

<<健康书>>

图书基本信息

书名：<<健康书>>

13位ISBN编号：9787229005306

10位ISBN编号：7229005302

出版时间：2009-4

出版时间：重庆出版社

作者：王长松

页数：222

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>

## 前言

2500多年前，印度的乔达摩·悉达多太子突然发现，世上原来存在着生、老、病、死四大根本痛苦，敏感而仁慈的太子想要获得从中解脱的方法，便离开皇宫，出家修行。他先后跟从印度几位高人修行禅定，并进行了长达六年之苦修，却仍不得解脱。最后，他以正念为前导，在菩提树下进入禅定，以无上定力降伏了内心的欲念与烦恼，最终证得涅槃——从此，世上有了自觉觉他的佛陀，也有了一种培养定力的殊胜方法——正定。

正定是佛教中特有的一种禅定法门，作为佛教八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定中的最高层次，正定具有如下三个特点：正定总是善的，它以正念为前导，并且可以进入非常深而有力的一心层次。

正定包括九次第定，又称为四禅八定与灭受想定。

所谓四禅八定，即色界四禅与无色界四禅。

色界四禅是超越了欲界的禅定，在色界禅中，人已经摆脱了粗重的欲望和烦恼，养成了较为坚固的定力而无色界四禅则是超越色界的禅定，在无色界禅中，人连细微的烦恼也逐渐摆脱了，定力已经坚不可摧；灭受想定是超越了无色界的禅定，在灭受想定中，人几乎摆脱了所有的烦恼，已经生出极大的智慧，但还未证得正等正觉。

在灭受想定的基础上进一步修行，即可证得涅槃。

可见，修行正定的过程实际上就是断尽烦恼、培养定力、生起智慧的过程，也是一个不断打开胸襟、让自我与世界和宇宙充分交流的过程。

试想当心是安定、平静与专注时，阻碍快乐的烦恼障碍都将无从生起。

因此，在正定中看世界，会发现世界的真相与自己并不隔着一层纸，而是可以用心直接体验的；在正定中做事业，会发现事业与生活并不是对立的，而是自己可以主宰的。

正定可以使我们养成坚不可摧的定力，从而做到不依物流，不随境转，胸怀磊落，大度坦荡，不因一时的得失而失态；同时，定力也可以使我们保持清明的内心，从而从容地享受生活，而不是被生活左右。

从烦恼中解脱，在定力中成功，这就是正定修行将会给我们带来的现实利益。

《图解正定》以巴利文经典《大念处经》和《清净道论》为底本，巴利文是佛陀时代摩揭陀国一带的大众语言，据说佛陀当年就是用这种语言说法的，弟子们也用这种语言记诵他的经教，因此巴利文经典往往被认为是佛陀最纯正的法教。

本书从中整理出一整套正定的修法，不仅包括系统的四禅八定修行法，还包括正定的前行修法(前期准备及六根训练法、九住心等)、辅助修法(通明禅、安般念、四梵住、四护卫禅等)以及修行中常见问题的对治法等内容。

