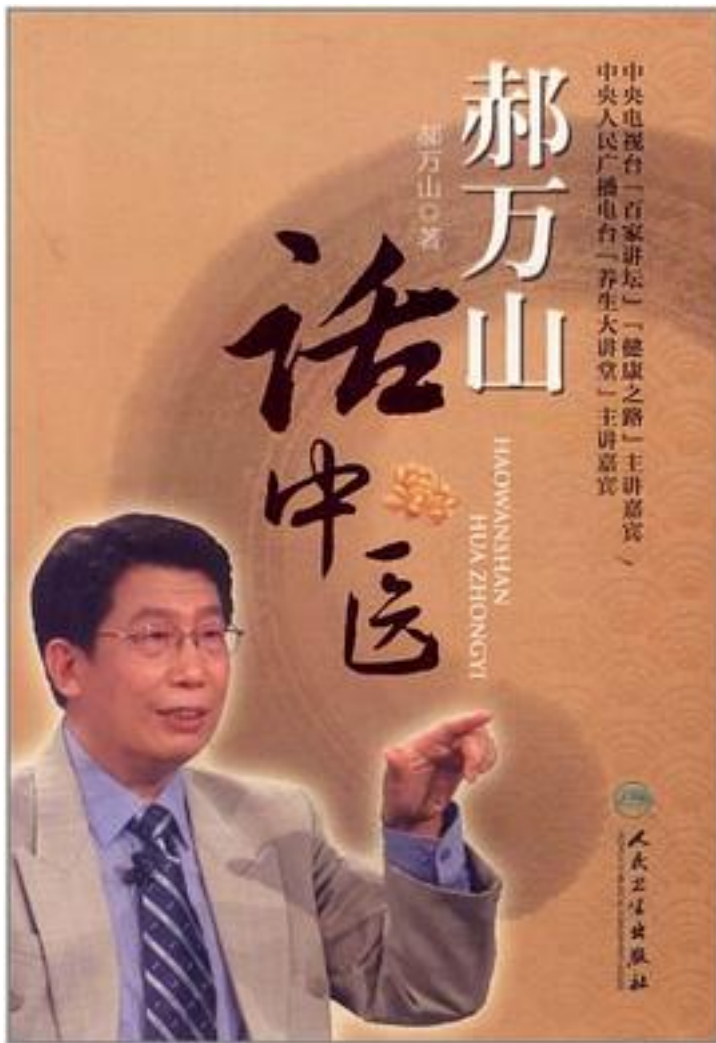


郝万山话中医



[郝万山话中医_下载链接1](#)

著者:郝万山

出版者:人民卫生

出版时间:2012-2

装帧:

isbn:9787117154277

《郝万山话中医》14章。作者寓医理于故事情节之中，解析学习和研究中医的思路，阐述中医诊治疾病的方法，训释中医术语的内涵，使你藉此步入中医门径，感悟中医真谛：《郝万山话中医》论述养生理念，阐释健康要义，介绍养生方法，使你由此体悟养生妙用，掌握养生要领，懂得如何对健康进行自我管理：《郝万山话中医》剖析中医学和中国传统文化水乳交融的关系，探究中医学和日常生活密不可分的联系，使你由此理解中医学是中国传统文化的重要组成部分。中医学的许多理念，就来自于对日常生活现象的观察、升华和萃取。全书以引人入胜的故事，丰富翔实的医案，通晓流畅的文笔，从容不迫，把艰涩古奥的中医理念，阐释得通俗易懂，晓畅明晰：以循循善诱的引导，层层剥茧的剖析，朴实无华的还原，娓娓道来，道出了中医诸多观念的本源，揭示了当代容易陷入的误区。《郝万山话中医》对于热爱中国传统文化和中医药学以及重视健康养生的读者，是值得一读的一本参考书。《郝万山话中医》内容，曾于2011年8月1日起，每周一、二凌晨，由作者在中央人民广播电台“养生大讲堂”播讲，可登录“中国广播网”，在线收听。

作者简介:

郝万山，男，1944年11月出生，毕业于北京中医学院。

现任北京中医药大学教授、主任医师、博士研究生导师。

为北京中医药大学优秀主讲教师、北京市教育创新标兵、国家中医药管理局全国优秀中医临床人才培养专家委员会秘书组成员、教育部名牌课程《伤寒论》创建项目负责人。

在中医药教育岗位上工作近40年，主要讲授《伤寒论》。教学缜密严谨，深入浅出，注重理论结合临床实际，强调讲授中医经典基本知识的同时，更要重视解析其辨证论治的思路和方法。课堂教学生动活泼，条理清楚，注重培养学生思考问题和解决问题的能力。教学评估成绩名列全校前茅。为国家中医药管理局选聘的中医经典著作《伤寒论》示范教学主讲人。

