠剧常有的元气大伤，可想而知，伤了气得多严重，所以要好生养着脾胃，好生养着气。说到血，肺朝百脉、肝负藏血、脾管统血，血好容颜方好，血不好就会出现血虚、血热、血瘀，气血调理好，身体方健康。最后说津液，津液是人体内一切正常水液的总称，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。由此可见，气、血与津液是相互依托，而依赖于脾。

第五章，主讲气虚，分为肾虚、脾虚和肺虚。有的时候，身体有一些小问题，不当回事，其实都是气虚的关系，像自汗、脱发、心跳加快、失眠、阳痿等都是因为气虚造成。除此之外，还有阴虚和阳虚，正常情况下，阴与阳是相平的，若阴为正常，而阳少，则为阳虚；阴虚则与之相反。

书中还根据情况列举了一些药方，这些药方是否有效或者说是否对症，建议大家不要轻易尝试，最好是在医生的指导下服用，毕竟每个人的身体素质和情况不一样，药的剂量自然也不尽相同，医者不自医便是这个道理，中医方面的书，可以多看看，但不能乱试，要等到经验积累到一定的量再试，切记切记。

书的内容很丰富，语言也很浅显易懂，举的例子也可以理解，漫画也很俏皮，书的背面也印有作者的公众号，内容中也有提及，除了书的内容外，也可以留意。

2、第一章只要你进过厨房，你就早已是中医鼻炎：《四圣心源》桔梗元参汤：桔梗9克、元参9克、杏仁9克、橘皮9克、半夏9克、茯苓9克、甘草6克、生姜9克伊尹的《汤液经法》和张仲景《伤寒论》的传承关系羊肉汤+当归+生姜，专门治疗女性虚劳症，肚子痛；猪肉汤里加莲藕，特别滋阴，古代的打铁匠就靠此滋阴。第二章十二经络的值班表子午流注，简单的记忆方法：子时（23点至1点），胆经最旺。要想记忆好，此时早睡觉。丑时（1点至3点），肝经最旺。容易精神，难以入睡。寅时（3点至5点），肺经最旺。熬夜到此撑不出了。如果咳嗽，就是有肺病，肺不能很好的肃降。卯时（5点至7点），大肠经最旺。该起床便便了，早上起来，可以喝点盐水，促进排便。辰时（7点至9点），胃经最旺。该吃饭了。巳时（9点至11点），脾经最旺。午时（11点至13点），心经最旺。该吃饭，小憩一会儿比较好。未时（13点至15点），小肠经最旺。申时（15点至17点），膀胱经最旺。比较适合运动。酉时（17点至19点），肾经最旺。比较适合爱爱。戌时（19点至21点），心包经最旺。阴气较重，不适合大量运动。亥时（21点至23点），三焦经最旺。千万不要生气，否则特别上容颜。简易歌诀：寅时气血注入肺，卯时大肠辰时胃，巳脾午心未小肠，申属膀胱酉肾位，戌时心包亥三焦，子胆丑肝各定位。没有任何疾病和苦

## 《说医不二》

难是从天而降的，不过是我们之前不经意种下的种子发芽了。第四章 天空飘来几个字 缺津少液是大事儿气、血、津液之间的关系几种气：元气、宗气（嗓门大，宗气足）、中气、营气（属阴）、卫气（属阳）气虚、气滞、气逆血虚：血虚的人冷热都不舒服，阳虚的人怕冷、阴虚的人怕热，可以用四物汤（熟地15克、当归15克、白芍15克、川芎15克）血瘀：冬天，雪花一样的小腿，需要活血化瘀，但活血的要一般给孕妇要小心。血热：白血病多属于血热，多发于阴虚的孩子。可以用泻心汤和清营汤。排尿的事归肺管，可不仅是膀胱的事。津液的病一般两种：津液不足（增液饮、五汁饮、生脉饮）水湿内停（《金匱要略》有详细表述）出了很多汗，不要立即洗澡。时间就像乳沟，躺下来就没了。第五章做自己最好的医生气虚的实质是脾虚四逆汤可以治疗阴寒阴气的冻疮、四肢常冷、大便糖稀，不想喝水却总是小便清长附子和甘草配合起来，附子的毒性会减弱。桂枝茯苓丸血府逐逆汤上述两个方子都治疗因为血逆造成的毛病脾气差的孩子一般都有气郁，可以用舒肝和胃丸和黄芪建中汤

# 《说医不二》

## 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)