此外，本书还特别将正定与现代人经常会遇到的一些心理问题和精神疾病相联系，为您具体介绍如何用正定疗法来治疗精神疾病，希望能为现代人打开快乐与成功之门。

形式上，《图解正定》采用图文结合的图解方法，用100多幅寓意深刻、禅味浓厚的生动图解，为您阐释复杂抽象的佛教教理，并且可为您的阅读增添一份审美的愉悦。

让我们与本书一起，循着释迦牟尼佛开悟的古老道路，体验正定，超越烦恼，与快乐、成功同行！

编者谨识 2009年3月

## <<健康书>>

### 内容概要

万物生长靠太阳，太阳是地球上一切生命的能量之源；离开了阳气的滋养，就会造成动力不足，带动不了人体的发动机。

寒气有凝滞的特点，就像寒冬水会结冰一样，血脉受到寒气，也会凝滞不通。经络不通，则百病生。

一言以蔽之，寒气是万病的根子。

也许寒气并不算什么，可要命的是寒气和其他病因里应外合。

《伤寒杂病论》，顾名思义，就是一部论述“伤寒、杂病”的专著。

其实人类的疾病虽然千变万化，但根据发热与否，都可分为外感和内伤两类。

不发热的，属于杂病；反之则归于伤寒。

张仲景真了不起，一个伤寒，一个杂病，就把所有的病都包括进去了！

按窝抓兔，追根治病，只要找到了疾病根源，就能从根子上祛除疾病。

21种一见钟情的家庭补血良方，把你的脏器喂得暖暖的，让我们的身体四季如春。

寒为阴邪，最易伤肾。

一定要保护好我们的命根子，保肾就是保命。

心中无冷病，不怕热上身。

肌肤不喜欢冷若冰霜的美人，美丽的女人一定要让身体暖和起来，其他所有的问题都会迎刃而解。

植物的根扎在土里很深，能把土地最深处的营养一直带上树梢。

人的身体也有这种能力，它能让我们的肌肤永远四季如春。

保养的根本就是要把这种潜能激发出来，让我们今年20明年18。

所以保养要从保养内部开始，保养的关键就是排出体内的寒气。

#### 作者简介

王长松，中医学博士，研究生导师，执教于中央直管、教育部直属，“985工程”和“211工程”重点建设，素有“学府圣地”美誉的东南大学。

自矢志中医以来，即饱读中医古籍，遍寻中华名医，先后师从伤寒名家、卫生部首批国家级名老中医杜雨茂教授，追随饮誉海内外的中医学

## 书籍目录

第一章 寒气是万病之根 1.寒气是健康的头号杀手 从《伤寒杂病论》的命名谈起 寒气是很多病的根子 寒气不算什么,要命的是寒气和其他病因里应外合 2.为什么现代人“寒气逼人”? 寒气最喜欢人体的哪些部位 受寒受风与空调综合征 熬夜内耗气血,是寒气入侵的内应 冰冷的饮料和寒凉的食物,使寒邪直接伤胃 营养不足和营养过剩,都会内生寒湿 疾病最伤正气,不可姑息养奸 用药不当,是损伤阳气的罪魁祸首 产后的女人更需要关心 3.祛寒事不小,温度定死生 人之将死,其体必冰 别拿感冒不当病——从“天下第一方”桂枝汤说起 不生病的诀窍就是无寒一身轻 从根本上维持健康要从保护阳气着手

第二章 为身体嘘寒问暖 1.为了您和家人的健康,您必须懂得看面色和舌苔 2.如鱼饮水,冷暖自知——“冷不冷”是判断有无寒气的最简法则 3.一摸手和脚,就能发现寒气的蛛丝马迹 4.做贼心虚,寒积发渴 5.大小便也是健康的晴雨表 6.阳气虚不虚,梦中露玄机——奇特的析梦诊病法

第三章 充实人体的气血之源 1.气血不足,寒气就会乘虚而入 气血决定温度 气血不足必然导致风寒内侵 气血不畅,会让体内的垃圾堆积如山 揭秘引起气血不足的五大因素 2.补足气血从健脾开始 温中健脾 益气健脾 燥湿健脾 健脾养胃 健脾开胃 疏肝健脾 3.超级补血英雄 要健康,喝驴汤——十全大补的阿胶 当归 黄芪——真正属于老百姓的补药 紫丹参——为全家老小保驾护航 常食枸杞,寿与天齐 立竿见影的止血神药——仙鹤草 每天一颗枣,一生不显老 花生可以在治病中大显身手 羊肉这么大补的美味谁能拒绝呢 补血神品——猪肝 4.一见钟情的家庭补血良方 姜糖苏叶饮 五味枸杞饮 黑芝麻粥 枸杞叶粥 黄芪人参粥 天麻猪脑羹 花生小豆蒸鲫鱼 木耳红枣汤 红枣花生衣汤 黄芪鳝鱼汤 韭菜炒核桃仁 黄花熘猪腰 泥鳅炖豆腐 归地烧羊肉 良姜炖鸡块 附子炖狗肉 蜜饯黄精 饴糖豆浆 山药汤圆 丹参酒 芝麻核桃阿胶膏

第四章 巩固人体的先天之本 1.肾是生命不息的原动力 2.寒为阴邪,最易伤肾 熬夜是肾的大敌 劳欲最伤肾精,寒气不请自来 3.撒一泡尿就能照见肾的影子——快速判断肾是否健康 小便不利 小便无力 小便不禁 夜尿频多 小便发白 小便清而长 小便泡沫多 小便分叉 小便后腰酸 小便后头昏 小便中出现血尿和蛋白和糖 4.保肾就是保命 给您的肾“装”上“净化器”——温肾排毒真法 用科学的饮食巩固我们的先天之本 这些食物可以让您虎虎生风 补肾和经络按摩结合起来最有效 耳朵是肾的门铃——一学就会,一拧就灵 六味地黄丸不是补肾的万灵丹 与肾水有关的病可用肾气丸

