第一图书网, tushu007.com

<<小穴位大健康2>>

图书基本信息

书名：<<小穴位大健康2>>

13位ISBN编号：9787507531336

10位ISBN编号：7507531333

出版时间：2010-6

出版时间：李智 华文出版社 (2010-06出版)

作者：李智

页数：288

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

治未病是中医的核心思想健康是一个非常广泛的概念，每个人对健康的理解都不相同，那什么是健康呢？
曾经有人说过，健康是1，我们的家庭、生活、朋友、工作、财富等，所有的一切都是1后面的0。
生活中每多一个朋友、多一分财富，就相当于我们的人生多了一个0。
但是，如果没有1，所有的0也就没有了意义。
人生就像一副多米诺骨牌，生活的长度和为宽度可以无限延长。
而健康就是骨牌最前面那一块牌，它倒了，后面的一切都会随之倒下。
所以，留一分时间给自己，多一分心思来关注健康，不仅是为自己，更是为了家人和朋友。
现在有一个非常时髦的词叫亚健康。
那什么是亚健康呢？
有人说，亚健康就是不怎么健康。
这话也有道理，亚健康的“亚”字是什么意思呢？
是次之、第二的意思。
我们都知道体育比赛有冠军和亚军的区别，亚军比冠军差一点点。
亚健康也是这样，比健康差一点，处在健康和疾病之间，也有人管它叫做第三状态、游离状或者说灰色状态。
据调查，完全健康的人和疾病人群大概各有15%，这两者加起来大概有30%。
剩下的70%，就属于亚健康的状态。
大家可以想象一下，这其实就像过去织布的梭子一样，两端小，中间大，一大部分主力人群是处于亚健康状态。
有人说了，亚健康和疾病怎么来判断呢？
其实这很简单。
身体不舒服的时候，去医院作个检查，化验单结果显示，指标已经不正常了。
这就是在客观上给了你一个提示的信息，表明你已经生病了。
但是，更多的时候我们会发现，明明身体很累，可怎么睡都没有用，胃口还不好，记忆力也明显下降了，做事情丢三落四……以为自己得病了，可到医院里面，先进的仪器还检查不出来，一切指标都正常。
这时候，如果你真的以为没事，那可就麻烦了。
其实，这小小的不舒服，就是身体发出的最早的一个轻微的提示，告诉你：“要注意身体，防微杜渐，不要等到我们的‘堤穴’已经崩溃，不可收拾的时候，再想到健康。
”这个时候的状态就是亚健康，也就是中医说的“未病”。
如果在这个时候进行检查预防的话，可以非常简单、用很短的时间、很便宜的方法来把问题解决掉。
避免将来出现大的问题，付出更大的代价。
所以，中国最古老的医书《黄帝内经》开篇即说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。
夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？
”意思是说，真正高明的医生是在疾病还未形成的时候就给他治好，而不是等到已经病了再用药。
否则的话就好比渴了再去挖井，临到打仗才去铸造兵器，为时已晚。
这里有一个故事，名医扁鹊治好了皇帝的病。
皇帝说：“你大概是当今杏林第一人了吧？
”扁鹊回答说：“不是的，是我的兄长，扁鸦。
”皇帝就奇怪了：“人都说你能起死回生，扁鸦的医术怎么还比你高明呢？
”扁鹊说：“我能治愈皇上已患的病症，但我兄长扁鸦能让未患病的人不生病。
”有人说，未患病有什么好治的？
其实，未病状态，也就是我们现在说的亚健康状态，这才是我们最需要注意的时候。

也就是说，我们现在有70%的人群是需要着力去调治，需要自己在生活中多加注意。
所以，养生治未病不是书中讲的一句话，而是应该贯彻到我们每个人心中的一个很重要的健康意识。

