

<<探秘中医>>

图书基本信息

书名：<<探秘中医>>

13位ISBN编号：9787534134562

10位ISBN编号：7534134560

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科技

作者：何永生

页数：204

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>

<<探秘中医>>

前言

健康的锦囊，健康的心愿 我生在一个小山村。
记忆中的我，很少上医院抓药看病，倒并非因为我的先天禀赋特别优异，也不是因为远隔城市的山乡求医困难，而是因为父亲手里有着三个健康锦囊。

这三个锦囊，第一个里面装了“习惯”，第二个里面装了“按摩”，第三个里面装了“草药”。

父亲有句顺口溜：“早睡早起身体好。

”这句话，他讲了几百遍几千遍，一直讲到入我心髓。

直到今天，我依然很少睡懒觉，晚上也不会睡得太迟，尽量按照昼夜更替的自然规律，养成与之相应的生活习惯。

父亲对我的习惯养成还包括很多方面，包括食有节、寝不语、气莫生等等，这里不再一一列举。

“习惯影响健康。

”这句话一点都不过分，因为良好的生活习惯，从中医学的角度说，对维持人体气血阴阳平衡、脏腑功能协调和增进人体身心健康，都有着非常重要的作用；相反，不良的习惯，日积月累，会像蚕食桑叶一样，慢慢侵蚀人体的健康。

父亲没有学过医，并不懂得医道医理。

据他自己介绍，“按摩”是一位前辈朋友教他的，只有那么三招，但若能长期坚持，不仅可以强身体。而且还可防百病。

这三招就是捏鼻、摩手、搓腿。

其实就这么简单的三招，却蕴涵着医学中的大道至理。

捏鼻，相当于按摩局部血管，能促进该部血液循环，有利于鼻腔保持温暖湿润，提高呼吸系统的抗病能力，可以预防感冒，特别是冬天离开室内到户外活动时，这一招的作用更是不可低估。

在中医经络理论中，手、腿各有六条正经通过，两者相加，人体的十二条正经就俱在其中了。

摩手、搓腿，除了可使十二正经气血顺畅外，还能使与这些经络相联系的五脏六腑气血充盈，其强身防病之功能不言而喻。

父亲从田里干活归来，常常会带回一些野果、野草。

这其中，有些是给我们兄弟现吃的，包括具有补肝肾作用的覆盆子、调养脾胃功能的野山楂；有些是晾干后作为药物备用的，最常见的包括治疗口疮热毒的栀子、治疗感冒初起的紫苏、治疗小便色黄而尿时疼痛的车前草、治疗大便稀薄的马齿苋等。

一般的小病，父亲的草药还是管用的；实在不行，我们才会掏腰包请大夫诊治。

在我走出山乡之前，我是父亲三个锦囊的受益者，不仅耳闻目睹，而且亲身体会，大概这也就是本书主题思想“平衡养生”的最初启蒙吧。

<<探秘中医>>

内容概要

来自大山深处的当代养生专家，将为你揭开平衡养生的秘诀！
人体失去平衡就会陷入疾病的泥沼，恢复健康关键在于自体内力的充盈！
真正危害我们健康的，其实是我们自己！
重建自体平衡，才能重塑健康！

作者简介

何永生，出生于浙江义乌西部山区，那里群山连绵，名医辈出，丹溪医学，源远流长。作者自幼耳濡目染，于无心插柳间感受中药的清香与郎中的心香，由此结下匪浅的医药之缘。

作者发现，所谓养生，归根结底在于“平衡”二字，人体阴阳五行之间的相互作用所形成的平衡便是健康的要义：由此还悟出一套平衡哲学：身平则身健，心平衡则心和，天平衡则风调，地平衡则物盛，社会平衡则繁荣稳定。

结合传统中医所倡导的关爱大众的精神，作者希望倾其平衡之心得，著成此书，与世人共享养生之道。

<<探秘中医>>

书籍目录

第一章 人体王国的平衡1.心为君主2.人体的高官3.知肝传脾4.五行学说与中医5.肺与大肠6.气、血、津、精7.神奇的经络8.内忧与外患9.舌诊探秘10.脉里洞天11.失神者死，得神者生12.一阴一阳之谓道13.正气存内，邪不可干第二章 我的健康我做主1.观念决定健康2.疲劳是万病之源3.科学饮食4.有氧运动5.一有怫郁，百病丛生6.人与人7.情、理、法8.女儿的提问9.天人相应10.以局部带动整体11.时尚不等于科学第三章 人体健康的外援力量1.中医与西医2.针灸与推拿3.扶正法则4.祛邪法则5.对症法则6.三支奇兵7.消痞汤8.揪痧疗法9.西药的撒手铜10.手术疗法与医乃仁术11.关于择医第四章 似病非病间1.治未病2.亚健康3.人体节律4.体质有别5.人生四季6.初升的太阳7.青春期的烦恼8.生命的夏天9.五七与五八10.生命的秋天11.表现各异的更年期12.夕阳依旧红第五章 远离八力大健康困扰1.如何做到少感冒2.降低感染的机会3.睡眠的诀窍4.减肥定律5.他人气我我不气6.一笑解千结7.疼痛的应对8.强壮你的肾第六章 魔高一尺，道高一丈1.外邪的防范2.痛风3.类风湿性关节炎4.强直性脊柱炎5.肩周炎6.骨关节炎7.骨质疏松症8.腰椎间盘突出症9.赵老师的一番话10.肺癌11.胃癌12.肝癌13.癌症病人的情志修炼后记 让我们敲希望的钟

