

经络养生集大成之作

实用

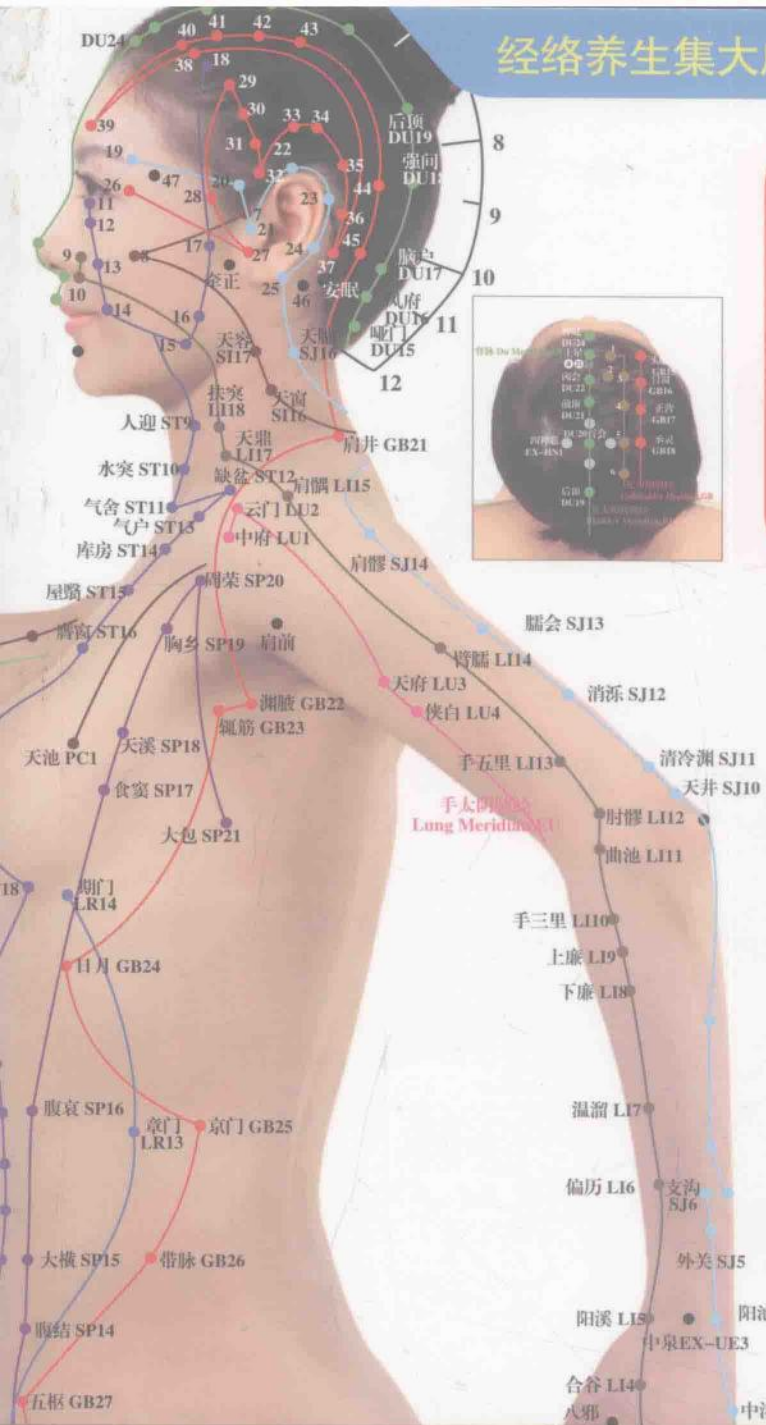
中医养生

速查图典

养足先天之本，自然百病全无
最通俗、最完备的经络养生读本

四季调养

【臧俊岐 / 主编】



命要活得长，全靠经络养

养生宝藏的古法今用，任何疾病都可以从中找到调理方案
终结一切经络养生书，好看好学好用
一本书让你掌握经络养生的全部秘密



二维码
穴位

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

经络养生集大成之作

实用

中医·养生

速查图典

【臧俊岐 / 主编】

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用中医养生速查图典 / 臧俊岐主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6267-5

I. ①实… II. ①臧… III. ①养生(中医) — 图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125118号

实用中医养生速查图典

SHIYONG ZHONGYI YANGSHENG SUCHA TUDIAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 郝 亮

