

<<我最想要的治未病书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的治未病书>>

13位ISBN编号：9787510043482

10位ISBN编号：7510043484

出版时间：2012-4

出版公司：世界图书出版公司

作者：杜建军

页数：227

字数：200000

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>

## <<我最想要的治未病书>>

### 前言

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。

普及中医保健知识和提高国人的健康素质，为国人健康贡献自己的一份力量，这是我们中医学工作者的使命。

随着社会的不断发展，社会人口结构的变化和人们生活方式的改变，已带来了许多新的健康问题，目前，健康已成为人们关注的焦点。

那么，如何普及中医保健知识？

如何提高国人的健康素质？

解决问题的方法就是要让更多的民众接受健康的新观念，了解医学的新知识，预防疾病，而中医学历来重视疾病的预防，即“治未病”。

其实，“治未病”的概念最早出现于《黄帝内经》，在《素问·四气调神大论》中讲道：“是故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”。

这就生动地指出了“治未病”的重要意义。

中医养生文化源远流长，博大精深，尤其是以“治未病”，即预防疾病为核心，其内容极为丰富，具有很强的实用性，是值得我们进行推广和学习的。

今天，能看到有这样的中医学子，为大众普及中医保健知识，传播中医养生保健理念，我感到很欣慰，也希望借此能为普及中医保健知识和提高国人的健康素质作点贡献。

在这里，我也鼓励中医学的年轻志士们通过出版图书、‘发表文章或在社区搞讲座等途径，传播更多、更好的中医保健知识，用之于大众，为大众服务。

是书深入浅出，图文并茂，给读者提供了中医养生“治未病”独到的思路和丰富的方法，实用性很强，正如作者所言：“本书读时不累，用时方便”。

该书付梓，真心希望广大读者能够受益！

特志为序。

世界中医药学会联合会亚健康专业委员会会长 中华中医药学会亚健康分会主任委员

## <<我最想要的治未病书>>

### 内容概要

《黄帝内经》记载：“是故圣人不治已病治未病”，也就是指预防疾病胜于治疗疾病。据一些权威机构的测算：对于大多数慢性非传染性疾病而言，投入1元钱用于预防疾病，可以减少12元的治疗费用，也避免了患者机体和心理的痛苦。

中医养生文化源远流长，博大精深，尤其是以治未病，即预防疾病为核心。

《我最想要的治未病书》是杜建军老师多年来讲授中医养生的体会和经验的整理，为老百姓学习和应用中医养生提供了独到的思路和丰富的方法。

《我最想要的治未病书》由世界图书出版公司出版发行。

## <<我最想要的治未病书>>

### 作者简介

杜建军，男，毕业于陕西中医学院，曾在医院内科工作，后进入养生保健行业，从事教育与科研工作15年余，具有丰富的养生保健临床和教学经验，培养了数千名养生保健行业的学员。