第五章 养护人体的中央空调 1.形寒饮冷则伤肺 肺是人的中央空调 肺是寒邪入侵的第一道屏障 关节的病变多与肺有关 2.呼一口气就能判断肺是否受寒 呼口气可辨寒热 咳出的痰是稀是稠,对判断寒热至关重要 3.健肺一点通 呼吸系统的大多数疾病都从治肺入手 一夫当关,万夫莫开——管好鼻子,寒气不侵 许多过敏性疾病都可能与肺有关

第六章 强壮我们的行走之根 1.寒从脚下起 足部是寒邪入侵的通道 头凉足暖利于眠 让脚瞬间就暖和起来的6种妙法 2.脚是人体的温度计 常见疾病的足部信号 3.人体的大部分疾病都可以通过按摩足部解决 泡脚治百病

第七章 萃取人体的灵丹妙药 1.经络穴位是我们人体自带的天然药库 从《伤寒杂病论》看疾病的经络疗法 温经通络是祛寒排毒的不二法门 灸法可去百病 2.简便有效的经穴疗法 按压肺经,可以缓解各类咳嗽 刺激胆经,能够排泄积存的垃圾 按摩涌泉,激活肾经 胃经上的重要滋补穴位——足三里 膀胱经是驱寒外出的主通道 打通小周天,畅通任脉和督脉 护好神阙穴,把寒邪拒之门外

第八章 彻底把寒气驱出体外 1.这样治风寒感冒,省钱又省时 2.咳嗽——送您咳速停的法宝 3.用这两个穴位,孝敬身患哮喘的长辈 4.冠心病,从此不再是心病 5.高血压,路往“下”走 6.低血压,再也不敢作祟 7.天旋地转成为过去——眩晕的高效疗法 8.天啦,我的衣服又瘦了——高血脂和肥胖这样治有奇效 9.糖尿病也可以简简单单治好 10.从此不再挥汗如雨——自汗、盗汗的速效疗法 11.头痛,赶快请这四个穴位帮忙 12.五分钟深睡眠 13.让心永远不再“感冒” 14.胃炎、胃溃疡,康复有奇方 15.治疗胃下垂的特效验方 16.呃逆从此去,痛苦不再来 17.排出脾胃虚寒——慢性腹泻治疗最强法 18.寒尽“便”来——清除便秘的不二法门 19.痢疾,您也能自己治愈 20.呵护好我们的将军之官 21.让女人尖叫的秘密武器 22.让遗精永远不再是难言之痛 23.生南瓜子——前列腺的保护神 24.腰腿疼痛去,仙福永相享 25.猪蹄冬青汤,保佑关节天天无恙 26.手足皴裂——内外兼治保平安 27.今年,让手足安心过冬

第九章

## &lt;&lt;健康书&gt;&gt;

暖女人，最漂亮 1.心中无冷病，不怕热上身 2.人比花美的关键在于阳气丰沛 3.好肤质，多温肺 养肤的关键是温肺 想不想肤如凝脂——杏仁让我们的肌肤永远18岁 好吃又养颜的五色食物 4.发誓不做冷若冰霜的美人 气血充足才能气质高雅 女人以肝为本 5.经络一通，万毒无踪 血海才是女人的蓝颜知己 没吃过逍遥丸，就不知道什么叫快乐女人 温经汤，寒性痛经的克星 6.养好精气神，岁月也饶人 祛除黑眼圈，有好吃的木耳猪肝汤 白芷，养一张小俏脸 做女人挺美——女性胸部保健大法 展现女人魅力，让臀部曲线流畅无比第十章 让我们的身体永远四季如春 1.学会与身体切磋 不要以忙碌为借口忽略身体的承受能力 静下心来，倾听身体内在的声音 2.不生病的吃法 病从口入不是信口雌黄 别拿吃饭不当回事 谷肉果菜，食养尽之 了解您身体真正的需要 有时候，忌口也很重要 3.家和万病灭 许多病是气出来的 家是温暖的港湾，不是论争的战场 多陪陪家人，就能换来健康 孝敬老人是健康之本参考书目附录 卫生部对我国居民膳食的建议

## 章节摘录

寒气是健康的头号杀手 现代社会，医疗技术进步了，为什么癌症患者朋友反倒越来越多？为什么近年来因心脑血管疾病而英年早逝的人越来越多？原来多不为人所知的奇怪疾病，比如系统性红斑狼疮、干燥综合征、强直性脊柱炎等，怎么一下子多起来了？

