

<<从头到脚说健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说健康>>

13位ISBN编号：9787535437655

10位ISBN编号：7535437656

出版时间：2008-7

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：228

字数：203000

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>

<<从头到脚说健康>>

前言

从头到脚，一次对生命的新的阅读中国文化的最高境界不总是超凡脱俗，而是存在于世俗的日常生活当中。

在儒家是人际关系的尽善尽美，在道家及禅宗是取法自然，在医家则是阴阳的和谐及五行生克之间的均衡。

而所有这一切，都应融汇在人们的行为与言语中……在中医眼中，人不是机器，而是“内景”，生命如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化上，我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。

从此，人类隐秘的气血内脏不再是黑暗混沌的“灰箱”，而是如诗、如画……从《黄帝内经》到现在，多少年过去了，也许我们心灵对自然的感悟正在退化，也许我们又要试图寻找一种方式——一种重新解放自己的方式，平静自己的方式，感受生命喜悦的方式。

我们重又在毫无意义的历史的奔跑中停下脚步，仰望灿烂的星空，我们静静地呼吸、放松，放松我们习惯战斗的臂膀；放松我们戒备的眼睛；放松我们疲惫的心灵……我们坐下，就这么坐着，等待着刮了几千年的古老的风再次掠过我们的面颊，我们等待新生。

生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。

近几年来，养生保健的书籍蜂拥而至，有种让人无所适从之感。

今天张说该这样，明天李说该那样，经常有朋友拿着稀奇古怪的方子或锻炼方法来问我，锻炼方法与错倒无大碍，不舒服了，停下就是；吃错了药，性命攸关，肺腑不会说话，所以，这里边有几点需要注意：第一，中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起用。

中医治病讲辨证论治，同样是感冒发烧的人，有人要用桂枝汤，有人要用麻黄汤，用错了，就会出大问题；还可能不同的病，比如有的人是痛经，有的人是抑郁症，医生却用一个方子来治疗，这就要看医生辨证施药的水平了，所以，药不可以乱服，一定要找到明医理的医生才行。

第二，现代人有过分依赖药品的问题。

一定要明白，药不可能解决人的全部问题，得病从某种意义上说，是我们灵魂和肉体的双向选择，解除病症同样需要我们从心灵上有所感悟。

在西方，人们生病了，先是看医生，医生治不了了就求教于哲学、心理学，一切都不行了就去求助宗教。

而在中国，只要找到一个好的中医就行了。

因为，中国医学最可贵之处就是：它涉及全方位的拯救，宇宙的大天对应着身体的小天，天地之神不可见，人体里的五脏神明却是真实不虚的，所以佛道两家都宣称“即身成佛”，当下觉悟才是生命的真谛。

第三，身体的虚弱是积劳成疾，身体的健壮是积精累气。

所以，我们把自己的身体全部交给医生是一种人性的软弱，是对自己不负责任的态度。

每个生命里都蕴涵着自愈的能力，这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟，老天给了我们那么多，给了我们身体、父母、家庭、儿女，还给了我们粮食、书籍和友情，我们怎能轻易地放弃自己。

所以我这几年的工作，无论是讲《黄帝内经》，还是依准着《黄帝内经》讲“从头到脚”，无非都是想告诉大家，人首先要对自己的身体有一个深刻的认知，虽然不一定要明医理、明药理，但一定要明生活，明情理。

只有摆脱了对生命的无知，我们才能有一种全新的生活，明白生老病死无非都是生命的常态，我们才能不过于执拗；明白百病由心生、百病生于气，我们才能从根本上改变我们目前虚弱的状态，从而变得坚强有力。

说到底，中医的伟大在于她掌握了人性核心的东西，无论贤愚，人的脏腑都是一样的。

人人都有本性（脏腑就是本性），而习性、人的起心动念等使人相远，使人遭遇不同疾病的折磨。

所以，人不必一不舒服就向外求药，要先想想自己的生活方式是否有不对的地方，能够改变习性，才是健康的关键。

中国的学问全是向内求的学问，比如：佛学为内明、道学称内景内丹、医学为内经、儒学称内业、武

<<从头到脚说健康>>

学提倡内功。

这些学问全要求我们有悟性。

这跟所学专业、出身等没有什么必然联系。

一个大字不识的人也有可能因机缘而开悟，比如六祖慧能，这恐怕就是佛说的“人人皆有佛性”的问题吧。

而中医尤其重在领悟，领悟的要点是关联，即把天地万物、生理心理、人类情感等都能关联在一起。

学习传统医学，不仅可以了解关于人身体问题，在个体修炼上更可以勇猛精进，而且在世间可以用来布施慈悲。

只要我们努力，只要我们坚守信念，永不放弃，大千世界自然会把真理向我们呈现。

说这些无非是因为目前我们的生活、疾病的痛苦等都处在现行的医疗环境所不能满足的境地，这使得我们的老百姓不得不靠自己的努力来试图解决一些问题，这未尝不是一个好的诉求和宏愿。

