

<<图说健康生活系列（套装共4册）>>

图书基本信息

书名：<<图说健康生活系列（套装共4册）>>

13位ISBN编号：9787204105618

10位ISBN编号：7204105613

出版时间：2010-7

出版时间：内蒙人民

作者：京城岐黄国医馆

页数：全四册

字数：3400000

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>

## 前言

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。

2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。

而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。

人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。

与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。

一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。

我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。

## 内容概要

本套系列书籍可谓是家庭必备的养命大穴使用指南，书中选取了生活中常见的426个穴位、经络自疗的1000例小方法等，从取穴方法、针对病症、保健原理和按摩方法等方面进行了详细介绍，并标明了穴位的具体尺寸和找穴方法，图文搭配，即使完全不了解穴位、经络的人也能轻而易举地看懂图，找准穴。

## 作者简介

崔晓丽，北京京城岐黄国医馆馆长，中国针灸协会会员，中华中医药协会会员，中国国际减肥美容行业协会常务理事。

出身中医世家，其父系黑龙江省名中医，名字已被载入《中国中医名人录》，在中医界享有盛誉。毕业于黑龙江中医药大学，系“红墙医生”王连清教授的入室弟子。崔晓丽医师秉承先父遗志，博采众长，曾先后在上海、天津、中国中医研究院北京广安门医院等针灸科交流学习。

近20年的潜心研学及临床实践中，深得恩师王连清教授真传及其父的影响，创造性地继承祖国医学精髓，在中医养生保健、针灸（埋线）减肥、中医经络美容（面部提升、祛皱、祛眼袋、面斑、顽固性痤疮）及亚健康中医调治等领域，具有丰厚心得，深受患者信赖。同时，还擅长治疗各种关节炎、痛风、头痛、失眠、便秘、肩周炎、滑膜炎、面瘫、更年期综合征及月经不调等慢性病证，为万余患者提升生命质量。前来就医的人中，既有影视明星、知识分子、大学生，也有公职人员和普通百姓，更有来自各大洲的国际友人。其精湛的专业技术和良好的信誉，在广大患者中口口相传，深得信赖。

书籍目录

- 第一章 认识腧术穴
- 第二章 手太阴肺经
- 第三章 手阳明大肠经
- 第四章 足阳明胃经
- 第五章 足太阴脾经
- 第六章 手少阴心经
- 第七章 手太阳小肠经
- 第八章 足太阳膀胱经
- 第九章 足少阴肾经
- 第十章 手厥阴心包经
- 第十一章 手少阳三焦经
- 第十二章 足少阳胆经
- 第十三章 足厥阴肝经
- 第十四章 督脉
- 第十五章 任脉
- 第十六章 经外奇穴

## 章节摘录

版权页：插图： 中医解读糖尿病 从中医理论上讲，糖尿病与古书中记载的消渴症非常相似，具有同样的症状，所以也有人认为糖尿病即古书上记载的消渴症。

早在两千多年前，我国古代医学家们就对此提出了具体的治疗方案，所以，中华民族是世界上最早认识糖尿病的国家之一。

随着时间的推移，历朝历代的医学家逐渐将糖尿病细化、分类。

如宋代医学家就把那些总是感到口渴、一个劲儿喝水的病人称为患有“上消型糖尿病”者；将那些总是感到饥饿难忍的病人称为患有“中消型糖尿病”者；将那些不但总是感到口渴而且多尿，甚至小便混浊如脂膏的病人称为患有“下消型糖尿病”者。

一般来说，患有糖尿病的患者中，病变主要分布在肺、胃、肾等部位，基本症状都为阴津亏耗、燥热偏盛。

此病如果不加治疗和控制，时间一长病情就容易失去控制，不断损耗的阴气太虚弱了就会殃及阳气，出现阴阳俱虚，导致津亏、血淤，甚至还会出现络脉淤阻、经脉失养、气血逆乱等严重后果。

此外，糖尿病患者的脏腑器官也会因此受损，从而出现下肢坏疽、肾衰水肿、脑卒中昏迷等合并症。

糖尿病的发病率统计 据新华社2007年的统计结果显示，全球这一年度的糖尿病患者约增加至2.5亿。由糖尿病引起的并发症也呈现上升趋势，全球范围内平均每10秒钟就有一个糖尿病患者因并发症导致死亡。

糖尿病虽然是非传染性疾病，但每个人都有可能患此疾病。

专家指出，我国经过十几年的快速发展，人民收入及生活水平大幅提高，糖尿病的发病率却也随之上升。

根据最新出版的《新英格兰医学杂志》上的一项由中华医学会糖尿病学会组织国内几十所大医院的糖尿病研究专家调研的数据显示：中国的糖尿病患者已达9200万，糖尿病前期患者人数更是多达1.48亿

！

中国已成为全球糖尿病人数最多的国家。

面对这样严峻的情况，我们应该采取什么措施呢？

中西医学专家都一致认为，一定要注意生活方式的科学化，同时，不要用以往的观点单纯地认为糖尿病只有多饮、多食、多尿以及消瘦等症状，要做到定期检查，以便早发现、早治疗，避免加重病情。

编辑推荐

《糖尿病的食疗及经穴疗法》由内蒙古人民出版社出版。

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>