这些疾病，大部分都与不良的生活方式、生活习惯有关。现代人吸烟、酗酒、无节制地熬夜和缺少体力活动，过分贪凉饮冷、营养的不均衡以及药物滥用等，都是引起免疫力下降、寒气入侵，导致多种慢性病发病率升高的重要因素。

尤其是寒气，绝不仅仅只是引起感冒、腹泻这样的寻常小病的诱因，而是一种致病广泛、杀伤力很强的致病邪气。

有的朋友可能知道，肾为先天之本，属水，性寒。

如果寒气侵入肾，两寒相遇，就如同雪上加霜，肾阳最易受损。

一旦肾阳受损，就动摇了先天之本，会出现怕冷、肢凉、小便清长、大便稀溏、苔白质淡、脉沉无力等情况。

轻者使人重感伤寒；重者引起阳气暴脱，致人非命；急者则使得血脉闭塞，诱发冠心病和中风；缓者则使寒气慢慢沉积体内，形成许多慢性疑难病症。

可以毫不夸张地说，寒气是健康的头号杀手。

如鱼饮水，冷暖自知 ——“冷不冷”是判断有无寒气的最简法则 鞋子合不合适，只有脚知道。

您的身体状况如何，阳气虚不虚，有没有寒气，您自己最清楚。

医生所做的，就是帮您发现这些征象。

而判断体内有无寒气，最简单的方法就是问一问“怕冷吗”。

无论是在医院给患者朋友看病，还是在家里接受亲友咨询，我都会问：“您平时怕冷怕热？”时间久了，连女儿都会笑我：“您这个中医也太简单了，凡是病人都问怕不怕冷怕不怕热。”

这绝不是客套的嘘寒问暖。

怕不冷怕不热，对于判断是否有寒气，至关重要。

阳盛则热，阴盛则寒，阴虚则热，阳虚则寒……患者朋友的冷热，恰恰反映了体内阴阳盛衰的状况。

怕冷的原因有两类：一类是阳气亏虚，体内“燃料”不足，温煦机体的热度不够，这就是“阳虚则寒”；另一类是外来阴寒之气入侵，损伤了人体的阳气，导致怕冷，这就是“阴盛则寒”。

