

# 任之堂医理悟真记



[任之堂医理悟真记 下载链接1](#)

著者:余浩（任之堂主人）

出版者:中国中医药出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787513230469

作者细心观察生活中发生的件件小事，从中感悟出诊断治病和养生的方法，仿佛打开了一扇大门，让我们窥见了人与天道相应的奥秘。作者通过体悟与思辨，把看似再简单不过的常理运用到医学中来，不断提高自身的悟性，站在道的角度来认识疾病，研究疾病，寻求解决方案，感受中医的“大道至简”，提升自己的医疗水平。全书共45篇，每篇以一件小事或某个现象为引子，从中领悟医学的真谛，让人有一种豁然开朗的感觉。语言平实，深入浅出，读来亲切自然，水到渠成。

作者介绍:

余浩，字任之，网名任之堂主人。自幼随祖辈学医，毕业于湖北中医学院，自创任之堂，运用中医疗法治疗许多疑难杂症，疗效颇佳。著有《医间道——十站旅行带你进入中医殿堂》、《一个传统中医的成长历程》、《万病从根治》等。

目录:

[任之堂医理悟真记\\_下载链接1](#)

## 标签

中医

明智

技艺

形而上学

保健术

中国哲学

## 评论

作者通过一个个小故事将中医的一些基本概念解释得通俗易懂，很适合中医初学者及爱好者。

-----  
【明智】 【形而上学】 【阴阳虚实】 【技艺】 【保健术】 (一)阴阳

1.阴是死物，阳是动力。

只有通过阳气的推动和温化，阴液才能发挥作用；阳气受损，首先带来功能方面的疾病。2.动而生阳，静而生阴。(二)以偏治偏(三)补虚泄实 辨证：虚症抚慰，实证触痛。

【技艺】 【保健术】 【如何温暖四肢】

瑜伽树式、艾叶水泡脚、意守膝盖；肉桂粥（5g10天）；保暖、晒背、冬天围围巾；心情舒畅、少熬夜、规律饮食。多食牛羊狗肉，忌瓜果、冷饮、凉拌菜。

-----  
[任之堂医理悟真记\\_下载链接1](#)

## 书评

从生活中领悟到黄帝内经精髓，又在病案中实证，不愧为佳作！  
从生活中领悟到黄帝内经精髓，又在病案中实证，不愧为佳作！  
从生活中领悟到黄帝内经精髓，又在病案中实证，不愧为佳作！  
从生活中领悟到黄帝内经精髓，又在病案中实证，不愧为佳作！  
从生活中领悟到黄帝内经精髓，...

-----  
[任之堂医理悟真记\\_下载链接1](#)