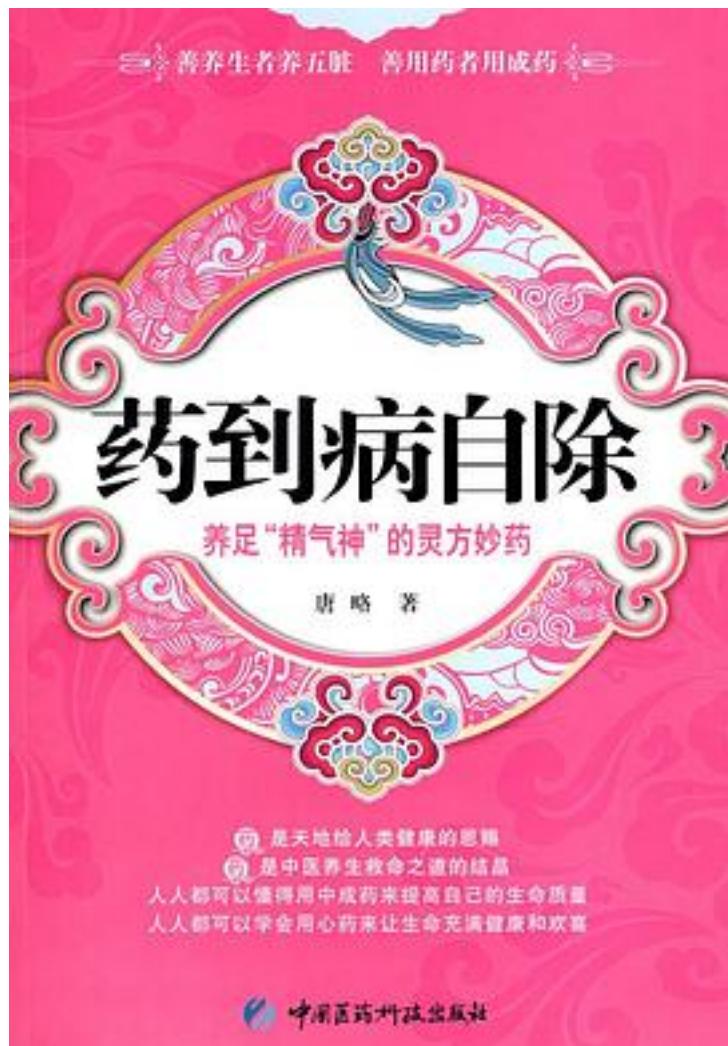


药到病自除



[药到病自除_下载链接1](#)

著者:唐略

出版者:中国医药科技

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787506741972

药是天地给人类健康的恩赐；药是中医养生救命之道的结晶。人人都可以懂得用中成药来提高自己的生命质量，人人都可以学会用心药来让生命充满健康和欢喜。在《药到病自除：养足“精气神”的灵方妙药》中，中成药专指“非处方类中成药”。这一类药，不需要医生开处方，病人凭自己的判断就可以买来服用的。病人凭什么买药呢？凭互相介绍？凭道听途说？凭广告？凭说明书？凭药店推荐？但这些，都不如凭自己掌握的医理更可靠。您手上的这《药到病自除：养足“精气神”的灵方妙药》，就是要告诉大家常用的中成药的作用、原理和使用方法，让大家在使用中成药的过程中避免盲目性。《药到病自除：养足“精气神”的灵方妙药》还通过一个个生动的病例，试图阐明中成药与人体五脏之间的关系，并用一些篇幅说明了“心药”对人体疾病的治疗和保健作用。

作者介绍：

目录：第一章 善养生者养五脏，善用药者用成药 五脏是人体之根本，善养生者养五脏 绝大多数疑难杂症都是我们自己造成的 中成药养生治病，可四两拨千斤 汤药通常适合治病，做成药丸的中成药更适合养生 通过养五脏，养足人体精气神 六腑保持通畅，五脏就不会出毛病 中成药能治病养生，正如服装厂也有好衣服