总之，只要感觉怕冷，就表明阳虚有寒气。

我遇到过许多怕冷的患者朋友。

有的是全身怕冷，稍一吹风，稍一受凉，就会感冒流涕，甚至有的朋友大热天穿着棉衣来找我看病，还冻得瑟瑟发抖。

有的晚上必须穿着毛裤、袜子才能睡着，否则冻得不行。

当然，这只是极端的例子，很多人只是比别人怕冷，比别人容易受凉。

全身怕冷反映整体阳气亏虚，体内有寒气。

局部怕冷，则反映相应的脏腑气血不足，内有寒气。

比如，有的朋友背部特别怕凉，背部中间有像手掌大小的一块地方，总是冰凉冰凉的，非常难受，到处求治而不能解决。

其实，这正是阳虚有寒、水气不化、水饮停积的表现。

在《伤寒杂病论》里对这早有定论，“夫心下有留饮，其人背寒如掌大”。

至于治疗，也非常简单，“当以温药和之”。

我喜欢用《伤寒杂病论》中的苓桂术甘汤：茯苓30克，桂枝30克，炒白术30克，炙甘草15克，水煎20分钟服用，三五剂就可见效。

有的朋友常说自己胃部冰凉，像一个冷水袋放在里面，甚至有时还咕咕作响，这是脾胃阳气虚、寒气结聚于胃脘的表现，多见于胃溃疡患者朋友，只需要温中散寒就可以缓解症状。

## &lt;&lt;健康书&gt;&gt;

而有些医生不知道这些，一见是胃溃疡就清热养胃，往往是越治越重。

还有的朋友腹部怕冷，特别是有些女性朋友，月经期小腹部冰凉冷痛，这肯定是寒气凝结的表现，千万不要一味地活血化淤。

有的朋友腰部怕冷而疼痛，这是肾经有寒。

有的朋友头痛而怕风怕冷，这是寒气伤了头部血脉。

需要注意的是，对于怕冷这一症状，中医有恶寒和畏寒的区别。

如果您感到怕冷，但给您加件衣服、多盖床被子、用个电热毯就能有所缓解，那就是畏寒，提示阳气亏虚、内里有寒。

如果这些措施都不见效，通常还伴有发热、寒战，则是恶寒，是外来邪气侵袭人体，邪气在表的反映。

另有一些特殊征象，也可以看做是怕冷，提示有寒气的存在。

一种是病人身上热乎乎的，但又总想添衣加被，说明他内里有寒。

另一种是病人虽然怕冷不显，但总体来说比较喜暖，身体局部发冷的地方，总想用手或者暖水袋焐一焐才觉得舒服，这也是寒气的特征。

对于阳虚，轻者可经常喝一点生姜红糖汤，或者用第三章介绍的药膳，也可补足气血，排出寒气。

严重的，就要用中药汤剂来进行调理了。

我常告诫学生，要做一个好医生，必须了解患者朋友的冷暖。

这不仅是医德的要求，也是辨析寒热、提高医术的重要环节。

对于读者而言，知道了判断自身寒气的最简法则，就不会一见口腔溃疡就去喝凉茶清火，也能避免被那些不问寒热、不辨阴阳的庸医所误。

寒热极为重要，在明代医家张景岳的《十问歌》里，它是列在第一位的。

“一问寒热二问汗”，可惜在好多中医那里都没有得到重视。

明代医学家张景岳在总结前人问诊要点的基础上写成《十问歌》，后人又将其略作修改补充为：

一问寒热二问汗，三问头身四问便。

五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辨。

九问旧病十问因，再兼服药参机变。

妇女尤必问经期，迟速闭崩解可见。

再添片语告儿科，天花麻疹全占验。

《十问歌》内容言简意赅，可作问诊的参考。

但在实际问诊中，还必须根据患者的具体病情灵活询问，不能千篇一律地机械套问。

从根本上维持健康要从保护阳气着手 阳气是排寒的根本动力。

寒气侵入体内，能否及时排出，与阳气关系很大。

阳气不足，单靠外力，寒气是很难彻底排出的，而一旦养足了阳气，再通过合适的方法，就能把陈寒排出，达到健康的目的。

没有阳气就会失去生命。

《内经》说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。

”失去阳气，人就会折寿而短命。

明代医家张景岳说，“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳”，他把人体的阳气比作是太阳。

没有阳光，万物就会失去生机；没有阳气，人便会失去生命。

因此，我们一定要注意保护好这个阳气。

有人把《伤寒杂病论》的核心思想概括为“扶阳气，存津液”，是有一定道理的。

因此，要想从根本上维持健康，也要从保护阳气着手。

怎样才能保护阳气呢？

首先是要防止寒气的侵袭。

寒气最容易损伤阳气，一旦发现寒气的蛛丝马迹，就要及时祛除。



## &lt;&lt;健康书&gt;&gt;

其二是要补足气血。

气血充足了，阳气的生成便有了物质基础。

第三是要保证睡眠充足，使阳气得到养护。

第四是要有健康的生活方式。

如常熬夜、纵欲过度、喜食冷品等，都会耗散阳气。

若从脏腑的角度考虑，保护阳气，重点在于养护好肺、脾、肾三脏。

这些，将在后面详细介绍。

撒一泡尿就能照见肾的影子 ——快速判断肾是否健康 “撒泡尿照照自己的影子！”

小时候，常听人们吵架时说这句话，意思是您自不量力、癞蛤蟆想吃天鹅肉。

这句贬人的话，有时候能把人气得浑身发抖，怒发冲冠。

但要说，“撒一泡尿，照一照肾的影子”，还真有道理。

肾主持着水的代谢，小便的生成和排泄，都离不开肾的作用。

小便的量、色、次数，排尿感觉及伴随症状，往往能反映肾气的盛衰和五脏六腑的功能状态。

因此，建议朋友们平时关注一下自己的小便情况，以此来判断肾是否健康。

健康的肾，能主持生成足够的小便。

每次排尿量约为200~400毫升，每天小便次数2~6次，一昼夜24小时的尿量，应该在1500~2500毫升。

当然，这与饮水量、饮食、天气都有关系。

正常的小便一般呈淡黄色，饮水多者会略浅，饮水少者可能略深。

肾气充足时，夜尿一般不超过3次，并且平时排尿顺畅，没有分叉、无力和过久的尿等待，没有热涩刺痛的感觉；小便之后，神清气爽，而不会有头昏眼花、腰酸疲乏等感觉。

反之，如果肾气不足，则会出现以下问题。

小便不利 小便不利，就是自己感觉小便不畅通、不利索、尿不尽，伴有小腹拘急不适。

也有的表现为小便量减少，排尿困难，或者完全闭塞不通。

当然，这些常见于比较严重的病症。

肾虚是小便不利的主要原因。

小便不利，如果再兼有疲乏无力、四肢冰凉、怕冷明显、腰酸膝软等症状，则是肾阳亏虚，气化不利的表现；如果小便不利并伴有尿痛、尿频、尿急的，属于肾虚而膀胱湿热；如果小便不利是发生在大量出汗、大出血、呕吐腹泻之后，则是体内水液缺乏、原尿生成减少所致。