版式设计 曹 莹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录

本书使用方式	7
编者序	8
推荐者序	9
穴道针灸图示	10
中医常用药材	16

第一章 传统中医的基本概念 20

中国医学的基础知识

1. 中医传统医学的典故	22
2. 中医的由来与流派	24
3. 中西医合诊	26

阴阳五行说

4. 中医之阴阳运用	28
5. 五行之相生相克	30
6. 五行与人体器官的关系	32

脏腑之生理与病理

7. 五脏与五官的对应关系	34
8. 脏腑和身体的内外关系	36
9. 营的生成与活动	38
10. 卫的生成与活动	40
11. 气为本——气的概念	42
12. 气的异常——气虚引发的症状	44
13. 血的异常——血的概念	46
14. 津液的异常——津液的作用与变化	48
15. 精不足——精的形成与活动	50

第二章 中医说产生疾病的原因 52

产生疾病的原因

1. 四季顺养适寒暑——春季 54
2. 四季顺养适寒暑——夏季 56
3. 四季顺养适寒暑——秋季 58
4. 四季顺养适寒暑——冬季 60
5. 外来的因素——(六淫病变)风邪 62
6. 外来的因素——(六淫病变)寒邪 63
7. 外来的因素——(六淫病变)暑邪 64
8. 外来的因素——(六淫病变)湿邪 65
9. 外来的因素——(六淫病变)燥邪 66
10. 外来的因素——(六淫病变)火邪 67
11. 内在的因素——(七情引发) 68
12. 不内不外的因素 70

五脏六腑保养得宜自然不生病

1. 五脏六腑与人体关系 72
2. 肝——五脏的将军 74
3. 心——五脏的主宰 76
4. 脾——五脏的营养 78
5. 肺——五脏的辅佐 80
6. 肾——五脏的贮藏 82
7. 胆——主决断的中正之官 84
8. 胃——主容纳的仓禀之官 86
9. 大肠——主变化的传导之官 88
10. 小肠——主化物的受盛之官 90
11. 膀胱——主气化的州都之官 92
12. 三焦——主气血的决渎之官 94

第三章 中医如何判别病症及看诊..... 96

八纲——阴、阳、表、里、寒、热、虚、实

- 1. 阴、阳..... 98
 辨证总纲、辨证统帅
- 2. 表、里..... 100
 辨别症状深浅、病变发展
- 3. 寒、热..... 102
 辨别症候现象、复杂病性
- 4. 虚、实..... 104
 辨别强弱征象、病症盛衰

四诊的辨证论治

- 1. 望诊——观察病人神色病症状态 106
- 2. 舌诊——观察病人“舌质”和“舌苔” 108
- 3. 闻诊——辨别病人声音、气味 110
- 4. 问诊——询问病人症状由来及现象 112
- 5. 切诊①——医者用手触及患者的脉象 114
- 6. 切诊②——医者用手触及患者的腹诊 116

辨证诊治应用范例

- 虚证和实证..... 118
- 根据法则进行治疗 120
- 辨证实例 ①失眠 122
- 辨证实例 ②耳鸣 124

第四章 人体最奥秘的经络..... 126

经络的基本概念

- 1. 经络的基本概念 128
- 2. 经络的气血诊断法 130

3. 手太阴肺经	132
4. 手阳明大肠经	134
5. 足阳明胃经	136
6. 足太阴脾经	138
7. 手少阴心经	140
8. 手太阳小肠经	142
9. 足太阳膀胱经	144
10. 足少阴肾经	146
11. 手厥阴心包经	148
12. 手少阳三焦经	150
13. 足少阳胆经	152
14. 足厥阴肝经	154

经络与穴位

1. 头痛	156
2. 便秘	158
3. 治疗中常用穴位	160
4. 穴位的名称和奇穴	162
5. 针治疗①治疗中用针的种类	164
6. 针治疗②用针技巧	166
7. 灸治疗①灸篮内艾绒缓缓燃烧	168
8. 灸治疗②灸的效果	170

