

<<从此不用上医院>>

图书基本信息

书名：<<从此不用上医院>>

13位ISBN编号：9787502946630

10位ISBN编号：7502946632

出版时间：2009-1

出版时间：廖康强,谢达升 气象出版社 (2009-01出版)

作者：廖康强,谢达升

页数：482

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>

<<从此不用上医院>>

前言

从古至今，健康长寿是所有人的最大愿望和追求！

然而，疾病总是在你不经意时出现，甚至威胁到你的生命。

这时的你很容易陷入无助的恐慌，不得不把自己的命运交给医院，企盼着发达、先进的医疗手段能立竿见影地消除病痛。

于是，医院成了现代人越来越依赖的地方！

可惜的是，医院并不能给我们灵丹妙药，医生也不是个个都妙手回春。

我们在享受现代医药文明和医疗技术高度发展的同时，也在承受着各种医药的毒副作用、可能的医疗事故带来的伤害，这种伤害有时甚至比疾病本身还要大。

而且，高额的医疗费用也让人苦不堪言。

要是不幸遇上一个庸医，更是白白地送了性命。

有什么方法可以让我们远离医院，不再承受疾病的痛苦呢？

近百年来，人类的死亡原因发生了根本性的变化。

死亡多是因为细胞和组织衰老为直接因素而引起的，而不是各种传染性疾病。

例如，人们常见的恶性肿瘤、脑血管病及心脏病，尽管其发病的直接原因各有不同，但都与细胞和组织的衰老、损伤密切相关。

仅仅从治病的途径来延长人类的寿命，潜力十分有限。

有什么方法可以延长我们的寿命，健康地度过一生呢？

答案是肯定的！

本书提供的自然养生之道可以轻松地帮助你实现远离医院、健康长寿的愿望。

自然养生是指和依靠现代医学技术不同的养生方法，主要指我们生活中常见的一些事物，如环境、起居、饮食、房事、娱乐、沐浴等。

因为这些都是生活中习以为常的内容，所以称为“自然”。

这些养生方法易学易会，便利快捷，在不伤害我们身体的前提下，充分调理机体的功能，激活人体的细胞活力，强化内在免疫功能，使身体达到一种自然的健康平衡状态，从而抵抗疾病的侵袭，实现健康长寿的愿望。

我们知道，人自身都有良好的自我保护功能，但是由于饮食不当、缺少锻炼等原因，造成体内有毒物质的堆积，使人体的防御机制遭到削弱，让有害菌有了可乘之机。

当侵入人体的有害菌达到一定量时，疾病就出现了。

自然养生是一种积极的防御疾病的方法，一方面，通过环境养生、饮食调理等方法来加强人体的防御机制，抵御疾病的入侵；另一方面，也通过运动健身、经络按摩等方法来修缮人体的排毒渠道，排除体内的残毒。

本书是为了帮助读者了解和掌握正确的“自然养生之道”而编写的。

书中分两大部分，第一部分，介绍了几种主要的自然养生法的原理和方法；第二部分，介绍了100余种家庭常见疾病的致病原因和症状，并对每种疾病都有针对性地提出了预防 and 治疗的养生方法，如饮食养生、推拿养生、运动养生等，每种方案都进行了详细列举，如“饮食养生”便列出了多种可供选择的菜谱，“运动养生”便列出了多种简单实用的锻炼方法，令读者一目了然，一学就会。

对于那些易患某些疾病的人们来说，这本书无疑是一本珍贵的礼物。

要提醒诸位的是，自然养生是一种轻松的、快乐的方法。

违背性情和喜好，以一种苦行僧的方式去进行所谓的“修行”不是真正意义上的养生。

自然养生法更是一种生活艺术，应根据自己的性情和喜好来选择，而不能狭隘地把自然养生理解为节食、禁食、锻炼。

因此，读者在阅读本书时，更多的是理解自然养生法的原则和真意，而不是简单地生搬硬套。

编者2008.10

<<从此不用上医院>>

内容概要

《从此不用上医院（疾病克星：自然养生之道）》是为了帮助读者了解和掌握正确的“自然养生之道”而编写的。书中分两大部分，第一部分，介绍了几种主要的自然养生法的原理和方法；第二部分，介绍了100余种家庭常见疾病的致病原因和症状，并对每种疾病都有针对性地提出了预防和治疗的养生方法，如饮食养生、推拿养生、运动养生等，每种方案都进行了详细列举，如“饮食养生”便列出了多种可供选择的菜谱，“运动养生”便列出了多种简单实用的锻炼方法，令读者一目了然，一学就会。

