

《生活处处有中医》

图书基本信息

书名：《生活处处有中医》

13位ISBN编号：9787802318618

10位ISBN编号：7802318610

出版时间：2008-3

出版社：中国中医药出版社

页数：1100

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

《生活处处有中医》

前言

新近发布的2009版国家基本药物目录，包括了中成药102种，并且首次将中药饮片列入国家药物基本目录之内，体现了政府以人为本，执政为民的理念，也显示出了国家对中医药的重视，意味着人民群众都将能够享受到中西医两套方法防治疾病，所以非常有利于发挥我国医疗保健事业中西医结合的优势。但应该指出的是，中西医是两种不同的理论体系，在现实生活中不合理使用中药和中成药的现象普遍存在。比如不遵循中医理论，按照西医的观点用药；不熟悉中成药处方组成、功效、主治，望文生义单凭药名选用药物；误认为补药都有保健作用，随意乱用补剂；忽视药物毒性与副作用，盲目加大剂量，或长期服用等，难免会影响药物疗效，而且可能导致副作用增加。其实，导致这些结果，并不是药物本身的问题，主要还是应用不当所致。因此，向普通民众以及基层、社区医疗工作者，包括广大西医同道，系统介绍中医药相关知识，尤其是中成药临床应用和注意事项，具有重要意义。正是基于这一想法，我们编写了《家庭必备中成药使用手册》一书。上篇总论国家基本药物目录制定的意义和相关中成药、中药饮片目录，介绍中医药诊治疾病辨证论治的特色和组方原则、中成药不同剂型及其应用注意与中药汤剂煎服方法等。中篇重点介绍国家基本药物目录所列中成药及其临床应用宜忌。

内容概要

《生活处处有中医(中医养生智慧大礼盒)》包括了：《问中医几度秋凉》、《中里巴人健康私房话》、《家庭必备中成药使用手册》、《解密中国人的九种体质》和《生活处处有中医》。千百年来，中医坚守着国人的健康！经历多少兴衰沉浮，也曾遭受冲击质疑，有识之士发出了问中医几度秋凉的喟叹。然而根植于中华优秀传统文化的中医，不改大济苍生之胸怀，始终是国人及全世界华人最亲近、最具血缘关系的活命养生之术，许多名方也以中成药的形式，进入千家万户，成为家庭必备中成药。中医不仅仅是治病的医术，更是一种生命智慧。解密中国人的九种体质，帮您了解自己，掌握个性化养生大法。听听中里巴人健康私房话，您会发现，如果能掌握中医这种生活方式，健康是自然而然的事情。只要您用心去体悟运，生活处处有中医！

《问中医几度秋凉》从回忆母亲中医治病开始，一路写来，有中医的神奇、有中医的道理、有中医与西医的区别、有人生的智慧、有豁达的胸襟、有现代人常常忽略的东西、有不少值得深思的问题。《问中医几度秋凉》思怨深刻，文字清新，是当今对中医思考难得的佳作。

《中里巴人健康私房话》为您献上：

- 一、人为什么得病和得病后不能断根的根本原因及应对之道。
- 二、每一个家庭成员保健首选的13种家庭小验方。
- 三、多种双向调节，让养生事半功倍的小功法。
- 四、中里巴人老师的育儿心得。
- 五、如何把人的不良情绪化为养生之宝的经络操作法。
- 六、如何将《黄帝内经》《道德经》《金刚经》《心经》等国学经典里的养生智慧和经络功法运用到自己身体上的技巧。

《家庭必备中成药使用手册》依据国家新医改相关政策和《2009年国家基本药物目录》相关文件精神，重点对国家基本药物中成药临床应用及其注意事项进行系统介绍。全书分上中下三篇。上篇总论涉及最新国家基本药物目录制定的意义和相关中成药目录，中成药使用常识等。中篇重点介绍国家基本药物目录所列中成药及其使用相关知识。下篇则重点介绍内科、妇科、儿科、外科、骨伤科多种常见病的中医药治疗，尤其是辨证应用国家基本药物目录102种中成药治疗等。内容丰富，简明扼要，切合实际，语言通俗易懂，是普通群众日常家庭必备之书，也可供社区医生、基层医生和西医应用中成药临床参考。

