

<<治病要治本>>

图书基本信息

书名：<<治病要治本>>

13位ISBN编号：9787538439052

10位ISBN编号：7538439056

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵宇宁

页数：273

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>

<<治病要治本>>

前言

一个人要想成功，就要学会适应规则。

商场有商场的规则，职场有职场的规则，而身体要想保证健康，就必须适应身体的规则。

身体的规则看起来数以万计，好像是一部繁杂的律法，难以掌握，但所有的律法都符合一个总的原则，那就是不带来伤害和不便。

身体的规律虽数以万计，但是它终归有一条主线连接着。

这个主线是什么呢？

那就是平衡。

人不平衡会摔跤，身体不平衡就会生病。

要想不摔跤、要想不生病，就要维持身体的平衡。

身体一切的平衡都归结于阴阳平衡。

无论是脏腑平衡、动静平衡、经络平衡，还是四时平衡、饮食平衡，都是以阴阳平衡为基础的。

阴阳平衡的原则是主导，其他的一切诸如运动、营养、使用经络，都是具体的方法。

有人问，那我们如何维护身体的阴阳相对平衡呢？

关键是要做好日常保养，细节决定健康，这个细节便来源于平时的点滴保养。

假设有一辆汽车，以下有两种使用方法，我们会选哪一种呢？

1. 一个驾驶员不懂交通规则，不懂汽车保养，只知道开车，这部车很快就会进入维修厂，更换零件并提早报废。

2. 一个驾驶员深谙交通规则，平时能够做到认真保养。

这部汽车运行不仅良好，而且很少去维修，使用寿命也很长。

显然，绝大部分人都会选择后一个答案。

其实我们的身体就像一部汽车，由新到旧，直至报废，是一个需要不断保养的过程。

如何驾驶和保养身体这部车，是我们最应该了解和掌握的学问。

作为一个合格的驾驶员，一定要懂得交通规则、熟练驾驶技术，并且开着一辆没有问题的汽车，才能上路。

可是，我们生活中许多人很少研究人体运行的规则，如同不合格的司机驾驶汽车上路一样，因而造成人体这部汽车过早地报废。

如果我们能够学会保养和驾驶人体这部汽车的技术，延缓车子损害的速度，则能够健康平安地渡过人生。

我们以流感来举例，流感相当于祖国医学温病之风温范畴。

孔派认为，这类疾病的发生是外因通过内因起作用，而这个内因就是阴虚内热。

为什么有的人容易感染，而有的人不易感染呢？

这取决于自身的正气强弱。

如果没有阴虚内热这个内因，病毒在体内也就没有了生存的环境。

如果你这个驾驶员的驾车技术很熟练、又重在平时保养(内因)，即使车子旧点(外因)也能减少大修的次数。

《无病一身轻二》正是讲述关于对身体这部车如何进行内部保养的问题，它重点着眼于如何通过日常保养来维护身体的平衡——阴阳平衡。

只有阴阳平衡，才会健康一生。

<<治病要治本>>

内容概要

本书是当代著名中医专家赵宇宁所著的一本养生祛病秘笈。在书中，赵宇宁为大家讲解：一、阴阳是人体自生的大药，五脏为阴、六腑为阳，气为阳、血为阴，气血二虚、阴阳不合才是生病的根源。

二、阴虚、内热、脾湿是中国人阴阳失衡的罪魁祸首，火气大是现代人的通病。

三、食物都有阴阳之分，你用对了、吃对了吗。

四、三招太极拳、一套五禽戏，养生原来如此简单。

五、五脏为阴，六腑为阳，你的“硬件”结构决定了你的健康，从11个方面教您如何调理阴阳的平衡。

六、经脉也分阴阳，会使用经络的人会养生，12条神奇经脉调理法使经络成为调节阴阳平衡最有价值的良药。

七、《治病要治本：阴阳平衡是人体健康的大药》交给大家治病养生必求于本的道理，阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼。