小便无力 有一位22岁的男性朋友，说他感觉小便没有劲，以前的尿可以尿出很远，现在却没有力气，尿得很近，就在自己的脚边。

除此之外，他还发现勃起困难，以前每天早晨起来自己就会勃起，现在却不行了。

还有位朋友说，他上厕所，排尿需要等待十秒钟以上才能排出，小便排得慢且无力。

按照西医的说法，小便无力多见于前列腺疾病，如前列腺炎、前列腺增生等。

如果从中医角度分析，则是肾气亏虚的典型表现。

小便不禁 有一位50多岁的女性朋友，小便难以控制，说尿就尿，完全不给她准备的时间。

有时刚要出门，有时在路上，突然就要解小便了。

更要命的是在公交车上，在大商场里，经常尿在裤子上。

遇到紧张，稍一惊吓，小便就出来了。

为此，她天天都要穿着尿不湿，但这又导致尿路感染的反复发作。

小便的排出是由膀胱控制的，膀胱功能正常，则小便可以自控，一时忍便也不会尿湿裤子。

但膀胱的功能，则依赖于肾气。

肾气虚，膀胱就容易失去约束，从而导致小便不禁。

夜尿频多 夜里起来小便一两次，不算病态。

但是，如果刚要睡着，就要小便，一夜小便五六次，或者只是夜尿的次数比较多，但每次都小便一点点，都属于夜尿频多。

夜尿特别多的朋友，要到医院检查一下，是不是有糖尿病、尿崩症、甲亢等疾病，男性朋友则主要与前列腺病变有关。

## &lt;&lt;健康书&gt;&gt;

中医认为，夜尿频多也是由肾虚所致。

肾气不固，膀胱失约，则小便次数增加。

夜间阴气盛而阳气虚，本来肾阳虚的人，阳气则更虚，因而不能约束小便，导致夜尿频多，小便清长。

**小便发白** 正常的小便呈淡黄色，而有的人则小便发白，像淘米水，像牛奶，白而且浑浊。有这种情况的，要检查一下小便常规，加上乳糜尿试验，看是否有蛋白、脂肪、白细胞等，以便有利于病情的判断。

小便白而没有明显疼痛的，中医一般都认为是肾虚所致，有时还兼有湿浊下注。

一般来说，肾虚是小便发白的根本原因。

**小便清长** 有的人小便很清，没有颜色，像白开水，并且小便量多，一泡尿会尿很长时间。喝了大量的水、有憋尿的人，小便清长属于正常。

经常小便清长，伴有小腹拘急，四肢冰凉，腰酸背痛，则是肾阳亏虚的征象。

**小便泡沫多** 常常有患者朋友问：“我早上起床小便后，在马桶内看见好多泡沫，要不要紧？”也有的朋友问：“排尿到末段的时候，肉眼就可以看到有浑浊，是不是肾出了问题？”

大多数情况下，小便有泡沫是正常现象，只有极少数人，小便的泡沫可能是蛋白尿的表现。其实鉴别的方法很简单，到医院做一个尿常规，看看蛋白是否为阳性就可以了。

如果小便泡沫多，伴有腰酸、疲乏等明显症状的，即使尿蛋白阴性，也要考虑肾虚的可能性。

**小便分叉** “我每次小便的时候，小便都会分叉，是不是肾虚，对性生活有影响吗？”许多男性朋友都有这样的疑问。

需要说明的是，小便分叉不一定就是有病。

一般说来，出现小便分叉有两种可能，一种是偶发的，或一时性的。

比如，清晨起床后第一次排尿，由于一整夜间尿积存于膀胱内，膀胱内压力大，尿排出时力量大，使尿道口形态暂时改变，因而尿有分叉，这大多与疾病无关。

另一种，为经常的或长期的排尿分叉，则需要考虑与疾病相关。

比如，尿道口狭窄、慢性炎症瘢痕、急性尿道炎、前列腺炎、包皮过长、包茎、尿道结石等，应及时检查，尽早确诊。

**小便后腰酸** 大小便是排出体内代谢废物的过程，大小便之后，一般都会感到神清气爽，非常轻松。

而身体不适的人，大小便之后往往会伴有症状，而这些症状对于判断疾病情况是有意义的。

《金匱要略》有这样的话，“每溺时头痛者，六十日乃愈；若溺时头不痛，淅然者，四十日愈；若溺快然，但头眩者，二十日愈。”