《解密中国人的九种体质》内容简介：为什么你会怕冷？什么原因让你比别人易胖？痛经和长斑是正常的吗？你，或家人、孩子是过敏体质吗？总是感觉疲惫预示了什么？失眠和抑郁的问题可以解决吗？……众多关于身体的疑惑，都将在这本书中找到答案。

我们每一个人都是不同的，不同的性格，不同的生活方式，不同的出生、成长背景，这决定了不同的人，拥有的不同的体质。然而你是哪一种体质？这种体质倾向于发生哪些疾病？在众多的养生方法中，究竟哪一种是适合你的？哪一种是适合他的呢？或者说什么样的人应该用什么样的方法？

《解密中国人的九种体质》可以说是一本认知身体的启蒙读物，从“中医体质学”这个角度，帮助你重新认识身体的个性，判别你的体质属于哪一种类型。

书中附有《中医体质分类与判定表》，只需简单填写，就能知道你是什么体质？帮并助你找到专属于自己的与众不同的养生、保健、祛病方法，按照所提供方法，就能随时把握身体变化的，对自己的身体进行简单调整，预防疾病发生。你完全可以成为自己的保健医生。

《解密中国人的九种体质》由中医体质学创建人王琦教授和中医文化传播人田原女士共同创作完成，已于2009年5月上市。

《生活处处有中医》内容简介：悟字，心字加我字组成，那么，只要你用心阅读《生活处处有中医》，相信您会得到光明再现、豁然开悟的惊喜感觉。出版这套小书，也就是把编者们觉悟中医的心得，献给读者，尤其是献给青年读者，为此，我们请出诸多中医名家，帮助大家了解中医与生活的关系，中医所说的阳气与我们人体疾病的关系，现代生活与我们眼球疾病的关系，以及当下女性诸多的身心健康问题，等等。

悟中医即是悟生活，只是，你要用心去悟。

让我们回归自然，回归生活的原本状态吧，回归“人法地、地法天、天法道、道法自然”的朴素规律，与天地同幻化，与自然同声气的自在情境，重新识得四季流转，天时地利，鸟语花言，木性草味；

《生活处处有中医》

三根手指读懂五脏六腑七情，几道药材祛邪扶正平阴秘阳，一根银针通调气血缓急，一套太极导引舒筋活络，一锅绿豆得解食物中毒，一撮灶心土得化水土不服，一杯花苞水得舒解抑郁，一道屏风阻转了穿堂邪风……

《生活处处有中医》

作者简介

王琦，男，北京中医药大学教授，博士生导师，国家重点学科《中医体质学》学科带头人。享受国务院特殊津贴，国家级名老中医，英国皇家医学会会员。国际中医体质研究会主席。从事临床、科研、教学工作30余年，第一次明确提出中医体质学说概念，将中医体质学分化成一门独立的学