现任西安中医养生文化研究会理事，为多家学校和公司特约养生顾问和客座讲师。  
发扬和改进多种中医养生保健技术。

著有《我最想要的治未病书》、《四季养生图》、《刮痧图》等养生著作和图谱以及多种养生保健职业技能培训教材。

## <<我最想要的治未病书>>

### 书籍目录

- 第一讲 走进中医，解读人体
  - “治未病”是中医养生的核心
  - 养生实录一 增强小儿体质的方法
  - 整体观念是中医养生的首要观念
  - 养生实录二 熬夜与脱发
  - 辨证论证是中医养生的立法之本
  - 养生实录三 养生也应个性化
  - 阴阳平衡，人体就健康
  - 养生链接一 奇书(易经)
  - 气、血、津液——人体的三大营养物质
  - 养生链接二 乌鸡黄芪补气汤
  - 黑米大枣养血粥
  - 百合银耳生津美肤汤
  - 养生实录四 养生与小儿身高
  - 人为什么会生病
  - 养生链接三 老杜的环保减病小办法(倡议)
  - 养生链接四 老杜的室内减病小办法(倡议)
  - 养生，一定要分清虚实
- 第二讲 中医养生，重在养脏
  - 养心说
    - 养生实录一 心与脑，到底是谁管人的思想
    - 养生链接一 音乐养生与心血管疾病的预防
    - 养生链接二 经常口舌生疮，可能是心火太旺
  - 养肺说
    - 养生链接三 “沙尘暴”、空气污染与肺
    - 养生链接四 这个“最大”，还是不要为好(吸烟的危害)
    - 养生链接五 常用药膳养肺法
  - 养脾说
    - 养生链接六 能健脾胃的家庭小药箱
  - 养生实录二 脾与月经的关系
  - 养肝说
    - 养生实录三 肝与乳腺增生
    - 养生实录四 肝与情绪、饮食的关系
  - 养肾说
    - 养生链接七 肾阴虚与肾阳虚的表现和其养生方法表(补肾表)
    - 养生链接八 肾与人体关系图
- 第三讲 经络通，则百病除
  - 到底什么是经络(经络养生的本质)
  - 经络与穴位的关系(经络养生的原理)
  - 养生需要掌握哪些经脉
  - 主一身之阳气的经脉——督脉
    - 养生链接一 腰椎病不要乱按摩
    - 养生实录一 督脉养生的简单操作方法
  - 女性养生之要脉——任脉
  - 养生实录二 晕车的调理

<<我最想要的治未病书>>

养生链接二 灸“关元”的好处  
人体最脆弱的经脉——手太阴肺经  
养生实录三 小儿推拿——预防感冒的方法  
人要无病，大肠常清——手阳明大肠经  
人体多气多血的经脉——足阳明胃经  
养生实录四 头痛的按摩方法  
脾健人安康——足太阴脾经  
养生实录五 风湿性关节炎的按摩方法  
养心安神的经脉——手少阴心经  
养生链接三 女性手部居家保养的小方法  
能分清泌浊的经脉——手太阳小肠经  
养生链接四 养生小动作——耳部保健操  
人体的“门户”经脉——足太阳膀胱经  
养肾抗衰的经脉——足少阴肾经  
养生链接五 “151”经络养肾功  
护心开窍的经脉——手厥阴心包经  
养生实录六 经络养生与中暑  
人体水液代谢的指挥官——手少阳三焦经  
常需推和敲的经脉——足少阳胆经  
养生实录七 肩颈的自我保健法  
养肝重在疏肝——足厥阴肝经  
养生链接六 日常经络养肝法  
第四讲 尊重自然，顺时而养  
春季养生之絮语  
春应肝而养生  
养生链接一 如何保持良好的情绪——情志养生  
春季饮食和起居的调养  
养生链接二 春季养生茶  
“春困”是怎么回事  
过敏体质，春季怎么过  
养生链接三 百合润肺粥  
春季如何减少感冒和传染病  
养生链接四 关于慢性咽炎的小偏方  
养生链接五 慢性鼻炎的中医养生疗法  
女性春季皮肤的保养很重要  
养生链接六 春季养颜粥  
夏季养生之絮语  
夏季应心而养长  
养生链接七 莲子养心粥  
夏季饮食调养  
夏季起居调养  
养生链接八 静坐养心功  
夏季须防中暑  
养生链接九 扁豆荷叶防暑粥  
夏季防晒护肤篇  
养生链接十 自己动手制作的晒后修复膜  
养生链接十一 防晒霜的选择和使用

<<我最想要的治未病书>>

养生链接十二 防晒伞的选择

漫谈“冬病夏治”

