

《辨虚实》

图书基本信息

书名：《辨虚实》

13位ISBN编号：9787509138618

10位ISBN编号：7509138612

出版时间：2010-6

出版社：人民军医

作者：陈颖君

页数：90

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

《辨虚实》

前言

近两年来养生保健的理念已经被越来越多的人接受和推崇。补益气血、强身健体的概念也已经深入人心，尤其面对日益激烈的社会竞争和工作生活压力，精力充沛、才思敏捷、体力过人已成为人生成功的砝码。像《=补气血=》一书中强调的那样提高气、血、精的水平，保持良好的体能、充沛的精力以及健康稳定的身体内环境已经被读者朋友们所认可。补是对的，不过要清楚为什么要补？补哪里？怎么补？因为貌似健壮的人可能身体已经是外强中干。貌似虚弱的人，可能“虚不受补”。

在中医理论里有“辨虚实”一说。就像两军交战时，总是要派出一些侦察人员去对方刺探虚实，用现在的语言就是打探消息，获取情报，摸清对方的基本情况和作战意图，知己知彼才能百战不殆。

调理身体亦是如此。首先要了解自己的基本情况，分辨清楚虚实寒热，才能正确用药，达到药到病除的效果。如果看到一派火热之象就清热，看到一派大寒之象就大补，未免有些草率，其结果是各种各样的药来来回回吃，可以说清了补，补过了又清，终日与药为伴，身体未见起色，心情却糟透了。

《辨虚实》

内容概要

《辨虚实:中医养生智慧》旨在指导读者辨清身体“虚”“实”的基础上，杏一明原因，并根据具体情况进行调理。对于一些常见症状，如爱出虚汗、低血糖、牙龈出血、肥胖、缠绵不愈的口腔溃疡以及一些源于寒性体质的疾病，如消化道炎症、心血管疾病、关节炎、神经痛、腰腿痛等，从中医的角度进行了深入地分析与阐述。重点分析了“三高”的发病原因，纠正长期以来认为“三高”只是营养过剩，是富贵病的错误认识，运用大量详实的事实对“三高”进行剖析，并对“三高”为什么虚，哪里虚，怎么补等问题进行了详细地解答。同时揭示了生活中的一些不良习惯和影响长寿的隐形障碍，宣传了中医控制慢性病、美容养颜方面的科学知识。这是一本适合广大家庭阅读使用的保健图书。

《辨虚实》

书籍目录

第1章 辨清身体的虚实 一、疾病从“虚”开始 二、“虚不受补”也能补 三、为什么你不能喝牛奶 四、为什么吃辛辣刺激的食物会腹痛 五、爱出虚汗 六、低血糖 七、牙龈出血 八、骨质疏松 九、肥胖 十、口腔溃疡第2章 体质虚寒，百病丛生 一、消化道炎症 二、心血管疾病 三、关节炎、神经痛和腰腿痛第3章 看清“三高”真面目 一、高血糖 二、血黏稠 三、高血脂 四、高血压第4章 距离长寿有多远 一、心脏为什么会停止工作 (一)肾受到伤害的主要诱因 (二)肝损伤的主要诱因 二、健康路上的隐形障碍 (一)不良情绪 (二)劳逸不当 (三)饮食不当第5章 多一点生活智慧 一、健康人群 二、体质下降的人群 三、慢性病人群第6章 古为今用话中医 一、孩子如何长得更高 二、如何促进孩子更好的学习 三、女性如何拥有好肤色 四、如何在工作中更具竞争力

2.压力 生活在现代社会，人人都有压力，工作的压力、生活的压力。适度的压力可以成为我们前进的动力，压力过大，则会引发情绪上的变化，从而间接地影响脏腑器官。其中紧张、焦虑、恐惧是耗伤肾气的情绪。我们在读书的时候面临的是各种各样的考试，只要考试就会有紧张情绪产生。因为考试是一个甄选的过程，所以题目会尽量难、题量会尽量大、考试时间会尽量短，只有这样才能收到良好的甄选效果。老师们似乎更关心试卷的效度与信度，也就是追求试题的质量，最大程度地测试出考生的能力。可是大家有没有想过做题的人呢？在短时间内完成尽量多的难题，肯定是处于一种紧张情绪之中，如果题目做得还算顺利，顶多就是特别紧张。如果题目做得不顺利，磕磕绊绊的，就会有一种焦虑的情绪产生，考生肯定会挺着急的，担心是不是题目里还有什么“陷阱”，没被自己发现。尤其在临近交卷的时候，突然发现漏看了1页，还有几十分的题没做时，就会产生一种恐惧的情绪。这些都会耗伤肾气。好不容易告别了读书考试的年代，走向了社会，同样还是处于各种使您紧张、焦虑的环境。见老板紧张；见客户紧张；自己份内的工作没有做好会焦虑；老板对自己的要求过高，而自己能力有限，一时无法达到也会感到焦虑；堆积如山的文件等待你去处理，纵然你长了三头六臂也无法在要求的时间之前完成，你能不焦虑吗？经济不景气，可能面临裁员，诸如此类……这些同样也在耗伤肾气。现在一些年轻人也过早地出现了肾虚的表现：（1）肾虚症状在脑力方面表现为：记忆力下降、注意力不集中、精力不足、工作效率降低。（2）肾虚症状在情志方面表现为：情绪不佳、情绪常难以自控，头晕、易怒、烦躁、焦虑等。（3）肾虚症状在意志方面表现为：信心不足、缺乏自信、工作没有热情、生活没有激情、没有奋斗的目标和方向。（4）肾虚症状在泌尿方面表现为：尿频、尿等待、小便清长等症状。

《辨虚实》

编辑推荐

人的体质千差万别虚实寒热各有不同，要想调理身体首先要辨清虚实，是该补还是该清避免盲目进补甚至滥补，真正达到调理的目的。身体的表现有时让人产生错觉，貌似健硕的人可能“外强中干”，体质虚弱的人总为“虚不受补”而发愁吃进去的补药好像起不到什么作用，反倒经常引起上火和各种不适，这都是不了解虚实寒热造成的。只要您辨识清楚补益得法“虚不受补”可以补高血糖、高血脂、高血压等慢性病不是能量过剩的结果，恰恰是身体亏虚的表现。《辨虚实：中医养生智慧》帮助您“三高”背后的“亏虚”本质，教您科学合理、循序渐进将健康补回来。

《辨虚实》

精彩短评

1、没有扎实的理论基础，丰富的临床经验，对生活环境的掌握，就通过一本书就能辨清虚实，是不容易的事情。之前读过一些医学养生类的书籍，学到不少零散的知识，和实用技巧，但问题还在那。这本书与之前读的不同地方是，诚恳而又实在，列举了日常生活中常见的问题，并用中西医两种思路来解答，很令人信服，还有一些笔者的亲身经历，加上我自己家人的一些求医经历，对照一下，觉得笔者写的还是比较靠谱的。至于常见问题的解决办法，虽然有点老生常谈，但还是觉得很对症，而且容易做到。就连一项固执的老爸，看了这本书的几章节之后，对一些问题也能够引起一些重视了。至于书籍内容，说是辩虚实，还是以说虚证为多，也没有分的特别细，但思路清晰，大而化之的很有道理。出版社又是军医，感觉上靠谱一些，也确实不像商业养生书那样空泛。

《辨虚实》

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