临床重医术，讲医德，既为患者解除病痛，也为课堂教学提供了鲜活的实例，深受学生和患者的拥戴。

曾主编《白话伤寒论》、《中医学问答题题库·伤寒论分册》(增订本)、《医宗金鉴伤寒心法要诀白话解》(第3版)、《新世纪全国高等中医药院校教材同步辅导系列丛书·伤寒论》、《伤寒论选读》等10部著作。副主编或合著《实用经方集成》、《四季饮食养生丛书》、《伤寒论校注》、《伤寒论讲义》、《伤寒论讲解》、《中医药高级丛书·伤寒论》等14部著作。发表论文60余篇。科研成果曾获国家中医药管理局中医药科技进步(部级)二等奖。

目录: 第一章 菜肴和处方 大洋彼岸的来客 菜肴和复方 生药与单品
道高一尺魔高一丈 第二章 困惑与证验 困惑 证验 辨证论治 第三章 致命毒物和治病良药
丛林里的毒物 药食同源 动物的自疗本能 人类的观察和思考 变毒物为良药 第四章
三个裨将和三个和尚 方剂配伍和西药联合用药 经方验方与自组方 神奇的缓峻并用
给邪气以出路 海陆空联合作战 第五章 后天之本——脾 以今释古的误区 此脾非彼脾
中医的脏腑学说 脾统血 脾主肌肉和开窍于口 吞津养生法 人体的自调机能
肝胃两寒饮邪不化 思则气结和思伤脾 第六章 先天之本——肾 肾主水液代谢
肾藏精和肾主生长发育与生殖 肾主纳气 肾的生理联系 恐伤肾 第七章 天人相应和天人合
人是天地化生的 天人相应 气是物质能量信息的综合 中医的整体观念
天人合一和天人感应 第八章 阴阳是化育生命的本源 阴阳的本义 阴阳是化育生命的本源
阴阳源于哲学还是源于自然 阴阳的特性 阴阳的关系和阴阳的应用 阴阳的失衡
三阴三阳的本义和应用 春夏养阳和秋冬养阴 第九章 五行是自然规律 五行非五材
五行又称五气五运五常 五行归类的思路和方法 五行的生克 五行的烙印

五行是化育生命的本源 五行和方位 五行和五色 五行和五味 五行和五音
五行在中医临床中的应用第十章 养生要养心 心主血脉和心主神志 养生要养心
健康的标准 不良情绪对健康的影响 心身性疾病 心为君主之官 心的生理联系
养心的方法第十一章 肺主呼吸和调息 肺为娇脏 肺主气司呼吸 腹式呼吸——养生的功夫
肺的宣发和肃降 肺的生理联系第十二章 肝主疏泄和养生 肝主疏泄 肝藏血
肝的主要生理联系第十三章 亚健康及其自我调理 亚健康 《黄帝内经》的治未病
亚健康的调理 刺激部位的选择第十四章 经络的奥秘 神秘的经络 经络的实证后记
· · · · · (收起)

[郝万山话中医_下载链接1](#)

标签

- 中医
- 郝万山
- 医学
- 养生
- 借读
- 2013
- 国学
- 中西医

评论

郝万山老师和徐文兵老师的观点是一致的，很多慢性疾病其实本质上都是性格病。容易得高血压，高血脂，高血糖这种代谢疾病的人一般都是A型性格。A型性格的人有这个特点，就是争强好胜，性格急躁，竞争心强，对自己期望很高，对自己的子女期望也很高。我觉得郝万山老师的这个判断是极其正确的，因为我们家族就是这样。像我的祖母，我的父亲，我的姑妈都是A型性格，他们也都是高血压，高血脂，高血糖，我自己也

是这种性格，年纪轻轻就体检查出血脂代谢不正常，得了胆囊息肉在知网上一查也说是性格病，胆囊息肉和焦虑症抑郁症显著相关。意识到问题之后，想要防止自己重走自己家里长辈的老路，想要治好自己的疾病，只有改变自己争强好胜的性格，培养一种恬淡虚无随遇而安的心态，只是说起来容易，做起来难。

20130427 有趣又有意思的一本书！“我们来到这个世界上很不容易，不管我们每个人在人生的历程上遇到什么样的事情，都要保持淡定从容的心态，愉悦平静的情绪，要在我们生命的进程中留下亮亮的宽宽的一条条线……”

这辈子境界就这样了～

20130421

至今看过的最有趣的中医书

不错的了解中医的书，尤其是很好地做到了“取其精华，去其糟粕”的精神。应该说，中医的治未病和治整体的概念在某种程度上确比西医更先进。但作为经验医学，其理论的建立较晚，而且是在中国人的哲学体系基础上建立起来的，确实也有很多让相信现代科学的现代人难以信服的地方。如何完善现有理论，甚至是抛弃原有体系重建一套理论，对中医的传承来说至关重要

比较靠谱的介绍中医的读物

有些举例、解读很值得思索。关键是郝老讲述字里行间态度很歉卑，这是少见。

每当别人让我推荐中医入门读物的时候我都会推荐

大约是对某小朋友讲解课程的整理，还是比较全面深刻的。

[郝万山话中医_下载链接1_](#)

书评

[郝万山话中医_下载链接1_](#)