秋季养生之絮语

秋季饮食调养

秋季起居调养

冬季养生之絮语

冬季应肾而养藏

养生链接十三 黑芝麻核桃养肾膏

冬季饮食调养

冬季起居调养

第五讲 感悟养生，体会生命

养生，其实就是一种健康的生活方式

睡前泡足，胜吃补药

养生链接一 常用泡足中药保健方

养生实录一 足道与失眠

养生小动作

“吃”的境界

附录

附录一：四季养生常用食物

附录二：2002年我国卫生部颁布的既是食品又是药品的物品名单

## <<我最想要的治未病书>>

### 章节摘录

版权页：插图：整体观念是中医养生的首要观念 中医养生是一门研究人的学问，是研究如何减少疾病、维持健康、延缓衰老的学问。

而整体观念是贯彻这个过程始终的观念。

整体观念，早在中医圣典《黄帝内经》中就明确提出来。

其简单地说，就是指一个事物的完整性，不可分割性，以及其内部各组成部分之间千丝万缕的联系，都可以称为整体观。

中医养生中的整体观念，主要包括三个方面的涵义：即人与自然是一个统一的整体，人与社会是一个统一的整体，人本身是一个有机整体。

首先说，人与自然是一个统一的整体，意思是说自然界是一个大的整体，人这个小整体是自然界的组成部分，比如自然界的寒热变换，人体内也会有阴阳变换与之相应。

也就是说自然界的四季更替、昼夜变换，会对人体生理机能产生各种影响。

如果我们能够按照自然规律的变化，合理安排我们自己的饮食、起居、工作和学习等，我们就可以最大程度地减少疾病，维持健康。

养生实录二 熬夜与脱发 蓝天白云：我今年31岁了，最近两个月掉头发，掉得很厉害，有些地方都可以看见头皮了；坐得稍微久一些，就觉得腰酸背痛；月经基本正常，就是觉得量好像比以前少一些；饮食也和平常没啥变化；大小便也正常；最近耳朵有时也“隆隆”的响。

我平时还是比较重视保养的。

我到医院详细检查了半天，也没有查出什么具体原因，大夫说我可能是与微量元素缺乏有关，给我开了些补充维生素和微量元素的药物。

可是我吃了都快1个月了，还是不停地脱发，我该怎么办？

老杜有话说：你最近在工作和生活中，有没有发生比较重大的事情？

蓝天白云：没有，我的工作也较轻松，每天只上几个小时的班，按时吃饭，生活还是很有规律。

老杜有话说：那你平时一般几点钟睡觉？

蓝天白云：噢，我平时睡得要晚一些，一般晚上两三点睡觉，不过我每天起床也晚，一般在十点多才起床，每天也都能保持七八个小时的睡眠。

老杜有话说：那我知道了，你的主要问题可能就出在你这睡觉习惯这里了。

人一辈子，有1/3左右的时间都在睡觉，比如一个人的寿命有90岁，那么他睡觉的时间就占了30年左右，可见睡觉是人生中非常重要的事情。

而且，睡觉也要讲科学，该睡的时候就要去睡，不该睡的时候就不要睡。

例如有些人熬夜了，第二天他就多睡会儿，想把睡眠补回来，但是睡后仍然感觉头闷、乏力、浑身不舒服。

看来，“补觉”也是不行的，最好不要熬夜。

这是为什么呢？

在这方面，祖国医学有许多宝贵的经验。

简单地讲，我们的起居应该按照自然规律去起居，即日出而作，日落而息。



## <<我最想要的治未病书>>

### 后记

这几天，连阴雨，不断有因雨受灾和死亡的消息传出。

据有关报道显示：西安地区今年9月份前18天的降雨量累计近300毫米，相当于260多个西湖的水量，达到50年来同期最大量。

这几天的心情，就像这连阴雨一样阴郁。

其实，近些年，什么百年不遇的旱灾、地震、海啸、飓风等自然灾害屡见不鲜，不断地麻痹着我们的神经。

有时候，我经常在想：这些自然灾害现在这么频繁，到底是天灾，还是人祸？

难道这是上苍对我们肆意破坏自然、改造自然的警告和惩罚吗？

生老病死，也是自然规律。

可是，我们偏偏不想衰老，也不想生病，更不愿意早早就死亡。

可事实是：直到今天，我国的平均寿命仍在70岁左右，而现在大量生命科学研究表明：人类的正常寿命应该在120岁左右。

是谁吞噬了我们近一半的生命？

另一组数据，则给出了答案：我国现代社会死亡的第一原因是疾病，而且心脑血管疾病又居这些疾病之首，也就是说绝大多数人都是病死的，而自然老死者(寿命在100岁以上)凤毛麟角。