这里，就是根据小便之后的不同症状，判断体内的气血阴阳，从而预测疾病的痊愈时间。

门诊上经常遇到这样的病人，本来就容易腰酸，站坐时间稍久，腰酸就会加重。

而小便之后，更是腰部酸软，像折了一样，不能支持身体。

这是肾虚的表现。

中医认为，肾藏于两腰，腰为肾之府。

小便由肾气主持，需肾气推动。

因而，肾虚的人小便之后，就会腰酸。

这样的患者朋友，一般还有记忆力减退、小便无力、淋漓不尽、阴囊潮湿、阳痿遗精等症状。

**小便后头昏** 有这样一个病人，他在早晨小便时，出现头晕恶心，继而逐渐加重并开始浑身冒汗，回去喝了点白开水，20分钟左右减轻，一个小时后恢复。

但是，此后经常出现小便后头昏头晕，甚至还晕倒过一次。

现代医学认为，这种情况是由于排尿后腹压减低，腹腔脏器充血，大脑灌注不足引起的，其晕厥称为排尿性晕厥。

如果您也有类似情况，小便后眼黑、头晕，不扶墙就会倒地，要注意，您的肾亏虚了，而肾阳虚的可能最大。

**小便中出现血尿、蛋白和糖** 小便常规化验，小便中出现潜血或红细胞，称为血尿，可见于泌

尿系统感染、肾炎、结石、肿瘤等；尿蛋白阳性，常见于慢性肾炎和肾病综合征；出现尿糖，则有可能是糖尿病。

不管西医如何诊断，中医都要考虑肾虚的问题。

至于是阴虚还是阳虚，则需要根据具体症状，结合舌脉进行分析。

## &lt;&lt;健康书&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《健康书》——2009年最值得阅读的养生保健书 ——《重庆晚报》 大学教授的科普经典 传承中华医圣的养生智慧 ——《健康人报》 《健康书》肯定会激起人们对中医学的热爱，并成为这个领域不可争议的经典。

……任何一个热爱生命的人都不能忽视。

——《金陵晚报》 南京的哪一家医院看皮肤病最好？

中大医院，中医王长松教授。

——百度 一本有益于人民健康的“健康书” ——天涯社区 大医在民间，也在高校，他既是草根也是主流 ——民间中医网 长松兄坐诊，病号求诊必成长队，而其他大夫之门诊，常门可罗雀。

何则？

盖长松兄之方之术多有奇效之故。

——文学博士、艺术学博士后，东南大学中文系主任 乔光辉 失眠成头痛之后神经科门诊第二大疾病 洋葱切成片放在枕边能催眠 快报讯（记者 张星）昨天是“世界睡眠日”，东南大学附属中大医院中医内科主任王长松来到快报参加江苏都市网的视频访谈时介绍，在我国失眠已成为继头痛之后神经科门诊的第二大疾病，我国成年人的失眠发生率为38.2%，高于发达国家的失眠发生率，且有上升趋势。

此前，快报开通热线寻找失眠时间最长、失眠程度最重的“失眠人”，连日来，不断有深受失眠困扰的读者打进电话来倾诉。

对于部分失眠程度较重的读者，王长松也进行了初步的诊断，并提出了一些建议。

王长松说，要想找回丢失的睡眠，首先要知道你的睡眠是如何丢失的。

临床上常见的导致失眠的原因有这么几个，就是刚开始发生失眠的时候，特别是女同志是在家里面人际关系不协调的时候，比如说生气以后就会导致睡眠不好，从此以后容易恶性循环，这时候要想办法保持心情舒畅。

另外就是开夜车或者熬夜，每天晚上都睡得比较迟，按照中医的说法，晚十点半前应该睡觉，而现在很多人，尤其是年轻人做不到这一点，时间长了生物钟就紊乱了，中医的说法，长期阴阳不协调，就会导致失眠。

另外，生活压力过大也会导致失眠。

对长期失眠的患者，他还介绍一些实用的偏方。

国外很早就发现洋葱有催眠的作用，可以把洋葱切成薄片，泡在葡萄酒里面，每天晚上喝两三杯；或者把洋葱切成片用纱布包起来放在枕头边，这样洋葱的气味会起到催眠的作用。

苹果和橘子芳香味比较浓，有促进睡眠的作用。

有一些食物或者中药也有助眠作用，比如说中药里面有酸枣仁，可以到药店里面买酸枣仁然后用开水冲，睡前服用；柏子仁也可以起到治疗失眠的作用。

睡前喝一杯牛奶也有助于睡眠。

——2008年3月22日《现代快报》

## 编辑推荐

《健康书：养生智慧》是继有史以来第一本解读《伤寒杂病论》养生智慧的健康书。排出寒气，健康之花常开不败，补足真阳，生命之树万古长青，万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳，养生就是养阳气。排除寒气一身轻，只要补足了真气，人体就可以永远四季如春，百病不生。