当中国古老的经络图挂在每一个中国人的家里的时候，这何尝不是中华文明的复兴？

！

千百年来，中医如同流在我们中国人血液里的东西，唤醒她，就如同唤醒了我们最原始、最广袤的记忆。

所以，当走到广大的民众中，看到有那么多的人关注传统医学，在学习传统医学，我内心真的非常感动，我真的为这个伟大的民族感到骄傲，当人们从冷酷无情的金钱世界转身，当我们每个人都努力内求的时候，世界将变得多么美好。

世上还有很多谬误，人生还有很多无奈，但如果我们的心灵有天堂般的阳光，我们就是天使；如果我们的的心灵如病痛、如地狱般晦暗，我们就是受难者和魔鬼。

所以，人要想活得好，关键在心态，其实每一分钟，我们的心灵都在六道中轮回，如何让一切美好持续，如何改掉坏的习性，就是我们一生的追求和目的。

讲《从头到脚说健康》无非是一种方便法门，是抛砖引玉，是多少年苦心积虑学习的一次总结，是一次分享，是长江文艺出版社的倾力奉献，献给所有辛勤的父母，所有亲人，所有热爱生命的同修者...

...曲黎敏戊子年小满写于山东万紫园

<<从头到脚说健康>>

内容概要

《从头到脚说健康》以一种独特的视角、通俗的语言，带领读者走进中医文化这座美丽的殿堂，领略传统中医的独特魅力。

本书从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟”……

本书一改健康养生类图书的艰涩难懂、高深莫测，以一种严谨、博大的的文化魅力征服读者。字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气。

<<从头到脚说健康>>

作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。曲教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅

<<从头到脚说健康>>

书籍目录

序 从头到脚，一次对生命的新的阅读
引子 人为什么会生病？

《左传》——病由鬼、食、蛊所致

《黄帝内经》——病“或生于阴，或生于阳”

《伤寒论》——病为“经络受邪，壅塞不通，外伤所致”

现代中医——病由六淫所致

笔者——病由情志不遂、饮食不规律、缺乏运动和滥服药所致

第一章 头部

第一节 头发

1 头发的功能

头发疾病

头发的养护与保健

第二节 头部经脉循行

头上的经脉

脑

脑部的保养

第三节 头部疾病

头痛

头晕

健忘症

高血压

中风、脑溢血、脑血栓

情志病

忧郁症

第四节 睡眠

人为什么要睡觉？

睡眠的问题

做梦是怎么回事？

如何治疗失眠？

第二章 五官

第一节 五官为五脏之官

鼻为肺之官

目为肝之官

口唇为脾之官

舌为心之官

耳为肾之官

五官通利则五味、五色、五音方能俱辨

第二节 眼睛

目为心之使

眼病

人为什么悲伤时会哭泣？

<<从头到脚说健康>>

眼睛的保养方法

第三节 鼻子

- ? 鼻祖之源
- ? 鼻子的循行经脉
- ? 鼻子常见疾病与预防

第四节 口

- 口水多
- 口热舌干

- ? 口苦
- ? 口臭

口甘

第五节 舌头

舌本强，舌本痛

- ? 舌抖
- 咬舌
- 错语

- ? 谵语
- ? 唠叨
- ? 人为什么叹息？

人为什么打哈欠？

第六节 牙

- ? 对牙齿的感悟
- 牙病
- 取穴合谷

第七节 耳朵

- ? 耳朵的经脉循行
- 耳鸣与耳聋
- ? 耳朵的保健方法——心肾相交法

第八节 人活一张脸

- ? 脸上循行的经脉
- ? 面色
- ? 眉毛
- ? 颧骨
- ? 脸颊
- ? 人中
- ? 嘴唇

第三章 咽喉

- 咽喉要道
- 咽喉病

第四章 颈椎

 颈椎经脉循行

- ? 颈椎养生之道——龟息法

第五章 两臂 两手 两腋 两肋和两肩

第一节 两臂

<<从头到脚说健康>>

两臂的经脉运行

? 两臂的保健方法——拍心包经

第二节 两手

? 手心与五指经脉

? 手指的锻炼方法

第三节 两腋与两胁

两腋

? 两胁

? 少生气是避免两腋两胁得病的最好方法

? 拍胆经一定不能忘了拍两胁

第四节 两肩

? 缺盆的经脉循行

? 肩背痛

? 肩部的保健与注意事项

第六章 胸腔

第一节 腠理

何为腠理?