<<从此不用上医院>>

书籍目录

前言第一部分 自然养生就是要做好这几点环境养生起居养生饮食养生经络养生运动养生娱乐养生沐浴养生第二部分 防治常见疾病的自然养生之道一、呼吸系统感冒咳嗽哮喘肺炎支气管炎二、循环系统高血压低血压高血脂贫血心脏病三、消化系统消化不良胃胀慢性胃炎胃下垂腹泻便秘食欲不振肝炎肝硬化胆囊炎胆结石痔脱肛四、内分泌系统糖尿病肥胖症过瘦型五、神经、心理亚健康状态神经衰弱头痛眩晕早衰老年性痴呆躁狂症失眠抑郁症中风毒瘾六、泌尿、生殖系统肾炎泌尿系统结石膀胱炎、尿道炎阳痿早泄遗精前列腺炎前列腺肥大七、妇科闭经痛经月经失调子宫脱垂产后缺乳不孕症害喜盆腔炎妇女更年期综合征乳腺炎产后身痛八、眼、耳、口、鼻、喉耳鸣中耳炎鼻炎鼻出血咽炎扁桃体炎牙痛口疮近视眼疲劳九、运动系统肩周炎骨质疏松风湿性关节炎偏瘫肌肉萎缩骨折坐骨神经痛腰背酸痛十、皮肤湿疹冻疮疔、痈疮肿银屑病皮肤瘙痒脚气痤疮十一、儿科夜啼厌食遗尿暑热十二、美容养颜祛斑排毒丰胸乌发

<<从此不用上医院>>

章节摘录

环境养生“地势好，居者安。

”——《千金翼方》(唐·孙思邈)人与自然是机器的统一整体。

人本身是自然界的产物，与自然界共生共存，人类周围存在的所有事物，构成了人类生活的环境。

具体而言，环境是指空气、水源、阳光、土壤、植被、住宅、社会人文等因素综合起来所形成的人类生活、工作、学习的外部条件。

孟子曾说：“居移气，养移体，大哉居乎。

”说的是居住环境能够影响人的健康，改变体质，甚至能改变人的气质。

因此，通过合理的选择、利用以及改造居住环境，可以起到保健防病的作用。

从医学上来说，人类的身体对环境有一定程度的适应能力，可以借助人体自身的内在调节和控制机制，与外界环境因素保持着相对平衡。

但这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或者超过一定限度，就要危害健康，引起疾病，甚至造成死亡。

人类现有的很多疾病，其致病原因虽然是多方面的，但恶劣的环境影响是不容忽视的重要因素。

世界各地学者的研究都证实了这一点。

例如早在100多年前，英国医生就发现，在英国，生活在黏土、砖土和河谷冲积土分布区的居民，患癌症的几率高，而生活在古老、坚硬的岩层区和排水良好地区的居民，癌症发病率则很低。