按摩——各种手法

1. 按摩与手压	172
2. 耳部穴位疗法	174
3. 拔罐疗法	176

第五章 中药常用药材及处方 178

常用药材

1. 中药的基本常识 180
2. 寒性药材 196
3. 凉性药材 198
4. 平性药材 200
5. 温性药材 202
6. 热性药材 204

常用处方

1. 补气药方——四君子汤 206
2. 补血药方——加味四物汤 208
3. 补阴药方——六味地黄丸 210
4. 补阳药方——补阳还五汤 212
5. 药食同源——五性的五味 214
6. 药食同源——药膳组成 216

第六章 历代中国名医及现代应用 222

中国历代名医

1. 扁鹊的贡献与影响 224
2. 华佗的贡献与影响 226
3. 张仲景的贡献与影响 228
4. 孙思邈的贡献与影响 230

中医药学现代应用

1. 气功 232
2. 太极拳 234
3. 美容瘦身 236
4. 牙齿保健 238

经络养生集大成之作

实用

中医·养生

速查图典

【臧俊岐 / 主编】

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

目录

本书使用方式	7
编者序	8
推荐者序	9
穴道针灸图示	10
中医常用药材	16

第一章 传统中医的基本概念 20

中国医学的基础知识

1. 中医传统医学的典故	22
2. 中医的由来与流派	24
3. 中西医合诊	26

阴阳五行说

4. 中医之阴阳运用	28
5. 五行之相生相克	30
6. 五行与人体器官的关系	32

脏腑之生理与病理

7. 五脏与五官的对应关系	34
8. 脏腑和身体的内外关系	36
9. 营的生成与活动	38
10. 卫的生成与活动	40
11. 气为本——气的概念	42
12. 气的异常——气虚引发的症状	44
13. 血的异常——血的概念	46
14. 津液的异常——津液的作用与变化	48
15. 精不足——精的形成与活动	50

第二章 中医说产生疾病的原因 52

产生疾病的原因

1. 四季顺养适寒暑——春季 54
2. 四季顺养适寒暑——夏季 56
3. 四季顺养适寒暑——秋季 58
4. 四季顺养适寒暑——冬季 60
5. 外来的因素——(六淫病变)风邪 62
6. 外来的因素——(六淫病变)寒邪 63
7. 外来的因素——(六淫病变)暑邪 64
8. 外来的因素——(六淫病变)湿邪 65
9. 外来的因素——(六淫病变)燥邪 66
10. 外来的因素——(六淫病变)火邪 67
11. 内在的因素——(七情引发) 68
12. 不内不外的因素 70

五脏六腑保养得宜自然不生病

1. 五脏六腑与人体关系 72
2. 肝——五脏的将军 74
3. 心——五脏的主宰 76
4. 脾——五脏的营养 78
5. 肺——五脏的辅佐 80
6. 肾——五脏的贮藏 82
7. 胆——主决断的中正之官 84
8. 胃——主容纳的仓禀之官 86
9. 大肠——主变化的传导之官 88
10. 小肠——主化物的受盛之官 90
11. 膀胱——主气化的州都之官 92
12. 三焦——主气血的决渎之官 94

第三章 中医如何判别病症及看诊..... 96

八纲——阴、阳、表、里、寒、热、虚、实

- 1. 阴、阳..... 98
 辨证总纲、辨证统帅
- 2. 表、里..... 100
 辨别症状深浅、病变发展
- 3. 寒、热..... 102
 辨别症候现象、复杂病性
- 4. 虚、实..... 104
 辨别强弱征象、病症盛衰

四诊的辨证论治

- 1. 望诊——观察病人神色病症状态..... 106
- 2. 舌诊——观察病人“舌质”和“舌苔”..... 108
- 3. 闻诊——辨别病人声音、气味..... 110
- 4. 问诊——询问病人症状由来及现象..... 112
- 5. 切诊①——医者用手触及患者的脉象..... 114
- 6. 切诊②——医者用手触及患者的腹诊..... 116

辨证诊治应用范例

- 虚证和实证..... 118
- 根据法则进行治疗..... 120
- 辨证实例 ①失眠..... 122
- 辨证实例 ②耳鸣..... 124

第四章 人体最奥秘的经络..... 126

经络的基本概念

- 1. 经络的基本概念..... 128
- 2. 经络的气血诊断法..... 130

3. 手太阴肺经	132
4. 手阳明大肠经	134
5. 足阳明胃经	136
6. 足太阴脾经	138
7. 手少阴心经	140
8. 手太阳小肠经	142
9. 足太阳膀胱经	144
10. 足少阴肾经	146
11. 手厥阴心包经	148
12. 手少阳三焦经	150
13. 足少阳胆经	152
14. 足厥阴肝经	154