<<治病要治本>>

作者简介

赵宇宁，四大名医之一孔伯华先生再传弟子，孔伯华医馆执业医师，中医主治医师。

幼承家学，追随武学泰斗高紫云先生传人习练太极。

多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。

曾在《北京日报》、《中国医药报》、《中国中医药信息杂志》等报刊发表多篇文章，撰写《颞下颌关节功能紊乱综合征心身病因分析》作为心身医学年会大会正式宣读论文。

参与编写《明医医话》、《名老中医廖厚泽先生纪念文集》等书籍。

<<治病要治本>>

书籍目录

序言 人不平衡会摔跤，体不平衡会生病第一章 阴阳——身体的幕后操盘手中医不治病而是调理身体别把阴阳想得太神秘理解了阴阳就理解了中医阴阳是中医八纲辨证中的总纲阴阳平衡是五行和谐的基础第二章 关于疾病，你是这样想的吗——阴阳失衡导致健康“出轨”病不一定是坏事，它是检验身体的唯一标准为什么阴阳会失衡生病过程是正气与邪气打架的过程火气大是现代人的通病亚健康是阴阳失衡的片首曲阴阳失衡，百病始生第三章 五脏为阴，六腑为阳——你的“硬件”结构决定了你的健康学会调整脏腑平衡，以激发人体自我修复潜能养心——心是五脏六腑的“君主”护肝——肝是调气机的“大将军”润肺——让人体的空调正常运行健脾——照顾好你的“后勤部长”补肾——肾是人的先天之本壮胆——胆是勇敢的“先锋官”保胃——保胃气是保胃之阴阳顺小肠——食物消化吸收的主要场所通大肠——保持大便通畅是保养大肠的关键助膀胱——别让尿成为致病因子理三焦——三焦是元气和水液的重要通道第四章 经脉也分阴阳——会使用经络的人会养生经络是调节阴阳平衡最有价值的良药手太阴肺经——让肺经不再受伤害手少阴心经——天天好心情，多按心脉经手厥阴心包经——常按心包经，赛过吃人参足太阴脾经——女性最应该关注脾经足少阴肾经——补肾要从肾经穴位开始足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝手太阳小肠经——不容忽视的小肠经手少阳三焦经——治手脚冰冷要从三焦经入手手阳明大肠经——平衡阴阳，从“肠”计议足太阳膀胱经——爱膀胱经等于爱自己足少阳胆经——常敲胆经一身轻足阳明胃经——常敲胃经助长寿第五章 食物本性——食物的阴阳属性决定你该吃什么熟知食物本性是不生病的关键谨和五味是延年长寿的捷径补益其实就是补阴阳饮食有节——只有吃得舒服你才舒服有补有排，阴阳方平衡阴阳型肥胖者可以这样吃韩国的五色饮食来源于中国文化第六章 动为阳，静为阴——以太极的方式动静结合调节阴阳平衡动生阳，静生阴——养身要动，养心要静睡眠是人类最好的静养神奇的静养功——常入静可以控制气的消耗不可思议的太极拳——三招太极抵御中年危机最实用的五禽戏——跟动物也能学养生第七章 春夏为阳，秋冬为阴——掌握四时变化是养命的根本四时阴阳变化是万物生长的根本春生——春天是最宜养生气的季节夏长——有生长才会有收获秋收——收获金秋时也要收获健康冬藏——冬天藏好了，春天才会有生机第八章 找对根源，治对病——阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼治病养生力求于“平”得了流行性感冒，内外都要治治疗神经官能症，心理疏导最关键急性胃肠炎——吃出来的病也可以吃回去糖尿病的问题在肾后记 传授医理，造福百姓附录1 人体十四经脉主治病症及穴位使用指南附录2 常用穴位位置及主治一览表附录3 《黄帝内经》养生小秘密

<<治病要治本>>

章节摘录

插图：阴阳型肥胖者可以这样吃《素问·三部九候论》：“必先度其形之肥瘦，以调其气之虚实，实则泻之，虚则补之。”

在中医眼里，肥胖的根本原？

因就是体内的阴阳失衡所致，这直接影响到人体体液的酸碱度及酶的存活度。

中医眼里，肥胖可分为气虚型、肾阳不足型、脾虚湿阻型、胃热脾滞型等多种类型。

但是，真的要你自行诊断属于哪种类型恐怕很难，因为只有——验相当丰富的中医大夫，才能做出正确的判断。

其实我们不用担心，我们把这些肥胖类型再进步归类，将肥胖分为阴型肥胖和阳型肥胖，这样做比较容易得多。

前几日，我一位久居美国的朋友打来电话说，从纽约回国办事，顺道想来看看我。

等到我家见到他时才发现，这位老兄变化可真大。

除了脸部还依稀留有当年的轮廓外，身材已是大大的发福了。

一番寒暄后，我连忙让座，他一屁股下去，我暗自心疼啊，可怜我那沙发了。

我开玩笑地说：“还是国外的水养人啊！”

“唉，这哪里是养人啊，简直是遭罪啊！”

对了，听说你现在医术不错，不知我这是不是病啊！”

“我也不定能看得好，你可以先说说你的情况！”

“前几年啊，我只是腹部发胖，平时也——常锻炼，你看我现在的身体还很结实呢？”

可是这几年比以前更能吃了，特别喜欢吃冷的东西，现在全身都变胖了，而且还特别容易出汗、便秘。

“你的血压现在怎么样？”

“血压有点偏高。”

我又为他把了脉，我告诉他这是典型的阳性肥胖。

“怎么？”

肥胖还有阴性和阳性的吗？”

“他不解地问。”

“是啊！”