当我们在面对亲人忍受着疾病煎熬的时候，甚至因病而永远地离开我们的时候；我们经常痛苦地扪心自问，我们为什么要生病？

难道这些疾病都不能预防吗？

难道这些疾病都不能治愈吗？

在面对自然灾害和疾病对我们的生命和健康不断造成威胁的时候，我们普通老百姓该怎么做？又能做些什么呢？

我通过这些年对中医养生的研习，从以提倡尊重自然、顺时而养和“治未病”为核心思想的中医养生中，得到了启示：尊重自然，就是尊重我们人类自己；爱护自然环境，就是爱护我们自己的健康和生命；顺应自然规律去生活，去调养我们的身体，就是减少疾病，呵护健康、延长生命的最好方法，从而让我们生活得更幸福一些，更快乐一些。

这也是这些年，我去研习，去挖掘，去整理，去推广中医养生的最大动力所在。

这时候，天空开始放亮，几朵乌云开始镶上了金边，我依稀看到了太阳的万丈光芒，正要中破那满天的乌云，就要绽放出那应有的光彩……谨以此书献给我的父亲，我的母亲，我的兄弟姐妹，献给一切尊重自然、热爱生命的人们！

感谢世界中医药学会联合会亚健康专业委员会会长、中华中医药学会亚健康分会主任委员孙涛教授！

孙教授在百忙中给予本书热忱的关注，并为之作序。

这对于我这个中医学子来说是莫大的鼓舞！

感之切切！

感谢郭诚杰老教授！

郭老不顾已九旬高龄，逐字逐句彻读拙作，并为本书欣然作序。

郭老作为我国针灸学老前辈，博学笃行，德艺双馨，是我等后辈学习的楷模。

本书能得到郭老的肯定，是吾辈之幸事！

中医之幸事！

感谢中华中医药学会理事、陕西省中医药学会“治未病”委员会主任委员、陕西省中医医院副院长王静怡女士，中华中医药学会亚健康分会副秘书长、主任医师常海沧先生，西安市红十字会医院副主任医师、骨科博士李毅先生，解放军第四军医大学第二附属医院肿瘤学博士李刚先生，西安市儿童医院硕士研究生李静女士，在他们各相关专业领域内所给予热忱的帮助和中肯的指正！

最后感谢世界图书出版西安有限公司的姬艳萍和赵亚强两位好友，以及所有对我的写作和本书的出版发行，提供帮助和做了大量工作的人们！

<<我最想要的治未病书>>

杜建军 2011年9月于古城西安

## <<我最想要的治未病书>>

### 编辑推荐

《我最想要的治未病书》是杜建军老师多年讲授中医养生和养生临床的体会和经验的整理，为广大老百姓学习和应用中医养生开启了一扇智慧之门。

《我最想要的治未病书》从用中医观念认识人体的各种生理机能和现象开始，深入浅出、系统的讲述了脏腑养生、经络养生、四季养生等中医养生的核心内容，以及日常生活保健的理念和方法。是书绘制了近二百幅插图，编写了几十首养生歌诀，列举了大量的“养生实录”和“养生链接”等内容，增加了《我最想要的治未病书》的知识性和趣味性。

“尽量把中医化难为易，化繁为简，争取读者朋友读时不累，用时方便”。

<<我最想要的治未病书>>

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>