书籍目录

解密中国人的九种体质 体质一：怕冷派——阳虚体质 故事 一、体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了 二、冰镇饮品，“冻伤”了我们的阳气 1. 冰镇饮品，一点点损耗着阳气 2. 冷气下做爱埋下阳虚的祸根 3. 熬夜慢慢消耗着阳气 三、不当的清热解毒，压制了阳气 四、阳虚了，疾病就找来了 五、导致阳虚的几个误区 1. 大量出汗非健康，损津就是损阳气 2. 冬天赤脚穿拖鞋，寒气钻进涌泉穴 3. 夏天冷气封毛孔，“水液”迷途伤肾阳 六、阳虚之人养阳气，这些办法很简单 1. 巧用艾草灸督脉 2. 冬季烫脚养阳气 3. 生姜胜似“还魂汤” 4. 打通阳气桃木棒 5. 补阳桂附地黄丸 6. 鼓舞阳气四逆散 附：阳虚体质可以这样吃着补 体质二：缺水派——阴虚体质 故事 一、阴虚，身体的“津液”不足了 1. 阴虚的人，只是看上去很健康 2. 阴虚之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到阴虚的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、阴虚体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡 …… 体质三：气短派——气虚体质 体质四：痰派——痰湿体质 体质五：长痘派——湿热体质 体质六：长斑派——血瘀体质 体质七：过敏派——特禀体质 体质八：郁闷派——气郁体质 体质九：健康派——平和体质 后篇：人的“病”是否天注定？ 附录 中医体质分类与判定自测表（中华中医药学会标准）生活处处有中医 戏说中医“教父”樊正伦 对话樊正伦现场实况 第一场 中医魅力 无处不在 1. 人是“运气”的产物 2. 天地交汇的地方就是“人中” 3. 到5月23日“非典”可能就会过去，为什么呢？ 4. 为什么两千年以前的方子到现在还有效？ 5. 药和“钥”同源，没事乱捅，把很好的门捅坏了 6. 养生，就是把“煤气罐”的火门调小 7. 医院的所有检查，都是在寻找：本·拉登在哪儿？ 8. 青春期、更年期，是脏腑需要重新组合的过程 9. 睡子午觉，吃两顿饭，对中老年人的养生极其有益 第二场 健康长寿 需要开悟 10. 咳嗽的时候，实际上是气血壅滞 11. 春夏要养阳，秋冬要养阴 12. 不同地方的人，养生方法不能完全一致 13. 西医在治病，中医在治人 14. 晚上你睡觉的时候，阳气上哪儿去了？ 15. 我们的气血，就跟外边儿的树是一样的 16. 我光吃菜，我就为了减肥，那就面有菜色 17. 心与脾胃，是母亲和儿子的关系 18. 坚持吃一年烤馒头片，胃溃疡肯定就好了 19. 筷子里面有多少文化？ 20. 盗汗，就是肝和肺的关系不协调了 21. 吃得好，身体就好，那是错误的理念 22. “百家讲坛”又邀请去讲《黄帝内经》 第三场 养生之道 在于自然 23. 我们的祖先从来不做断子绝孙的事 24. 人不能全靠医检指标活着，首先要凭感觉活着 25. 央视“东方之子”采访病例 26. 从小到大，没打过“洋针儿” 27. 外国人学中医难，不是方药，而是它的这种思维方法 28. 小米为什么是古代的“谷神”？ 29. 要健康，就要学会“勤动脑体不动心” 30. 我是天地之间一散仙 尾声：大智者有大自在 续说中医“教父”樊正伦 附：“轮子”们眼中的樊正伦 幸运52条：樊正伦经典妙语录家庭必备中成药使用手册 中里巴人健康私房话问中医几度秋凉

章节摘录

32. 健脾益气——补中益气丸（颗粒）【性状】丸剂：本品为棕色的水丸，或为棕褐色至黑褐色的小蜜丸或大蜜丸；味微甜、微苦、辛。【处方组成】炙黄芪、党参、炙甘草、白术（炒）、当归、升麻、柴胡、陈皮。【功效与适应证】补中益气，升阳举陷。用于脾胃虚弱，中气下陷，体倦乏力，食少腹胀，久泻脱肛，子宫脱垂。【注意与禁忌证】本品不适用于恶寒发热表证者，暴饮暴食脘腹胀满实证者。不宜和感冒类药同时服用。高血压患者慎服。服本药时不宜同时服用藜芦或其制剂。本品宜空腹或饭前服为佳，亦可在进食时服用。按照用法用量服用，小儿应在医师指导下服用。服药期间出现头痛、头晕、复视等症，或皮疹、面红者以及血压有上升趋势者，应立即停药。【制剂与规格】丸剂：每丸重9克；浓缩丸每8丸相当于原生药3克。颗粒剂：每袋装3克。【贮藏方法】密封、防潮、防虫蛀、防霉变质。置室内阴凉干燥处，以室温5～25℃为宜，室内相对湿度在60%～70%。一般贮存时间不宜过久。【用法用量】丸剂：口服，一次9克，一日2～3次；浓缩丸一次8～10丸，一日3次。颗粒剂：口服，一次3克，一日2～3次。【临床应用】补中益气汤适合于脾胃气虚，少气懒言，四肢无力，困倦少食，饮食乏味，不耐劳累，动则气短；或气虚发热，气高而喘，身热而烦，渴喜热饮，其脉洪大，按之无力，皮肤不任风寒，而生寒热头痛；或气虚下陷，久泻脱肛。现用于子宫下垂；胃下垂或其他内脏下垂者。