<<小穴位大健康2>>

内容概要

《小穴位大健康2》介绍每个人都知道，不好的生活习惯会导致疾病的发生，小到手指、毛发，大到内脏、血管，每一处的疼痛，每一处的问题都会让生活变得苦不堪言，甚至面目全非，享受不到活着的乐趣。
那么，你知道为什么久坐之后腰椎、颈椎容易出问题？
你知道运动也会造成损伤吗？
你知道即使吃得再素淡，也有可能患上糖尿病吗？
你知道清淡饮食的真实含义吗？
李智医师用她熟练的讲解技术，站在普通老百姓的角度，用浅白如话的比喻和概念来解释那些让人看起来头晕脑胀的术语，《小穴位大健康2》中没有看不懂的概念，没有让人生畏的解剖知识，有的只是贴心叮咛，细心照顾，幽默风趣的文字加上无微不至的关照，让《小穴位大健康2》读起来如同面对一个温婉的姐妹在对话，轻松而没有任何负担。
《小穴位大健康2》读者对象：18-60时尚白领、家庭主妇、老人以及所有关心自身和家人健康的人群。

作者简介

李智，中国中医科学院西苑医院著名中医师。
作为一名救死扶伤的中医师，李智孜孜不倦地用最通俗的语言普及着健康知识，被喻为“ 健康天使 ”
：·中央电视台《健康之路》中医养生专家。
·北京电视台《养生堂》节目中医养生专家，曾创收视率最高。
·北京电视台《快乐健身一箩筐》节目中医养生专家。
·北京电视台《各就各位》节目中医养生专家。
·北京电视台《身边》节目中医养生专家·中国教育电视台《东方名家讲坛》中医养生学专家。
·湖南卫视《百科全说》节目中医养生专家。
·山东电视台《养生》节目中医养生专家。
·江苏电视台《万家灯火》节目中医养生专家。
·调频FM102.5《北京奥运健康知识大讲堂》栏目特聘中医养生专家。
·中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志的特约专栏作家。
·《伤科集成》编委。
·作为中国三名中医专家之一，代表中国在2008年奥运会英文发言，受到了卫生部、国家中医药管理局、北京市中医局、外国专家的一致好评！
作者照片：