经络与穴位

1. 头痛	156
2. 便秘	158
3. 治疗中常用穴位	160
4. 穴位的名称和奇穴	162
5. 针治疗①治疗中用针的种类	164
6. 针治疗②用针技巧	166
7. 灸治疗①灸篮内艾绒缓缓燃烧	168
8. 灸治疗②灸的效果	170

按摩——各种手法

1. 按摩与手压	172
2. 耳部穴位疗法	174
3. 拔罐疗法	176

第五章 中药常用药材及处方 178

常用药材

1. 中药的基本常识 180
2. 寒性药材 196
3. 凉性药材 198
4. 平性药材 200
5. 温性药材 202
6. 热性药材 204

常用处方

1. 补气药方——四君子汤 206
2. 补血药方——加味四物汤 208
3. 补阴药方——六味地黄丸 210
4. 补阳药方——补阳还五汤 212
5. 药食同源——五性的五味 214
6. 药食同源——药膳组成 216

第六章 历代中国名医及现代应用 222

中国历代名医

1. 扁鹊的贡献与影响 224
2. 华佗的贡献与影响 226
3. 张仲景的贡献与影响 228
4. 孙思邈的贡献与影响 230

中医药学现代应用

1. 气功 232
2. 太极拳 234
3. 美容瘦身 236
4. 牙齿保健 238

本书使用说明

各单元主题

主题大意叙述

配合文章的图文说明

五行之相生相克

五行 指的是金、木、水、火、土。这五种基本物质之间的关系，五行相生相克的寓意是万物皆有相生关系，而五行也有一种特性，是一种对事物属性的描述。

什么是五行

五行指的是描述水、火、木、金、土这五种基本物质之间关系的。《尚书·洪范》说：“木、火、水、金、土，五行也。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”由此可知，五行和人们的生活密切相关，都和农业息息相关，而且五行也是一种哲学，是一种对宇宙的解释。

五行之间的关系

五行相生，生就是滋生。五行相生顺序，得土，则成万物，这种相生关系也就构成母子关系，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，五行中的旺旺一行，可以生五行中的其他四行。五行相克，克就是抑制，五行相克顺序是五行之间是相互抑制的。木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，五行中的旺旺一行，都是可以克其他四行的其他四行。

五行的颜色

重刻性命要诀。下言，火具有阳热的特性，金具有坚固有力的特征。从具有生长万物时，是金有生长之特点。于是人们根据五行特征，把季节、气候、五行与五脏与五行，五脏及其他自然现象互相联系起来。如说，把木与春、火与夏、土与长夏、金与秋、水与冬互相联系；把木与肝、火与心、土与脾、金与肺、水与肾互相联系；把木与胆、火与三焦、土与胃、金与大肠、水与膀胱互相联系。

五行制化

制化规律。所谓天道，金生水，对应来说是一种比喻，指金的本性和它所克制的土相生（和性），所以说相生的关系首先是平气的。生命之源的「土」，又为金之子所「生」，发出相生关系（土克水）。五行在相生中的关系，又伴有相克的关系。假设说金来，火包最盛克金，而木与火之阳又相生关系（木生火）。这样就构成金生水，木生火，火克金的连续关系，说明了五行相生相克之理，又含有相生的意义，所以从五行相生相克中，体现了五行相生相克的规律。

