

图书基本信息

书名：《《解讀寒熱底 中西醫學互補健康之道》》

13位ISBN编号：9789881887955

10位ISBN编号：988188795X

出版时间：2010-2-25

出版社：天窗出版

页数：192

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)

## 內容概要

急症找西醫、慢性病就要看中醫？涼茶是否有藥效？提煉後的冬蟲草、靈芝是保健食品，還是藥？「寒底」、「熱底」之分是否可信？

一般人總對中醫藥充滿迷思。本書作者趙安慈既擁西醫資歷，也是註冊中醫師，他在《信報》的「中醫西說」專欄中，既詳釋西醫治病、中醫治證的根據，亦以西方科研的嚴謹角度，解答中醫藥帶來的迷思，推廣中西醫藥互補的保健理念。

他認為中醫所謂的「寒底」、「熱底」體質，正切合西醫所指的免疫系統，故熱底代表免疫系統過分活躍，身體容易發炎；寒底則是免疫系統過分沉靜，容易發冷。認清自身體質後，跟隨不同季節及氣候的規律，自可以中西醫藥互補來調理身體。但他亦提醒讀者，坊間有關中醫保健之說，不可盡信，如經提煉的冬蟲草、靈芝、人參等是草本藥物，已不算是中醫常用藥，如稱之為可長期服用的「保健食品」，實誤導消費者。

## 作者簡介

趙安慈為註冊中醫師，香港大學中醫全科學士；他也是執業西醫，是香港大學內外全科醫學士、香港家庭醫學院院士和澳洲皇家全洲醫學院院士。

他在澳洲行醫期間，曾對另類治療產生興趣。一次在針灸班中，見證一位腦丘中風病人，頭部劇痛難當，服西藥多時亦無效，卻在針灸師以一支三寸長針刺進頭皮時終面露笑容，自此他深信正統西醫外還別有天地。

中醫西說網址：

<http://chi-med.blogspot.com>

## 書籍目錄

目錄

自序

序一 曹仁超

序二 陳耀紅

序三 周肇平

序四 余鴻超

序五 張群湘

Chapter 1 從西醫角度 看中醫診治

一 中西結合「辨病判證

二 看中醫必問的十個問題

三 甚麼是中藥、西藥和草藥？

四 中西藥可同服嗎？

五 中醫用藥 君臣佐使為本

六 針灸與物理治療雙管齊下

七 中醫學是尋求健康的寶藏

Chapter 2 養生健體 中西有法

八 偏食損五臟

九 健康進食的指標

十 一天十七餐最健康？

十一 病態體質「飲食」有法

十二 飲酒有益是謊言

十三 食物中毒怎麼辦？

十四 看糞便知健康

十五 睡得夠 人生才「及格」

十六 久臥傷氣 久坐傷肉

十七 「房勞」可引致免疫力下降

十八 勞耗氣 思傷脾

十九 傷風感冒誤解多

Chapter 3 寒熱底蘊 七情內傷 抵抗六淫

二十 甚麼是「寒底」和「熱底」

二十一 「寒熱」中西論

二十二 辨「八綱」定療法

二十三 觀「神色」知病況

二十四 看天氣知病源 外感六淫

二十五 濕邪即是西醫說的發炎

二十六 喝涼茶 化火邪

二十七 中暑與暑邪

二十八 七情內傷與情緒病

Chapter 4 氣血、陰陽與五行

二十九 中醫的「氣」一言難盡

三十 補益「正氣」 抗病免疫

三十一 辨「血虛」、「貧血」、「血壓」

三十二 久病從「瘀」

三十三 「陰陽平衡」乃健康之道

三十四 中醫的臟象學說

三十五 五臟的相生相剋



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)