你这种肥胖是因为平时饮食过量，又吃过多油腻、高热量的食物，以致脂肪过度囤积。

虽然你自身代谢良好，活动量高，但因为吃得太多，热量还是无法完全被消耗，进而导致肥胖。

“那么说，我以后要一定要少吃了？”

“对，一定要减少你的食量，此外，平时要多吃蔬菜、水果，不要吃煎炸、油腻食品以及甜点零食；要多喝温热的饮料或茶水，如果真的想喝或吃一些冰冷的食物或饮料，必先喝下一杯温热水才行，绝不能再空腹吃或喝冰冷食品。

否则内脏一旦感觉寒冷，各种疾病就可能接踵而来。

”朋友带着“这能行吗”的疑问回美国了。

两个月过去了，这事情我已——忘了。

当再次接到他的电话时，他很兴奋地说，他现在减肥已——见成效了。

我对他说你需要坚持，坚持才是最后的胜利。

有人说，你只介绍了阳性肥胖，那阴性肥胖怎么办啊？”

大家别忙，我现在告诉您。

如果你是下半身肥胖，肌肉显得松软，容易痰多、水肿，吃得过少也不瘦，手脚冰冷那么你可能是阴性肥胖。

平时不要胡乱的节食，因为阴性肥胖的人是需要能减肥又能补身的方法才能成功。

阴性肥胖者在平时要多喝温热的饮料或茶水，也不能喝冰冷的饮料。

可适当吃一点辛辣食品，如生姜、花椒、胡椒、辣椒等，这样可以提升基础代谢功能。

<<治病要治本>>

当然，这还要考虑自身有无其他疾病，若平素内火过旺的人，就不宜过食上述食物。

寻医记问：有人说——常喝汤会使人变胖，是这样吗？

答：这要看你是在饭前喝还是在饭后喝。

饭后喝汤是导致肥胖的原·因之一。

一般来说，饭已——吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖。

你可以选择饭前喝汤，俗话说，饭前先喝汤，胜过良药方。

饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。

以下是我向阴性肥胖者提供的两款食疗方，可以试一试：冬瓜蛤蜊汤：将带皮的冬瓜洗净切为块，蛤蜊清理干净，水中泡半小时，去杂质；加入煮沸，将这些材料放入锅中，用文火煮2小时，加入适量的盐调味。

冬笋鲤鱼汤：将黑豆炒至豆皮裂开，用清水洗净；水煮沸，放入清理干净的鲤鱼以及竹笋、姜片、黑豆，煮约半小时左右，加入适量的精盐和调味料调味即可饮用。

问：我单位有一同事本身就瘦小，平时总是大鱼大肉地补，可是那也不胖。

他特爱喝茶，也不知是因为喝茶的原因，还是其他什么原·因，反正本来瘦小的他现在是越来越瘦了。

请问喝茶真能减肥吗？

答：茶叶含有咖啡碱、茶多酚、氨基酸、维生素等400多种有机物，此外还含有钠、钾、铁等近30种微量元素。

茶除了具有强心利尿、消食除腻、提神解乏等功效外，其中的茶多酚还具有降低血脂、分解脂肪、增加毛细血管活性等作用。

因此，茶叶具有一定的减肥作用。

有这样的报道，肥胖者每天饮5-6杯乌龙茶，4周后胆固醇平均由6.04mmol/L下降到5.66mmol/L，体重降了2千克；8周后胆固醇降到5.46mmol/L，体重降了3千克。