33. 健脾益气——参苓白术散（丸、颗粒）【性状】散剂：本品为黄色至灰黄色的粉末；气香，味甜。丸剂：本品为淡黄色的水丸；气香，味甜。颗粒剂：本品为淡黄棕色的颗粒；气香，味甜。【处方组成】人参、茯苓、白术（炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。【功效与适应证】补脾胃，益肺气。用于脾胃虚弱，食少便溏，气短咳嗽，肢倦乏力。【注意与禁忌证】泄泻兼有大便不通畅，肛门有下坠感者忌服。服本药时不宜同时服用藜芦、五灵脂、皂荚或其制剂。不宜喝茶和吃萝卜以免影响药效。不宜和感冒类药同时服用。高血压、心脏病、肾脏病、糖尿病患者及孕妇应在医师指导下服用。本品宜饭前服用或进食时服用。按照用法用量服用，小儿应在医师指导下服用。服药两周后症状未改善，应去医院就诊。【制剂与规格】散剂：每袋装3克。丸剂：每100粒重6克。颗粒剂：每袋装6克。【贮藏方法】密闭，防潮。【用法用量】散剂：口服。一次2～3袋，一日2～3次。丸剂：口服，一次6克，一日3次。颗粒剂：开水冲服，一次1袋，一日3次。【临床应用】参苓白术散适用于脾胃虚弱，饮食不消化，体倦，腹满，或吐或泻者。用治慢性胃肠疾病、营养不良性水肿、糖尿病胃肠功能紊乱等，往往可以缓缓取效。

34. 健脾和胃——香砂六君丸【性状】本品为棕色的浓缩丸或黄棕色的水丸；气微香，味微甜、辛。【处方组成】党参、白术（炒）、茯苓、陈皮、半夏（制）、木香、砂仁、甘草（蜜炙）、生姜、大枣。【功效与适应证】益气健脾，和胃。用于脾虚气滞，消化不良，噎气食少，脘腹胀满，大便溏泄。【注意与禁忌证】忌食生冷油腻不易消化食物。不适用于口干、舌少津、大便干者。不适用于急性胃肠炎，主要表现为恶心、呕吐、大便水泻频频、脘腹作痛。小儿用法用量，请咨询医师或药师。服药三天症状无改善，或出现其他症状时，应立即停用并到医院诊治。对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。孕妇忌服。【制剂与规格】浓缩丸：每8丸相当于原生药3克。水丸：每12丸重约1克。【贮藏方法】密封。【用法用量】口服，浓缩丸一次12丸，一日3次。水丸一次6～9克，一日2～3次。【临床应用】香砂六君子丸适合于脾胃气虚、痰阻气滞、胃气不和之证。临床上凡脾胃虚弱，表现为呕吐痞闷，不思饮食，脘腹胀痛，消瘦倦怠，或气虚肿满者，均可选用。唯痰湿化热者慎用。

35. 健脾养血——归脾丸（合剂）【性状】丸剂：本品为棕色的浓缩丸，气微香，味甘而后微苦、辛；或为棕褐色的大蜜丸；气微，味甘而后微苦、辛。合剂：本品为棕黑色的澄清液体；气芳香，味微甘、微苦。【处方组成】党参、白术（炒）、黄芪（炙）、茯苓、远志（制）、酸枣仁（炒）、龙眼肉、当归、木香、大枣（去核）、甘草（炙）。

《生活处处有中医》

编辑推荐

《生活处处有中医(中医养生智慧大礼盒)》：书中自有强身道 送礼就要送健康送出一份中医养生智慧成就众人健康快乐生活把养生智慧送给亲人和朋友和大家一起收获健康和平安一个中医世家“叛逆者”的自述！继刘力红《思考中医》之后又一部思考中医、感悟人生难得的佳作！《生活处处有中医(中医养生智慧大礼盒)》从回忆母亲中医治病开始，一路写来，有中医的神奇、有中医的道理、有中医与西医的区别、有人生的智慧、有豁达的胸襟、有现代人常常忽略的东西、有不少值得深思的问题。分享中医养生智慧共度健康快乐人生国家基本药物特点：临床必需安全有效使用方便价格低廉最新国家基本药物目录中收录的102种中成药治疗范围囊括内、外、妇、儿、骨伤五大科百姓常见疾病。解读最新国家基本药物目录制度相关内容专家亲自点评国家基本药物目录102种中成药的使用《生活处处有中医》收录的102种中成药将全部纳入基本医保报销目录，且报销比例高于其他中成药品种

《生活处处有中医》

精彩短评

1、送大伯的，他挺喜欢的。

《生活处处有中医》

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