

《中医四讲》

图书基本信息

书名：《中医四讲》

13位ISBN编号：9787546115535

10位ISBN编号：7546115531

出版时间：2011-1

出版社：黄山书社

作者：庞士统

页数：216

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

《中医四讲》

内容概要

《中医四讲》为了适应现代生活的快节奏，满足人们健康养生的需求，立足于普及中医药科学文化，结合作者毕生所学、临床经验及家传秘方，使祖国传统医学真正走入我们的家庭和生活，守护我们的健康。

《中医四讲》

作者简介

庞士统，1947年生，河南南阳人，中医世家，大学文化，1979年通过国家中医药人才选拔进入开封市第二人民医院工作。从事中医药研究和临床工作40多年，副主任药师、国家执业药师，国内外多个医药研究机构客座教授、研究员。在各种学术期刊发表专业学术论文50余篇，专著2部，获国

《中医四讲》

书籍目录

第一章 中医养生生活化——生活中的中医养生知识 第一节 先天养生 一、择偶 二、育种 三、养胎 第二节 后天养生 一、愉悦自得法 二、自我修炼法 三、昼夜养生法 四、饮食养生法 五、四时养生法 第三节 心理因素治病法 一、劝慰开导法 二、以情胜情法第二章 上工治未病——中医保健知识ABC 第一节 保持卫生的五种洗方 一、洗手 二、洗脸第三章 满眼都是好药材——日常食物的中药功效第四章 你也能成老中医——成为一名“老中医”并不难

章节摘录

一、劝慰开导法 首先了解病人生病的原因和疾病发生、发展的过程，认真地对掌握的病情材料进行分析，做到自己心中有数。然后再与病人促膝谈心，力求获得病人的信任。在此基础上利用人类求生的本性，通过对患者进行语言的开导、劝解来消除患者的心理负担。再针对他所患的疾病，晓之以理，即指出患者发病的原因和这种疾病所产生的后果。分析克服这种情况的方法与实施方法的可行性，使其了解他自己应该抱什么态度，采取什么措施，达到什么目的。动之以情，即让患者从内心认识到他周围的亲人是多么关心他、爱护他、需要他，多么希望他能战胜疾病，早日康复。并设身处地地为患者考虑，从而帮助他制订克服困难的可行性方法，使他建立起一个明确的近期目标和远期目标。明之以法，即使患者充分明白和掌握恢复健康的心理态度，使其勇敢地正视现实，在客观条件下，从自己做起，信心百倍地迎接挑战，克服自我，克服困难，去争取疾病的痊愈和身体的恢复。运用劝慰开导法，对于大病、慢性病，可使患者产生战胜疾病的信心和勇气，有利于病情的稳定和治疗。对于因心理因素引起的抑郁症、精神疾病，可不用针药而愈。

二、以情胜情法 此法是利用祖国医学五行生克在脉象学上的运用，用精神意识对五脏的损伤进行纠正的精神疗法。

1. 怒伤肝，悲胜怒 在经史传记小说中，经常出现下列情景：下属犯了重罪、大错，具有生杀大权的上司大怒，必欲将其处死而后快。这时，再高明的医生配药也不管用，只有同僚陈述下情，使主上产生悲怜之心，才能网开一面，免其灭顶之灾。这在七情上，是运用了以悲胜怒的方法。有个电视剧描述了一对夫妻善怒，为家庭小事恶语相加，继而大打出手。远来的婆婆看在眼里，心急之下患心脏病晕倒在地。儿媳见状，马上停止了打骂，扑向婆婆，夫妻两个再无闲心怒骂、怒打，急忙救治老人。眼见老人的悲惨情景，加之老人在医生抢救下清醒后对夫妻二人的教诲，夫妻二人从此互相体贴，和好如初。人心本有慈善的天性，往往是两人相争，或“话赶话，没好话，拳打拳，没好拳”，两不相让，逐步升级，这时谁想压制对方，往往会招致更大的反抗，产生更严重的后果。只有唤回本能的同情心，使其产生怜悯之情，方可开脱。这在中医理论上称为悲胜怒法。怒伤肝在治疗上，往往采用以喜解怒的方法，如俞震（《古今医案按·七情》）载：项关令之妻，病怒，不欲食，常好叫呼怒骂，欲杀左右，恶言不辍。众医处药，半载无功。戴人视之曰：此难以药治。乃使二娼，各涂丹粉，作伶人状，其妇大笑。次日又令作角抵，又大笑。复于其旁，常以两个能食之妇，夸其食美，其妇亦索其食一尝之。不数日，怒减食增而瘥。

2. 悲伤肺，喜胜悲 悲忧则气消，故悲忧之极，必伤肺脏。喜为心火之志，喜则神畅，故胜肺之忧悲。传说有一太守，很能体察民情。一年大旱无雨，太守忧悲牧养之民，终成大疾，百药不效。有一智者，自称能治此病，进太守床前，屈指之数曰：过今、明两日，后天病瘥。起身便走，太守有疑，自觉身体稍佳，心情稍安。第二天下午起风，至傍晚落雨，至子夜始停，雨足解旱情，太守大喜，病遂瘥。后智者复来，太守请问其故，智者曰：太守因旱病，因雨解病，何疑之有？《儒门事亲·因忧结块》载：息城司候，闻父死于贼，乃大悲哭之，罢，便觉心痛，日增不已，月余成块，状若覆杯，大痛不住，药皆无功。议用燔针炷艾，病患恶之，乃求于戴人。戴人至，适巫者在其旁，乃学巫者，杂以狂言，以谗病者，至是大笑不忍，回面向壁。一二日，心下结块皆散。

3. 喜伤心，恐胜喜 话说老范进屡试不中，却逢场必考，家中贫寒，乡里颇有非议，四邻因此而少来往，亲朋也因此而寡走动。其岳父胡屠户也前来训斥数落，范进对其十分害怕。当54岁时又逢乡试，老秀才范进在周围嘲笑中又进考场。回家后难免招致不尽的闲言碎语和不屑的目光。岳父胡屠户提着一副猪大肠进门，说是来看望女婿考场回来，实则又训斥教育一番，范进唯唯诺诺，连声称是，一派下作形象。胡屠户吃饱喝足，腆着肚子，昂头挺胸而去。范进拱手作揖，送出家门老远。突然有报子说范进老爷高中举人，霎时全村欢腾。乡村里不尽的阿谀奉承，左邻右舍无限的热情侍奉，县令老爷也坐轿前来送礼祝贺。范进被这突来的惊喜伤了心，一下子疯癫起来，只会说：“我中了，我中了……”高兴得披头散发，弄脏了衣服，跑掉了鞋子，掉进了水塘，被人捞起，又一路笑着奔去。有懂事的老者说：“老爷这是喜伤了心，必须用恐吓的方法来治疗。”大家合计只有他岳父才能救他。在众人的怂恿下，胡屠户壮着胆子，挽着袖子，板着脸子，瞪着双眼，喝声一掌，向范进脸上打去，范进本来恐惧岳父，被这一惊吓，顿时醒来，神智恢复了正常。 …

《中医四讲》

编辑推荐

《中医四讲》：你身边的中医养生知识 先天养生法 后天养生法 心理因素治病法
你应该知道的中医保健知识 保持卫生的五种洗方 防病六法 七窍保健法 治疗慢性病的
运动方法 日常食物的中药功效 只要掌握“四诊”“八纲”，你也能成为中医

《中医四讲》

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