五行之相生相克

五行相生，是指宇宙间事物相互资生、促进、助长的意义，为「木生火，火生土，土生金，金生水，水生木」。



木生火，火收其木而持续燃烧。
火生土，土依其阳火而能固厚。
土生金，金收其阴土而能贮藏。
金生水，水收其阴金而能润滋。
水生木，木依其阴而能生长。

五行相生。是指于由力量流向相生的法则。含有互相制约、削减、抑制的含义。为「木克土、土克水、水克火、火克金、金克木」。



木克土：土要木來剋其陰陽。
土克水：水要土來剋其陰陽。
水克火：火要水來剋其陰陽。
火克金：金要火來剋其陰陽。
金克木：木要金來剋其陰陽。

Keywords: child sexual abuse; disclosure; help-seeking; mental health

宇宙中事物与事物之间存在着一定的联系，五行之间存在着相生及相克的规律。因此「生克」就是五行论，以探讨阴阳天地运来及万物变化的基本理论。

简单明了小知识

页码

分若干个小标题
叙述浅显易懂

小文章长知识

编者序

本书不是复杂与笼统的枯燥文字，而是以浅显易读的笔调，结合插图的说明，将经验与理论结合，一般与特殊合证，分析与整合互补。本书从中国医学的基础知识、阴阳五行说到脏腑之生理与病理整理出中医的基本概念；进一步探讨产生疾病的原因，说明四季如何保养，并详细解说五脏六腑与身体健康的关系。

如何判别病症及看诊中说明八纲与四诊的重要性？本书举辨证诊治应用范例说明症状与治疗方法，接着以深入浅出的图示与文字说明人体里最奥秘的经络、针灸、按摩。然后提出中药常用的处方及药材，使读者能更清楚应用中医学，最后更举出历代名医与重要中医经典。

经过本书的引导，读者对中医学概念将有全面性的初步认识与理解。中医经典是构建中医学理论体系的主要支柱，也是传承中医学理论体系与临床经验的实际纪录，更是辨证论治和方剂的概念。

在一般人的概念里，西医治标，中医治本；中医是治疗老人慢性病，西医帮助病症度过危急难关后，才借由中医来调养。实际上了解中医应该从中医经典切入，想了解中医的优点，进一步应用中医的学问与理论来照顾自己的身体，必须了解中医经典的精华与意义。

本书编辑的特色：方便实用的中医学全彩读本，使读者能条理性、分析性的理解中医学的内容，每一单元皆有详细主标，文字内容以重点性阐述，且表格设计、辅以插图简洁说明清楚。书中内容包含了常用药材与处方、阴阳五行、脏象与脉象学说、12经络、任督二脉、针灸、拔罐、气功、牙科、美容等中医重要概念，也详述四诊——望、闻、问、切的观念。更提出中医经典的贡献性与历代中医学伟人的成就。将深奥的中医理论深入浅出做解析，实为一部知识性与实用性兼具、理论与临床结合的中医经典精华之作。

期盼读者通过阅读本书，进而对中医经典的学习和研究产生认识与兴趣，在遇到疾病症状时能加以研究与学习，勤于实践，勇于探讨，不仅能增进中医学的知识，更能推动中医事业继续向前发展。

推荐者序

本书不仅包含中医经典内涵，并详细说明中医特色的现代化，编辑上跳脱一般中医冗长艰涩的文字与难懂的经络解说，尤其在阴阳、五行与脏象学说方面图文并茂，论述四诊更是浅解易懂，可说是中医经典创新的作品，也是真正发展中医经典的好著作。发展中医学必须按照中医学自身的理论、方法和规律来延展中医的特色和长处。中医科学与现代科学的融合、中医理论与西医理论本质的结合，在中医自身学科的发展中，本书中非常自然地找到两者的结合点与互补点。

中药现代化、中医发展与中药发展是相辅相成的。所谓中药应该是指在中医理论指导下应用的天然药物，几十年来，中医在医、教、研、药各方面，都以西医的模式为准绳。中医要和西医一样，与时俱进，不断发展，不断现代化。中药药材与处方针对个人体质不同，有其独立属性与特性，书中特意将五性药材分门别类地分析，提供读者加以应用。

书中详尽说明中医发展的形式与内涵，应用本书提出的中医经络、针灸、气功、太极都能达到强身健康的目的，更是延长寿命、永葆青春的妙法。很高兴这本书的出版，期盼读者能因为这本书重视培养自尊、自信、自爱、自强的中医学概念，真正达到身心灵的完整健康！

推荐本书给热爱中医、关心中医的读者，要学习中医，绝不像你想象中的艰难，只要根据这本书详细阅读，就能在短短时间内对整个中医理论与基础有相当的认知，并加以应用，相信能获得相当大的效益。中西医结合是一种探索，一种相互学习的桥梁、互补的方法。这本中医经典使中医能真正地发展，并将中医发扬光大。

弘佑中西医完整诊疗中心院长

曲孝礼医师 推荐