1. 东南大学教授，中医学博士，师从名师，具有多年临床经验。

2. 世界非物质文化遗产项目中医药领域传承人周仲瑛、国际著名替代医学肾病专家、国家级老中医杜雨茂等养生大师鼎力推荐。

3. 详解“医圣”张仲景巨著《伤寒杂病论》养生智慧，充分展示中医文化的不可魅力。

4. 特别针对日常生活中常见的病症以及各类疑难杂症提出解决办法。

5. 详解食疗、经络这两大奇效良方，让你的一家老小从此永不生病。

《健康书：《伤寒杂病论》养生智慧》读法 1.不少朋友为了家庭、工作、学习，不得不疲于奔命，无法抽出足够的时间一次性读完全书。

因此，建议这些朋友可先读完第一章，在了解为什么寒气是“万病之根”的基础之上，然后根据自己的兴趣与需要，随意跳读。

2.一人得病，全家人紧张，这是不少家庭的真实写照。

究其原因，主要是不懂得如何判断自己或亲人身患何病所致。

其实，只要我们掌握了看面色和舌苔的方法，便能诊断一些常见病症，也就可以不再为生病而惊慌。

所以，为了您和家人的健康，请您读读《为身体嘘寒问暖》。

3.想必许多朋友都有这样的体会：某一段时间免疫力特别低，一不小心就感冒了，或者感到特别累，做什么事都有心无力。

其实，这是气血损耗过多，人体能量不足，寒气乘虚而入所致。

这时，就需要补充气血，增添能量。

如果您不知道如何补足气血，就很有必要阅读《充实人体的气血之源》。

4.时光在不知不觉中流逝，人生在春去秋来中慢慢变短，忽然某一天，我们发现自己小便无力、夜尿频多、性事冷淡，或者未老先衰，三四十岁的人，看上去像五六十岁。

这是什么原因呢？

说到底，是肾阳不足。

那么，怎样才能补足肾精呢？

《巩固人体的先天之本》会告诉您。

5.现代社会，空气污染严重，呼吸系统的疾病常常在我们毫无防备的时候“空降”而来。

您的抵御寒邪入侵人体的第一道屏障是否安全？

您的肺还好吗？

您是否在为肺病烦恼？

假如您有这些疑问，敬请关注《养护人体的中央空调》。

6.也许，有不少朋友经常感到双足冰凉，但总以为很正常，对此不以为意。

其实，“寒从脚生，病由足起”，很多疾病都是由足部受寒引起的。

因此，保护足部不受寒气侵袭，就成为维护健康的重要措施。

在《强壮我们的行走之根》部分，王教授将告诉我们如何通过保护双足来祛除疾病。

7.常常听到不少人感叹：看病难，看病贵。

确实，这是当代人的一大苦恼。

殊不知，人体自有仙药，何必医院四处跑？

倘若您耗费了不少财力、物力，不仅于病无补，还弄得身心疲惫，请接过我们为您准备的《萃取人体的灵丹妙药》。

8.尽管现代医学高度发达，但人们总还是被感冒、冠心病、高血压等一些疾病缠扰。

假如您或您身边的朋友一直被这些难题困扰，请翻开书，找到《彻底把寒气驱出体外》一章。

在这部分，王博士针对常见疾病，将传授给您一些简便、高效的方法，让您亲手掌握自己和亲友一生

的健康。

9.女性朋友过了30岁，总觉得自己老得快，皮肤粗糙、黯黑，无光泽……用了很多化妆品，却总是效果不佳。

如果您想切实有效地解决肌肤问题，如果您想变得人比花美，如果您想浑身都散发着魅力，请一定不要错过《暖女人，最漂亮》。

10.如今，人们的生活水平日益提高，生活方式却越来越不健康。

而不良的生活方式使得寒气乘虚而入，摧残我们的机体，诱发多种疾病。

该当如何，才能让我们四季安康？

请您泡一杯茶，慢慢翻开第十章。

这里，没有长生不老的秘诀，却有延年益寿和不生病的智慧，只要您信奉遵行，日久必有所得。

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>