

<<中医是个好东西>>

图书基本信息

书名：<<中医是个好东西>>

13位ISBN编号：9787122015167

10位ISBN编号：7122015165

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：王兴臣

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中医是个好东西>>

前言

王兴臣与几位志同道合的朋友编写了一本书，书名叫《中医是个好东西》，请我作序。接到任务后，认真地读了一遍书稿，感受颇深。

诸位编者的确是做了一件好事，用深入浅出的说理方式，用现代的语言来诠释古老的、深奥的、神秘的中医药学，把中医的精髓晒给大家，为普及中医、宣传中医、弘扬中医动了脑筋，下了气力。编写的目的明确了，文章也流畅易读，平和清奇，言随时语，很符合现代人的口味。

目前，中医药从主流医学日渐边缘。不论是从业人员的数量，还是就医的患者数量，都与20世纪中后期不可比拟了，并且中医药治疗的疾病谱系范围也大大缩小。

凭心而论，最近的中医药热潮，倒是要感谢前些时跑出来的几位先生，他们在中医边缘化倾向加速的关键时刻，顺势投下了几块石头，斥责中医不科学而且害人害命，强烈要求取缔中医，这又把中医推到了人们的面前，想不见都不行。

一时间，上至国务院的领导，下到黎庶草民，甚至连一些原本不生病，不看医生，更不看中医的有识之人，也回过神来，争先说中医是个好东西了。

但中医好在何处？
中医生存的理由又在何处？

这却并不是所有拥戴中医的人可以讲出来的。其实中医药学是我们先祖在长期与疾病的对抗中，不断总结出来的实践经验，又反反复复加以验证与凝练而形成的宝贵的救命之术，她包容着中华民族传统的、优秀的人文科学与自然科学的双重内涵，是一种具有民族特色的、独特的、充满哲学智慧的临床医学科学。

所以说，中医药学好就好在是老祖宗传下来的优秀文化遗产，用现在的话叫价值连城的宝物。中医药学好就好在有确切的临床疗效，既可防治常见病、多发病，又可治疗各种突发性疾病。对新出现的突发性疾病，她可以在现代科技完全没有反应过来、还没有搞清病原体时，就水来土掩，兵来将挡，拒死神于门外。

古代的且不用说，20世纪50年代中期的乙脑、本世纪初的SARS就是活生生的例子。再者，中医看病有简、便、廉、验的特点，这个特点曾经让无数患者不论是身体上还是经济上都受益匪浅。

但近些年来，在市场经济的冲击下，有部分人的医疗消费认识也发生了极大的改变。许多患者认为不用最昂贵的设备检查，病就无法诊断清楚；不使用进口的药品治疗就不是好的治疗；不上大医院排队，不输液就不是治病。

这与现代人的浮躁、本土文化意识淡漠有密切的相关性。所以说，我们真不能忘了中医药是我们民族的护身符，是我们抵御疾病的防火墙。

中国是一个发展中国家，是一个人口大国，人均GDP2006年统计数字为人均1700美元，甚至低于中东的伊朗，亚洲的马来西亚，约为美国的二十六分之一，而且我们的人均卫生投入大约是排在全世界的160名以后。

但不可思议的是，我们的人均期望寿命已达到中等发达国家，比美国人少不了几岁，这是为什么呢？我觉得道理很简单，人的寿命长短是受到多种因素影响的，除了遗传基因、科技水平、社会环境、医疗条件等外，更重要的就是人们的防病意识和生活习惯。

在中国传统文化中，中医保健知识已经完全融入到老百姓的生活之中。像到了春天，老人会给孩子们吃点苦菜去去火，清清热，也就预防了春季的一些呼吸道疾病。夏末秋初，北方人习惯就餐时吃点生蒜，又解决了许多消化道的疾病。

这样一预防，会少出现多少疾病？
这种说法还真没有进行过流行病学调查，没有用现代科学去进行考量，所以有人不相信。反正信也好，不信也好，中国人活的健康就好，这些规律、这些道理总有一天人们是会整明白的。

中国的平头百姓，是离不开中医中药的。
谁忽略了中医，也就忽略了平头百姓草根一族的健康。

<<中医是个好东西>>

百姓健康了，全面小康的步伐就踏实了。

从这个角度看，简、便、廉、验的中医药能不是个好东西吗？

兴臣他们的书，就是想把中医介绍给广大群众，并且从科普的层面来介绍中医这一优秀瑰宝，让中医药来为我们的健康服务、为世界上愿意接受中医治疗的人们的健康服务。

中医这东西，外国人说好，我们的爷爷的爷爷说好，我也说：中医真是个好东西！

<<中医是个好东西>>

内容概要

世界范围内的中医热潮以及关于中医的大讨论使得许多人对这门古老的学问产生了兴趣。但由于中医理论形成的年代久远，而且文字古奥，令人望而却步。本书从普及中医知识的角度出发，用朴素直白的语言介绍中医，内容涉及阴阳五行、脏腑经络、病因病机、症状诊断及疾病防治，基本涵盖了中医学的核心知识，同时剖析了与日常防病养生密切相关的一些问题，希望成为广大读者了解中医的敲门砖。

<<中医是个好东西>>

书籍目录

序编写说明阴阳其实不神秘一、天地万物，不外阴阳二、阴阳鱼：阴阳关系的“模型”三、“阴阳”是中医的说理工具中医五行：从“买东西”而非“买南北”说起一、“火旺炼金”，“续水回春”二、五行是什么？