<<小穴位大健康2>>

书籍目录

第一章 八大疾病来龙去脉细细说1．颈椎病：要职业，但不要职业病 三大症状轻松识别颈椎病的征兆 四大措施让你在家就能防治颈椎病 颈椎护理特效穴：后溪穴和风池穴 2．肥胖：知己知彼，轻松打赢脂肪“ 歼灭战 ” 真有喝凉水也长胖的人吗 减肥需要关注的两大因素之一：进 减肥需要关注的两大因素之二：出 两招减除内脏脂肪：摩腹和原地转腰减肥四大特效穴：天枢穴、滑肉门、带脉、内庭 3．糖尿病：绝大多数都是生活习惯出了问题 防治糖尿病两大招数：饮食+运动 找准控制血糖的开关：降糖穴和三阴交 4．心脏疾病：心是身体里的小皇帝 20岁以后，血管就会以每年3%的速率变狭窄 保持血管畅通三要素：饮食、情绪、排便 心脏疾病四大护法：内关、神门、膻中、人中5．高血压：国人第一疾，调好习惯也好治控制好三大因素，血压平稳有保障 平息肝阳，中医降压的根本所在 人体降压第一穴：太冲 6．痔疮：进化带来的问题十人九难逃 三大方法，让你随时随地防痔疮 穴位消痔不尴尬：提纲挈领找百会 7．痛风：严把“ 进口 ”，增加“ 出口 ” 痛风患者需禁忌的美食：啤酒、海鲜、火锅、肉汤 皮肤是人体数不尽的肾脏和肺脏 三大穴位治痛风：隐白、太白和公孙8．高脂血症：平衡饮食，长寿阶梯不难登 胆固醇高，也要适当吃点鸡蛋黄 降脂祛痰减肥都找同一穴：丰隆穴 第二章 七大部位保养方法有门道1．肝胆：人体内最不受约束的“ 两兄弟 ” 睡眠养生功：养护肝胆第一功 养肝其实很简单：少沾酒精多开怀 春天养肝有两点：避风、多吃甘甜食物 痛经、经少、经迟等女人问题找肝准没错 上下通调护肝胆：率谷、阳陵泉 2．大肠：毒素寄生的第一通道 芹菜苹果汁，补充纤维排肠毒 青春痘：面子的问题根源在大肠 清除大肠毒素就靠手部四大穴：合谷、二间、三间、曲池 3．胃：人体生产“ 粮食 ”的大后方饭前饭后，胃可以扩张30倍 吃伤胃、烟酒伤胃，情绪不好也伤胃 胃喜欢的食物五原则：温、软、鲜、淡、少 治疗胃下垂，和重力相抗衡：百会 护胃功臣排排数：足三里、三脘、脾俞和胃俞 4．膀胱：人体里的“ 水利局长 ” 两招让小便不烦人：提壶揭盖和滋养脾土 五大穴位护膀胱，小便问题不用慌 5．肾：能者多劳的“ 巧匠 ” 三位一体强壮肾功能：玉液还丹加涌泉、太溪穴 肾出问题了，腰痛甚至会牵连到腿痛 华佗夹脊穴：治疗腰、肾问题的特效组穴6．三焦：一手托三焦，五脏六腑都健康 三焦经主持的亥时 面食是对三焦最好的恩物 手上的问题只要拨通三焦经的开关即可7．关节：用穴位给关节上点“ 油 ”，便能常用常新 腕关节：十字针刺法消除腱鞘囊肿 肘关节：高尔夫球肘、网球肘都找阿是穴 肩关节：X形平衡法巧治肩周炎 膝关节：膝盖疼痛就找膝盖的鼻子——犊鼻穴 第三章 避开六邪，巧借天力来养生1．风邪：春风化雨伤害身体需防避 风邪引起的疾病之一：荨麻疹 风邪引起的疾病之二：感冒 风邪引起的疾病之三：发烧 2．暑邪：暑气蒸腾补水正当时 防暑祛湿，家常食物好搞定 解除中暑的第一急救穴：人中 3．火邪：夏日炎炎，驱除火邪有小肠 心腹之患，心热会下行于小肠 驱逐火邪小指有功劳：少府 4．湿邪：湿热郁火，长夏需健脾 健脾利湿三大穴：三阴交、阴陵泉、脾俞 5．燥邪：秋燥袭肺要滋阴 燥邪伤肺，就找手上的清肺大穴 三伏贴：储存夏阳气治疗冬哮喘 6．寒邪：寒凝气滞，冬季养生需暖阳 寒邪伤人最无形，脑血管疾病患者需保暖 五大穴位暖血管：太溪、涌泉、关元、气海、肾俞 第四章 头面部保养：关注的不仅仅是美丽1．眼睛：按摩眼周穴位，一步解决眼部问题 2．鼻子：鼻子要开窍，多按三穴位3．嘴巴：口腔问题，嘴角穴位来管辖 4．耳朵：耳聪目明，听会、耳门、听宫一个都不能少 5．头发：“ 烦恼丝 ” 不烦恼，肺肾两脏有绝招 第五章 养生有基石：养好情绪百病除1．情感也分型：九种非正常的情感状态影响健康 富余型情感 贫乏型情感 超前型情感 滞后型情感 游离型情感固执型情感愚蠢型情感 索要型情感 恐惧型情感 2．五情归五脏：中医说身心合一真健康 心理问题也会反应在脏腑上 人体也有黑匣子： 外部器官是内脏健康状况的观察器