美国学者也发现，美国的癌症高发区集中在东北部、五大湖周围以及西部沿岸地区。

在我国，癌症的分布在大的范围里，具有明显的地区差异，就是在小的范围里。

各种癌症也都有自己特有的地理分布。

如肝癌的高发区集中在福建、广东等地；食道癌的高发区主要在北方，其中河南、河北、山西三省交界处的食道癌高发区呈同心圆分布，发病率由中央区向周围逐渐降低。

选择和创造一个好的生活环境，对养生防病、延年益寿都有着重要意义。

对环境的选择和创造包括地理环境、居住环境、室内环境等内容。

地理环境地理环境的优劣，直接影响着人的健康。

《素问·五帝大论》一书中便曾指出：“一州之气，生化寿夭不同……高下之理，地势使然也。

崇高则阴气治之，污下则阳气治之……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。

”非常清楚地指出了：若是居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿。

可见，居住地方的水土、气候环境对人体的健康长寿是非常重要的。

唐·孙思邈《千金翼方》中说：“地势好，居者安。

”《内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成。

”现代研究也证实，海拔1500~2000米之间的山区，阴离子密集，是最适宜人生存的地理环境。

根据我国第三次人口普查统计，百岁以上老人有3700多人，而这些长寿者大都生活在森林多的山庄和少数民族地区。

适宜居住的地理环境应具备以下几个条件：洁净而充足的水源，新鲜的空气，充沛的阳光，良好的植被，幽静秀丽的景观。

切忌选择车水马龙、浓烟滚滚、沙尘黑土、污泥浊水的环境。

当然，由于自然环境的差异，对人体产生的影响也不尽相同，很难用一个标准来选择地理条件，应因地制宜，趋利避害。

如东南地区，滨海傍水，地势低洼，潮湿多雨，且多山岚瘴气，生活在那里的人很多患有湿热、温热及疟疾等疾病，因此应选择高洁之地，取清和之气，避开低洼潮湿、杂草丛生之地，以免受湿热虫毒、山岚瘴气之危害；而在西北地区，由于地处高原，气候燥寒，经常处于风寒凛冽的环境中，生活在那里的人多患有外寒之病，因此宜选择低平之地，取温和之气，避开高山峻土、凛冽干燥之地，以免受寒风侵袭。

<<从此不用上医院>>

居住环境住宅选址最好在依山傍水、树木茂盛、清洁安静的地方，这样冬季可遮挡风沙，减缓寒流；夏季可减少阳光强烈辐射，降低酷热。

当然，这一切对于居住在城市中的人，也许是可望而不可即的梦想，但还是应尽可能地选择远离污染和噪音的地方。

另一方面，既然城市中的居民不能每天都生活在风景优美的山水间，那就尽量美化环境吧，这样对健康也会有很大的好处。

如住平房的城市居民可以在房前屋后广种树木，多栽花草，既可美化环境，又可赏心悦目，有利身心健康；居住在高楼大厦中的城市居民，则应充分利用阳台、窗台，采用盆花或攀缘类花草美化环境。

在住宅设计上，最好选择“南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半”（《养生要言》）。

即住宅最好是坐北朝南，门窗向阳，这样可采光充足，冬暖夏凉。

对于不具备这样条件的住房密集区，也应使房与房之间保持一定的距离，以使室内有充分的日照时间。

静室内环境良好的室内环境可提高机体各系统的生理功能，增强抵抗力，有益健康；反之，低劣的室内环境对人形成一种恶性刺激，使健康水平下降。

理想的室内环境要求宽敞适中、明暗相半。

《吕氏春秋·重己》说：“室大则多阴，台高则多阳。

多阴则蹶，多阳则痿，此阴阳不适之患也。

”即是说，居室不宜太高大，也不宜太低小，否则阴阳各有偏颇，会导致疾病的发生。

一般说来，居室净高在2.6~2.8米较适宜，炎热地区可稍偏高，寒冷地区可略低一些。

居室要注意清洁卫生，防止污染。

通过门窗的合理开设和良好的生活习惯，保证所有居室(包括厨房和厕所)都有良好的自然通风，保证房间的清爽、干燥。

因此，室内的自然通风主要取决于门窗的合理开设和人们的生活习惯。

自然通风比空调机、电风扇效果好，风速柔和，风向较弥漫，人体易于适应，不会形成二次污染(如空调机的噪声等)，因此，即使在严寒的冬季，也应每天定期开窗换气。

室内的布置和美化应根据住房面积大小、房间的使用性质、光照强度及个人的情趣爱好而进行。

如客厅要尽量保持宽敞，摆放的花木应以艺术欣赏为主，如万年青、芭蕉等。

书房的布置要以雅静为原则，可摆放文竹、墨竹、盆景等。

厨房是家庭的主要污染源，最好与其他房间隔开，同时要保持通风和排污设备的完好。

<<从此不用上医院>>

编辑推荐

《从此不用上医院(疾病克星:自然养生之道)》由气象出版社出版。

<<从此不用上医院>>

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>