怎么来的？

三、五行与取类比象四、相生相克五、五行解释医学现象此腑脏非彼脏腑一、中医偏重于功能，西医是偏重形态二、中医脏腑有“表里”三、一个脏器具有多方面的生理功能四、一种生理活动，多脏器参与完成五、站得高才能看得远谁主神明一、脑为精明之府二、“心主神明”的由来三、心脑共主神明四、得神则康，失神则亡伤心也伤肝一、七情六欲，人之常情二、情绪主宰人的健康三、肝主疏泄与情绪最密切四、伤心时候不只伤肝五、豁达的心理畅气机饮食有节，养身之道一、酒食不节制伤脾又伤肝二、饮食贵“合时有节”从生活中的现象说肺与肾一、肺属金，为娇脏二、肾属水，为根本三、金水相生，生命之树常青举一反三话三焦一、三焦有名、有形、有用二、上、中、下焦，各司其职三、三焦辨证统领热病防治四、“知法善任”治三焦“无线自通”的经络一、经络是古人标记的助记线二、人体经络系统三、气功也是循经络人争一口气，“气”是啥东西一、正常的“气”二、气的运行三、气的病理变化四、虚则补之，药食并用汗血同源一、感冒鼻衄莫惊慌——不得汗解，必得衄解二、汗是心液三、津血同源与汗血同源四、血汗症与汗血宝马五、大出血又冷汗，不可掉以轻心六、心静自然凉，敛津又保血七、无汗也不好“增水行舟”话津液一、增水行舟，水乃津液二、津液源自水谷三、万涓成水，津液汇流成河四、天地合参，津液流通效法自然五、龙王爷做法——旱涝不均痰为百病之母一、从“蔡京贵压朝班”到“范进中举”二、“痰”分有形和无形三、“九窍不通”与“痰迷心窍”四、痰病虽怪，治痰有方见微知著，从外窥内一、扁鹊见齐侯，望而断生死二、今人治手麻，饮茶病自痊三、人身是整体，“拆零”就失真四、“左右逢源、上下贯通”是上工“舌是心苗”看全身一、舌和脏腑的对应关系二、察舌验苔要仔细，寒热虚实有道理三、四诊合参，方寸不乱脉诊神功一、“悬丝诊脉”暗藏玄机二、脉诊有理三、诊脉有道，虚静为保四、凭脉辨证五、心中了了，指下难明六、能合色脉者万全“面若桃花、掩口轻咳”是病态美一、五脏之阴均有虚二、林黛玉是肺肾阴虚证三、药食并举，滋阴降火胖人多痰，瘦人多火一、看看你是哪种体质二、影响体质的因素正气存内邪不可干一、我们为什么会生病二、谁干扰了我们的正气正治不能治反治不犯忌一、针锋相对谈“正治”二、反其道而行讲“反治”三、条条大路通罗马，随机应变是关键三分治七分养一、关于“病”与“不病”的对话二、靠补药养生是误区三、顺应自然才是养生之道治病之矛——中药一、神农尝百草，日遇七十毒二、“长生不死”催生炼丹术三、“药食同源”孕育食疗四、寒热温凉，有的放矢五、是药三分毒，中药不例外中药“道地”很重要一、道地药材采灵气二、好山好水出好药三、天南海北蕴藏道地四、“方灵药不灵”，苍生大医唤良药临证如临阵，用药如用兵一、药有个性之专长，方有合群之妙用二、君臣佐使，各显其功三、用药贵在精，“多多益善”要不得四、因势利导谈用药五、针灸取穴也要开处方中医是宝，救急离不了一、横贯古今，出奇制胜二、针、药、熨、刮，办法多多三、辨证论治与综合治疗仍是根本

<<中医是个好东西>>

章节摘录

一、天地万物，不外阴阳 （一）日月高悬，阴阳之意自明 古老的神话里，在有天地之前，我们的宇宙是一片混沌。

自从盘古开天地，就有了天阳、地阴之分。

但阴阳的发展远超出了神话，它与我们祖先的生活息息相关，先民们在长期生活生产实践的观察和体验中，发现自然界存在着许多既相关、又属性相对的事物或现象，如男和女、冷和暖、明和暗等。

其中，最显著的就是向日与背日所造成的种种性质迥异的现象和特点。

因此，从中悟出了自然界的某些奥秘，并萌生了“阴”与“阳”的初始含义。

“阳”指向日所具有的种种现象与特点，“阳”字的象形意是山阜朝向太阳（日）：“阴”则相反，是从背日所具有的种种现象和特点中抽象而来的。

《说文解字·串部》释“阴”为：“山之北、水之南也。”

《诗经》里说“湛湛露斯，匪阳不晞”，意思是说，露水不被之”，阴就是阳光被遮盖，也就是阳光照射不到之意。

可见，“阴阳”一词的产生，来源于古人对自然现象或事物的直接观察，本身并非玄而又玄。

<<中医是个好东西>>

编辑推荐

本书用深入浅出的说理方式，用现代的语言来诠释古老的、深奥的、神秘的中医学，内容涉及中医基本理论中的阴阳五行、脏腑经络、病因病机、症状诊断及疾病防治。以一种简单的方式让更多人了解中医，热爱中医，振兴中医！

<<中医是个好东西>>

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:<http://www.tushu007.com>