章节摘录

插图：我们从头到脚、从后到前地环顾一下自己的身体。
会发现，人的脊柱并不是笔直的，而是一个很有意思的像字母“S”一样的曲线。
现在的女性都追求一种曲线美，追求“S”形身材，要前凸后翘，这曲线怎么来的？
就是根据我们人体的脊柱来的，脊柱就是这样一个从上到下弯曲的、漂亮的“S”形。
所以，漂亮的人，他首先必定是健康的人。
这个“S”形由颈椎、胸椎、腰椎和骶椎等四大板块组成，颈椎向前，胸椎向后；腰椎向前，骶椎向后，组成一个“S”形状，这是一个正常的生理弯曲。
但是，由于人们错误的认识和不好的生活习惯，使得这个漂亮的“S”形曲线常常发生这样那样的问题。
大家都吃过夹心饼干。
夹心饼干是两块饼干中间夹一层奶油，我们的脊柱也是这样。
大家手握拳头，看看手指和手背之间拱起来的那几个关节。
把它侧过来，一高一低，凹凸不平的，像不像我们身体侧面的脊柱？
高的，凸起来的和脊柱相类似的，在医学上就叫椎体；两个高的椎体中间凹下去的，叫椎间盘。
大家想一下，盘子是什么？
盘子就是装东西的东西。
在这里，盘子在中间起一个垫的、隔离的作用。
椎体和椎间盘相互间隔，像不像夹着一层奶油的夹心饼干？
所以，我将脊柱的原理归结出一个“夹心饼干”理论。
大家可以先低头，用手摸一下脖子，后颈部的肌肉是不是很紧张？
说明这时候它处于工作状态。
然后抬起头向后仰，再用手摸脖子，会发现肌肉很松软，说明这时候的肌肉是放松的。
这就跟像皮筋一样，如果你时常让它处于伸开的、紧张的状态，它很容易老化，要不了多久就没有弹性，甚至可能断裂了。
我们的颈椎也这样，长期地处于紧张的状态，它也会钙化，僵硬。
椎间盘就像夹心饼干中间的那层奶油，长期受椎体的压迫之后，这层奶油就会不老实，往两边跑，它不会乖乖地呆在中间。
打个很简单的比方，如果我们不小心把夹心饼干掉到地上，捡起来之后，会发现中间那层奶油东倒西歪的，完全不像掉下去之前那么整齐。
如果我们长期低头，几年、几十年如一日地重复着一个动作，椎体之间受力不平稳，“两块饼干”朝一个方向挤压，“奶油”肯定会被挤压出来，会变形。
人体的神经根就跟自然界中大树的树根是一样的，当大树的根出了问题，肯定会影响到树干、树枝、树杈，直到树叶，树根都出问题了，树叶当然会跟着变黄、飘落。
所以，如果有朋友，尤其是老年朋友，发现自己的小指、无名指麻木，包括食指和中指、大拇指麻木都不要掉以轻心。
这些症状很可能就是颈椎病前期的征兆，它反应的问题就是神经根受到了突出来的椎间盘的压迫，这在颈椎病当中是非常常见的现象。

媒体关注与评论

买了这本书回来，刚巧因为在电脑旁工作引发颈椎痛。
真是痛苦不言！
下班回家照着书上介绍，对悬钟穴、后溪穴各按摩了十来分钟，真是神奇！
脖子可以动了，痛感明显减轻！
后来坚持了两天，颈椎痛已完全消除！
后来又把这个方法教给其他几个颈椎痛、落枕的同事，他们都说很有效果！
对中医有兴趣的朋友,此书值得收藏!　　——daisychow8这本书是我妈妈要买的，买下来我拿过来翻了一下，觉得语言幽默，简洁明了，尤其有趣的是指导人可以随时随地地进行自我按摩。
我妈晚上牙疼，替她按摩一下眼看着肿起的腮消肿，晚上她睡得比较好。
就冲我妈这一晚上好觉，这本书买的就值。
　　——晏池在这个五光十色的时代，养生的话题变得越来越热。
但是，养生其实就是生活，平平淡淡真真切切的来生活。
只要懂得遵循生命的规律，好好生活，其实就是在养生。
养生，最忌刻意为之。
所以，一定要选择最最适合自己的方式。
毕竟，方法和物质这东西，在世界上是没有什么好坏之分的。
什么最适合自己，它就是最好的。
反之，一样东西再好，不适合自己，就未必是好。
穴位保健也是一样，我们都是在生命的旅途中，努力的探索着最适合自己的生活方式。
所以，看书也是一样，要学会看进去，再走出来。
努力生活吧，书是好书。
　　——筱楠翼之

编辑推荐

《小穴位大健康2》作者李智：中国中医科学院西苑医院著名中医师；北京最具人气的中医师；中医国际形象大使，2008年代表中国中医在奥运会英语发言；北京电视台《养生堂》节目中医养生专家，创下最高收视率。
看过了太多的穴位养生书，您是否有这样的困惑：穴位到底在哪里，我怎么找不准？
这样用穴位适合我的身体状况吗？
会不会有副作用呢？
我按照书上教的方法做了，可怎么没感觉呢……诸如此类的烦恼，都将因为本书的出版迎刃而解。
《小穴位大健康2》李智医师以渊博的学识和多年的临床初中经验传授我们最简单的取穴方法，最效验的用穴诀窍，并且将每个穴位背后的故事娓娓道来，让人人都有妙手回春的好本领。

第一图书网, tushu007.com

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