

<<中医语录>>

图书基本信息

书名：<<中医语录>>

13位ISBN编号：9787538017687

10位ISBN编号：7538017682

出版时间：2008-12

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：林晓轩 编

页数：262

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>

<<中医语录>>

内容概要

中医是中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是我国的宝贵民族文化遗产。

中国是医药文化发祥最早的国家之一，中医是更适合我们体质的一种医疗保健养生之道。

中医的基础理论是关于人体生命活动和疾病变化规律的理论概括，它主要包括阴阳、五行、气血、脏象、经络等学说，以及病因、病机、诊法、辨证、治则治法、预防、养生等内容。

传统的中医养生则是根据生命的发展规律。

达到保养身体、修身养性、增进智慧、延长寿命的目的。

千百年来，中医总结出了许许多多精辟的养生箴言。

这些中医箴言短小精炼、通俗易懂、好记好做，经过无数人的试验，可谓是中医的结晶，只要我们照着做做，那么，就能达到保健养生的目的。

本书搜集整理了中医有关预防、养生、食疗、病因、精气、藏象和治疗等方面具有代表性的中医语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者运用中医养生的良师益友。

<<中医语录>>

书籍目录

第一章 预防——未病先防，既病防变已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。——中医谚语上工治未病，中工治已病风者，百病之始也夏防暑热，又防因暑取凉湿邪为病，缓而难知燥乃阳明燥金，肺与大肠之气也冬伤于寒，春必病温百病多由痰作崇燥万物者，莫燥乎火邪之所凑，其气必虚怒则为病，暴怒伤阴惊喜为心之志，过则伤心第二章 养生——三分靠药，七分靠养与其救疗于有痰之后，不若摄养于无疾之先。

——中医谚语春夏养阳，秋冬养阴 阳胜则热，阴胜则寒养生必补髓精、气、神，养生家谓之三宝夫精者，身之本也齿宜常叩，津宜常咽肾藏之阳，为一身阳气之根得神者昌，失神者亡养生莫若养性，养性莫若养德笑口常开，健康常在静则神藏，躁则消亡精神内守，病安从来酒多伤身，气大伤人善养生者，先寝食，后医药老人吃粥，多寿多福食不在补，适口为珍胃不和则卧不安四季脾旺不受邪阴之所生本在五味，阴之五官伤在五味冬天动一动，少闹一场病调经莫先于养血，养血莫先于调气高者其气寿，下者其气夭第三章 食疗——药食同源，食物归经善养生者，先寝食，后医药。

——中医谚语饮食者，人之命脉也安谷则昌，绝谷则危素食疗病，养生延年调养五脏，延年益寿五味调和，则可补精益气也补养得体，却病延年饮食有节，身必无灾平衡膳食，辨证用膳食品无优劣，配搭是关键所食之物，有与病相宜，有与身为害药在食中，食到病除第四章 病因——杂气为病，多于六气四时感冒风寒者宜解表也今夫热病者，皆伤寒之类也伤于风者，上先受之诸风掉眩，皆属于肝五藏皆有咳，总不离乎肺哮喘以声响名，喘以气息言呕吐症，胃气失降使然也泄泻之本，无不由于脾胃气秘者，气内滞，而物不行也久腹痛者，脏腑虚而有寒凡水肿等证，乃肺脾肾相干之病第五章 精气——气聚则塞，气散则通人始生，先成精肾者主蛰，封藏之本，精之处也气者，入之根本也气聚则形成，气散则形亡血者，神气也心为血之主，肝为血之藏气和而生，津液相成，神乃自生津血同源汗为心之液第六章 藏象——脏病难治，腑病易治心者，君主之官，神明出焉肺者，相傅之官，治节出焉肝者，将军之官，谋虑出焉胆者，中正之官，决断出焉膻中者，臣使之官，喜乐出焉胃者，仓禀之官，五味出焉脾者，谏议之官，智周出焉大肠者，传导之官，变化出焉小肠者，受盛之官，化物出焉肾者，作强之官，伎巧出焉三焦者，决渎之官，水道出焉膀胱者，州都之官，津液藏焉第七章 治疗——治病求本，标本兼治眩晕之病，悉属肝胆风火多郁不得眠者，从郁结痰火治不得卧而息有音者，是阳明之逆也夫治呕之法，必用苦辛通降久咳而滋补无功，必需培养脾元凡治噎膈大法，当以脾肾为主胃腑以降为顺，治胃重在和降凡治痢疾，一见表证，必先解表治肿者必先治水，治水者必先治气黄疸证，服解利之药治风先治血，血行风自灭治惊莫若安心，治悸莫若顺气胁痛或痰积流注于血，与血相搏留为病滋阴养血，制其阳亢健脾除湿泄浊，贯穿始终治消渴者，补肾水阴寒之虚胸痹心痛者，以其阴弦故也治痿者独取阳明调经必须滋水为主

章节摘录

第一章 预防——未病先防，既病防变 已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

——中医谚语 上工治未病，中工治已病 ——《黄帝内经》 “未病”一词首见于《黄帝内经·素问·四气调神论》篇，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

中国传统中医学对于疾病的治疗，讲求的就是“上工治未病”，治未病是采取预防或治疗的手段，是防止疾病发生、发展的首要措施。

它包含着两种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其转变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

防病于未然《黄帝内经》中“正气内存，邪不可干”的论述历代医家都极为重视，并通过医学实践加以运用和发挥，使其成为别具特色的预防医学理论。

.....

<<中医语录>>

编辑推荐

中医是更适合我们体质的一种医疗保健养生之道，传统的中医养生就是根据生命的发展规律，达到保养身体、修身养性、增进智慧、延长寿命的目的。

千百年来，占医总结出了许许多多精辟的养生箴言。

这些箴言短小精炼、通俗易懂、好记好做，经过无数人的试验，可谓是中医的结晶，只要我们照着做，那么，就能达到保健养生的目的。

关爱自己、亲人、朋友的健康话语，随口说说，随时呵护，随便做做，随身健康。

药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养。

膳食庆遵循虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之的进食原则。

五味贵和，不可偏胜。

酸多伤脾，苦多劳肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。

后天之气得先天之气，则生生而不息；先天之气得后天之气，始化而不穷也。

本书搜集整理了中医有关预防、养生、食疗、病因、精气、藏象和治疗等方面具有代表性的中医语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了想得更周到一些，以增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者运用中医养生的良师益友。

<<中医语录>>

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>