腠理常见病

腠理养生

第二节 乳房

? 女人为什么长乳房?

? 乳房疾病

? 乳房保健

第三节 五脏六腑之心

? 心为君主之官

? 心脏疾病与心脏养生法

第四节 五脏六腑之肺

肺主气，司呼吸

? 肺的疾病

第五节 五脏六腑之脾

? 脾的功能

? 脾病

? 脾的养生注意事项

? 营养过剩可导致疑难杂症

第六节 五脏六腑之胃

胃为后天之本

? 胃病

? 服药的注意事项

第七节 五脏六腑之肝

? 肝的功能

? 肝病与养生保健

? 酒文化与肝脏保健

第八节 五脏六腑之胆

? 胆主生发之机

? 胆病

<<从头到脚说健康>>

第九节 五脏六腑之肾

? 肾的功能

? 肾病与肾的保健

第十节 五脏六腑之大小肠

? 为什么看病时大夫都问大小便如何?

? 大小肠病

? 大小肠养生法

? 葱、姜和大蒜的妙用

第十一节 腹

腹部

腹部病

? 腹部养生方法

第七章 后背

? 力气从哪儿来?

? 后背疾病

? 后背的养生方法

第八章 前阴

男女的不同

? 男性病与女性病

? 男性、女性生殖养护法

第九章 肛门

? 肛门即魄门

? 肛门疾病

? 肛门疾病治疗

第十章 腿

? 腿部经脉循行

腿部疾病

? 腿部保健

第十一章 脚

? 脚的经脉循行

? 脚的疾病

? 脚部养生：外国人天天洗澡，中国人天天洗脚

附一 中医治病的四种方法

? 肌肤腠理层面的治疗

经络层面的治疗

? 五脏层面的治疗

? 厥阴层面的治疗

附二 五行的对应关系表

<<从头到脚说健康>>

章节摘录

- 1、现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式。
- 2、把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟。
- 3、中国人养生，都是各拿不同的东西养自己。
吃好东西是养口的；芳香养鼻子的；美景、文章养目，没说美女能养目的。
我们现在成天到晚，人做到哪步了。
秀色可餐了，天天老看美女，吃饱了饭没事干了。
古代一定是美景文章，用漂亮的文章来养自己的眼睛，没说电脑养目的。
音乐养神，所有的养生里面，音乐是最高境界。
床第之事也可养体，你要想让膀胱经通了，要么过性生活，要么去登山，冷落夫人了吧，没能力你就带她去登山，效果一样的。
- 4、凡是吃的药要胃先不舒服了，千万别再吃了。
中医治什么病的基础都是先固摄脾胃，吃都吃不进去了，怎么治病，元气从何生？
- 5、阿胶别乱吃，尽是假的，阿胶是驴皮做的，就一个地的驴能入药的，就是山东的黑驴，你问为什么，没什么为什么，这就叫一方水土养一方“驴”。
- 6、我们都给小孩子买拨浪鼓，为什么？
我告诉你，因为鼓是提气的，主生发，对孩子的生长有好处。
- 7、中医的根本是“话聊”。
西医老化疗，坏细胞杀死了，好细胞也完蛋了。
咱中医讲究的是——话聊。
- 8、现在很多公园都设有小石子铺的路，很多老年人喜欢光着脚去踩，这就是很好的养生锻炼，我们脚上有大量的穴位，这些穴位对应着人体的五脏六腑，经常疏通它们大有好处。
运动也有一个得法不得法的问题，所以建议以后大家锻炼还是多在户外，在室外跑步，鞋也没有必要穿特别高档的，多让你的脚接触地面。
记住，在健身房里锻炼的不是经脉，而是肌肉，但锻炼这两个地方是两个完全不同的概念。
所以，我们平时既要多运动，同时也要注意运动的得法。
- 9、古代女性成人多久可以通过“数齿”来计算，不是数牙齿的意思，而是数头上的簪子数。
来月经的第一年是插一根簪子，第二年是插两根簪子，第三年则是插一把小梳子、三根尺，等头上密密麻麻的全是簪子、尺子了，媒婆就知道了，这是老姑娘了，该“开花结果”了。
- 10、男子在二十岁的那一年会集体行冠礼，就是把头发梳上去，并插一根簪子，头上还要戴个冠，就是帽子。
所以这就是古代文字中丈夫的“夫”字。
而古人认为，男子二十岁时虽已成年，但还体弱、单薄，不可以过性生活，所以叫“弱冠”。
- 11、清朝人的发型是把四周的头发都剃光，只留中间一点点，然后梳一根大辫子。
这是什么含义呢？
其实这就代表着清朝人的一种志向，叫做“削平四夷，定鼎中原”。
就是把四周的敌人全都打败，雄霸中原。
这是一种典型的通过发型来表达志向的方式，所以清朝人的发型堪称经典励志发型。
- 12、我们坊间流传着一种说法，就是正月不理发，直到“二月二，龙抬头”时才理发，号称正月理发死舅舅，搞得理发店在正月里生意萧条。
其实这是一种典型的误传，完全是口耳相传发错了音。
“二月二，龙抬头”的原意是古人认为二月二之前不剃头是为了“思旧”，就是我们在这一段时间不理发是为了怀念过去一年中的种种经历，这仅仅是一种情感上的表达。
结果传着传着“思旧”慢慢地就变成了“死舅舅”。
所以大家都不去理发，都怕家里的舅舅死了。
- 13、我们中国人管原配夫妻叫“结发夫妻”，缘由何在？