章节摘录

任何人都有来自疲劳的风险，无论是高官还是平民，正所谓“居高者形逸而神劳，处下者形劳而神逸”，也无论是古人还是今人。

古代人多悠然自得却物质匮乏、体力劳动过度，现代人多物质丰富却思想贫乏、精神家园迷失。所以，从某种意义上说，虽然现在的物质世界要比古代丰富得多，科学技术要比古代先进得多，但古人的幸福指数、快乐指数并不低于今人。

下面先讲讲体力疲劳与脑力疲劳的机制。

体力疲劳的产生机制在于：当人体处于持续长时间、大强度的体力活动时，造成肌肉持续或过度收缩，不仅会消耗肌肉内的能源物质，同时也会产生大量的乳酸、二氧化碳和水等代谢产物。

其中的乳酸、二氧化碳又被称为疲劳素，如在肌肉内堆积过多，就会影响肌肉细胞，使其活动能力下降；如果疲劳素进入血液运行全身，则会进一步刺激神经中枢，使人产生体乏无力以及不快的感觉，并使人对工作失去兴趣。

为了预防体力疲劳的发生，平时应尽量多留一点空闲的时间，让身体及时得到休息和放松；即便遇到工作紧张繁忙的时候，也要注意做到忙中偷闲、科学安排。

如果我们学习或思考持续时间过久，往往会出现头昏脑涨、思维迟钝、记忆力下降等症状，这时就已出现脑力疲劳了。

其产生的机制也与体力疲劳相似，是脑力活动造成大脑内疲劳素过度堆积所致。

正因为疲劳素的过度堆积，使得其堆积部位细胞所需的氧气等营养物质供不应求。

为了预防脑力疲劳的发生，应做到：每学习45分钟至1小时就应休息10~15分钟，相当于学校上下课的时间安排；连续用脑时间一定不要超过2小时；不要没完没了地思考问题，吃饭时就吃饭，走路时就走路，开车时就开车，否则既不安全，也容易引起脑力疲劳；要保证有充足的睡眠时间，并适量进食核桃、花生、龙眼等健脑益智食品。

疲劳必然带来自体内力的耗减。

从中医的角度讲，人体疲劳，正气亏虚，主要是气、血、津、精等的亏虚，临床可伴有全身不适、肢软乏力、精神萎靡、容易感冒等。

中医认为，五劳过度皆可成伤。

五劳是指视、卧、坐、立、行的时间过于长久。

中医经典《灵枢·九针论》云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

”之所以如此，其原因在于：视物过久，可使眼睛过度疲劳，而肝开窍于目，肝受血而能视，所以久视伤血。

卧床过久，可使肺气郁于胸部，导致肺气出入困难，而肺主全身之气，肺气郁则一身气缓，所以久卧伤气。

静坐过久，可使脾胃气化功能减弱，而脾主肌肉，脾气郁滞则肌肉瘦弱，所以久坐伤肉。

站立过久，可使腰损，而腰为肾之府，肾主骨，所以久立伤骨。

行走过久，可使膝关节过度疲劳紧张，而膝为筋之府，所以久行伤筋。

可见，人们在日常的学习、工作、劳动、锻炼当中，采用任何一种体态或动作，若长时间保持不变，都会损伤相应的脏腑经络、五官九窍和四肢百骸。

近年来，大家经常可以听到一个新名词，叫做过劳死。

过劳死最早由日本学者提出，通常是指由于长期疲劳引起的、排除突发疾病的不明原因的猝死死亡。

也有学者把因过度疲劳引发或促发其他致死性疾病造成的死亡，归入过劳死的范畴。

不管是体力疲劳还是脑力疲劳，过度疲劳均可引发过劳死。

记得小时候我曾听说，邻村一位村民才50多岁，平常身体很好，那一年为儿子造婚房，任劳任怨，非常辛苦，结果呢，房子造好的第二天就因为过度疲劳突然死亡了。

这是我平生所闻的第一位因体力疲劳所致的过劳死病例。

至于脑力疲劳所致的过劳死，媒体报道很多，有猝死在讲堂上的，有猝死在实验室里的，我就不再列举了。

<<探秘中医>>

所以，人人都要经常静下来检修一下自己，看看自己有没有过度疲劳的情况。

过劳死往往喜欢光顾事业心太强而又不注意保养的人，发生前通常会有如下症状：脱发、早秃、性欲减退、性功能下降、记忆力下降、注意力不集中、耳鸣、目眩、头痛、失眠、烦躁、悲观、易怒、胸闷、心悸、食欲下降等。

预防的方法主要有：淡泊名利，要注意克制自己的欲望，不要过分追求权利、金钱等身外之物；量力而行，凡事不要硬撑硬扛，要学会休息，适可而止；丰富生活，去做一项有氧运动、去大自然旅行、去参加一个歌舞晚会、去走亲访友……生活本来就多姿多彩，千万别老是念着学习和工作。

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>