“是药三分毒”吗 使用中成药的总原则 第二章 养精养肾是养五脏的根本 精，是健康的本钱 六味地黄丸不但补肾，而且补五脏之精 补肾要分阴阳：六味地黄丸、知柏地黄丸和桂附地黄丸的使用 肺肾同养，就用七味都气丸和麦味地黄丸 肝肾同养：归芍地黄丸、杞菊地黄丸和明目地黄丸的用法 地黄丸等中成药也会“过敏”吗？

固摄封藏能力是检验肾的健康程度的金标准 恐惧和烦躁是伤精伤肾的两把利刃 找自己的错，是养肾养精的日常功课 巧用成药调节膀胱的寒热，是养肾的重要法门 附子理中丸是温胃妙药，但要适可而止 第三章 养神是养生的最高境界 养心就是养神 夏季是养心气的最佳时机：生脉饮 心脾两补的圣药：人参归脾丸

操心耗费了心血，可用天王补心丸 上火分虚实，治火先养心 人丹：芳香醒神，夏季常备之品 藿香正气用处多，夏日常备消秽浊 持久的淡淡喜悦，是养心的“心药” 怀恨在心，最终伤害的是自己的心 将心比心，就能迅速消除自己的固执偏见，就能护心 第四章

养肝就是养生气：生气勃勃，永葆青春 补气不如养气 养肝大法：养肝血，疏肝气 逍遥丸：让我们在压力面前比庄子更逍遥 加味道遥丸：现代人解郁降火解酒毒的妙药 归芍地黄丸恢复肝的生气，使人远离中风，健康长寿

出现中风先兆，华佗再造丸会有再造之恩 谋而不决者容易肝郁，也易阻遏生机 怒气伤肝，但有怒更不能憋着 散开愁云，肝才能健康无忧 第五章 养脾就是养中气：中气十足，百病不侵 要想中气十足，就要养脾 参苓白术丸是补脾的首选 补中益气丸：一个给人提气的药 香砂平胃丸不但治胃病，而且通治湿邪 吃多了，到底该吃大山楂丸还是吃保和丸 香砂六君丸的妙用：为滋补身体开路 抱怨忧思最伤脾

通情达理的智慧是养脾的“心药” 养肝脾，是治疗各种风湿的诀窍 第六章 养肺就是养清气：清气不伤。健康常在 养肺是人体健康的一个系统工程和捷径 养肺先化痰，有痰就用二陈丸 百合固金丸是养肺润肺的首选 人参与萝卜同食，好比“烽火戏诸侯” 麻子仁丸治疗便秘，有广泛的适用性 适度悲伤倒不妨，计较太多最伤肺 分享别人的喜悦，是养肺的良方

发现别人的好，就是养自己的清气 玉屏风散：补清气，防外邪，为人体筑起万里长城 有病没病，防风通圣 第七章 外科妙药 只有内外兼养，才能五脏安和 养生治病的“万金油” 硫黄原是火中精，烧尽阴虫无处寻：硫黄软膏和硫黄皂治疗疥疮 巧用硫黄皂，打造清爽生活 家中常备云南白药，预防所有的伤痛 溃疡、咽喉痛不可怕，锡类散是最好的药 有些外科病，是内毒外排的一种方式

心境清静，就能使人少受外伤 心情愉快，是加速各种伤口愈合的“心药” 第八章 灵药处处有，劝君多采撷 养生治病都得用药，灵药处处有 食物是极好的药，《黄帝内经》的食疗总纲 人体自有大药，采药也有捷径 后记 每个人离中医都只有一步之遥

· · · · · (收起)

[药到病自除](#) [下载链接1](#)

标签

中医

药到病自除

健康

健康医学

很健康

医术

医学

评论

[药到病自除](#) [下载链接1](#)

书评

首先，单从书名和封面设计看，本书就像泛滥的养生书籍一样不引入注目。所以，本人接触这本书也是因为作者唐略先生，他的中医和传统知识讲座高屋建瓴又贴近生活，爱屋及“乌”所以读了这本书。简单谈一下我的几点体会。

一、这是一本家庭保健的必备书，本书列举了常见的...

看过他的博客

很实在，也很实用，不会很多药名头都大，一些中成药自己家里都可以用到。
逻辑清晰，外人都容易看懂。

[药到病自除 下载链接1](#)