<<从头到脚说健康>>

这缘起于古代男女结婚的仪式，双方在喝交杯酒之前要各剪一绺头发，挽在一起，表示“永结同心”。

这么做的含义是什么？

首先，头发在古人心目中相当重要，头发代表着文明社会的礼仪风范，所以那时人一生也不会轻易地剪头发，除非有特别重大的事情。

结婚算是人一生当中最重要的一件事，所以要剪一绺头发表示婚姻的重要性和荣辱与共。

此外，头发是肾之精华，心之血余，从生理上讲，男女的第一次结合就是精血的结合，所以把双方剪下的头发挽在一起就象征着血脉相融。

再有就是头发是人体当中永不腐烂的东西，是一种关于爱情永恒、白头到老的美好期望。

14、我们常看到一些老板动不动就把脚放到桌子上，表面看着这样挺酷，其实这是病，是膀胱经气差的象，典型的阳虚。

膀胱经走腿后面正中线上，阳气虚的人需要抻拉膀胱经，这样他才会感觉舒服，所以这也是一种自救的表现。

15、对于腰来讲，是不可以受寒的。

现在的女孩子特别流行穿露脐装，为了美，什么地都敢露，家长说了还顶嘴。

露脐装把人的肚脐给露了出来，这是一个很可怕的问题，可以肯定的是，爱这么穿衣服的女孩子将来得妇科疾患的概率极高。

为什么这么讲呢？

因为人的腹部为阴，主藏，你偏偏不去藏了，整个都开泻出来，而且肚脐又名神厥穴，这个地方是很要命的，中医认为这里连针都扎不得，治病只能用灸法，你却把肚脐和腰部都露着受寒，可想而知对人体的伤害会有多大！

16、有的人认为人纵欲一次所损失的蛋白质含量就相当于一个馒头的蛋白质含量。

这句话正着说可以理解，但是反过来却未必是这样。

并不是说人可以肆意纵欲，回头只吃个馒头就全补回来了。

因为这个馒头吃进去后，最后有多少能变成你所损失的蛋白质是不可掌控的。

17、我们人没事的时候就要经常做提肛的动作，其实练武术都先练马步，也是在练提肛术。

比如，我们开会的时候坐在那里怪闷的，就可以锻炼身体，这时要做拍心包经或十指相碰的养生术不太合适，老板会骂你做小动作，你就可以做提肛术，别人也看不出来，你还锻炼了身体。

18、哪种情况的女性容易患乳腺病呢？

答案是不结婚的女性，特别是三十多岁了还没出嫁的女性易患乳腺疾病。

这类女性的特点是：大多婚姻方面不太顺畅，喜欢生气、郁闷，心情不畅、气血瘀滞，没有正常的性生活。

对于这种人，我开一个千古妙方，就两个字——结婚！

<<从头到脚说健康>>

编辑推荐

《从头到脚说健康》——2008年最值得阅读的养生保健书生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。

1、将博大精深、融汇万古中医智慧的《黄帝内经》进行全新解读，“从头到脚”地讲解人体的各种常见疾病与预防保健知识。

2、大道理，说得清；大道理，听得懂；大道理，不远人。

深入浅出地详细讲解老百姓“日用而不知”的种种生活常识和诸多养生保健误区，指引读者活到天寿。

3、本书结合阴阳五行、《易经》、《诗经》、道教养生、孔子、老子、张仲景、孙思邈等诸多的智慧，充分展示中华传统文化的浩瀚与不朽魅力。

4、同名节目于2008年6月在北京电视台5套《城市》节目首播，创该节目自开办以来播出时间最长、收视率最高的两项记录。

全国各地方的数十家电视台即将陆续引进播出，掀起“从头到脚”的养生保健浪潮，值得完全的期待。

<<从头到脚说健康>>

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>