看来，肥胖者多饮茶是有好处的。

乌龙茶、普洱茶及其他常见茶叶等均具有较好的减肥功效。

<<治病要治本>>

后记

初次看到这本书稿，内心的激动无法形容。

“治病要治本”是我们中医这门国粹明显区别于现代西方医学的标志。

就从这一点，我就产生了拿回家好好研究并要使之能够出版发行的冲动。

多年来我和家人看病的曲折经历使我对现有的西医疗法逐渐失去了信心。

抗生素的滥用以及高昂的费用都已经折磨得患者痛苦不堪了。

因此，通过图书让天下苍生能够从作者的高超医技中得到惠泽是我多年的愿望。

展卷之余，我逐渐体会到，作者是要把一个最明显而又最深刻的医理——阴阳平衡阐述给大家。

更从这个机理出发给出了多种针对常见多发疾病的有效疗法。

无论是从五行出发的仿生学疗法，还是精妙的医方或者是给出的穴位按摩法都行之有效，简单易行。

薄薄的书稿，简单精略的几句话不但为我们深入浅出的讲述了这个医理，还把最实用的方法教授给大家。

书稿作者赵宇宁老师，幼承家学，接受中国传统文化教育，曾追随武学泰斗高紫云先生传人习练太极，后有幸成为四大名医之一孔伯华先生再传弟子。

大学毕业后深钻中医多年，从师后，其师观其聪慧肯学便将毕生所学倾囊相授。

长期的实践学习及治病救人的过程中，赵宇宁先生也不断总结自己的体会和经验。

并对祖国医学进行创新，用最贴近现代生活的方法治愈现代社会中奔波的现代人。

因此用汲古纳今，融会贯通来形容赵先生真是再恰当不过。

通过长期的实践，赵宇宁先生发现，阴阳失衡是现代人多发疾病的主要原因。

而从饮食、运动来进行必要的生活调理，从经络疗法、中医中药来进行必要的对症治疗能迅速纠正阴阳的相对失衡，而使其找到新的相对平衡点，从而使人体恢复健康。

通过“刺激阴阳”这个最根本的人体大药使其发挥作用从而开启自愈之门，则是我们这些经历“看病难，看病贵”的老百姓所最根本的渴切。

扣卷之时，尚留余香。

每当家人出现病痛之时，我都用赵老师教我的养生祛病方法加以治疗和调理，更感其亲切实用。

因此心中常留对赵先生的敬意及感激。

所有感激发自肺腑，归结为一句话，就是：传授医理，造福百姓。

<<治病要治本>>

媒体关注与评论

书评： 保持阴阳平衡，时刻关注健康 --评《治病要治本》 书店里关于健康保健的书着实不少，五花八门，各具特色，但是翻阅一圈下来却总觉得自己看后抓不住根本，理不清脉络，对导致疾病的原因，治病的根本，保健的关键总是抓不住头绪。

偶然看到吉林科学技术的这本《治病要治本》一书后，不禁感叹自己终于寻得名师，觅到知音。

此书作者系赵宇宁先生是京城四大名师之一孔伯华先生的再传弟子，多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。

赵先生写的书无疑是品质的一大保证。

"很多人不是死于疾病，而是死于无知。

"这是很让我震动的一句话。

的确，现代人群当中，包括高知阶层和白领，有一种非常有害的认识误区，认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时机，应把宝贵的光阴都用在事业上，全然没有健康观念。

能吃能睡就是没病，有点小毛病坚持一下就能顶过去。

结果病情严重时才如梦初醒，但是一切都已经太迟了。

即使没有大病，但是亚健康状态同样忽视不得。

此书在对疾病的发现方面给我们提供了很好的指南，使用书中的检查方法能更好地发现我们身体提出的预警信号。

赵宇宁先生在书中提出的阴阳平衡理论对疾病的产生、治疗和预防都提出了独到的见解，很值得大家学习。

对于从事新闻工作的我来说，早知《周易·系辞》中有"一阴一阳之谓道"这样的话，却无法见得骨骼、悟得精髓。

总是觉得阴阳的理论似乎总是与算命玄学有关，显得有点玄妙神秘，似乎很难理解。

看过此书后才真正明白中医所说的阴阳与算命术士所说的阴阳完全不是一回事。

中医理论认为，世间万事万物的运动都是阴阳运动，人体生命活动也是阴阳的运动，此书就是告诉大家：人为什么会生病以及如何维护人体的阴阳平衡。

阴阳平衡是人体健康的总纲，阴阳平衡是健康的根本。

然而，阴阳本身又是动态的，不是固定不变的，所以很容易被打破。

外感六淫导致阴阳失衡，七情内扰导致阴阳失衡，人体的不断老化也会加速阴阳失衡。

阴阳失衡是百病之源，换句话说，疾病是由于阴阳失去平衡引起的。

赵先生结合孔门医学理论体系，提出当今社会都市人群普遍存在的阴虚，内热，脾湿三种情况是导致人体阴阳失衡并最终导致疾病发生的罪魁祸首。

治病如打仗，打仗要讲究方法。

中医治病其目的就在于通过调节人体的阴阳使其达到平衡状态。

治疗疾病也围绕调整阴阳来进行，目的是恢复阴阳平衡协调。

本书的主旨就是从阴阳平衡的理论出发，从饮食、运动来进行必要的生活调理，从经络疗法、中医中药来进行必要的对症治疗使其找到新的相对平衡点，从而使人体恢复健康。

书中对食物阴阳的区分让读者可以吃出健康，所传授的三招太极拳、一套五禽戏及12条神奇经脉调理大法，更成为调节阴阳平衡最有价值的良药。

其实，病不一定是坏事，它是检验身体的唯一标准。

正是因为疾病的发生，我们才能更清楚的知道身体的状态。

我想当作为病人，他应该庆幸得此天书，使他可以疗愈疾病；作为我们健康人，也应该庆幸得此天书，按照书中所介绍的简单易行的保健、治疗方法，来观察调理身体，一定可以做到保持阴阳平衡、使我们可以保养真元，避免得病。

<<治病要治本>>

编辑推荐

《治病要治本:阴阳平衡是人体健康的大药》教大家三招太极来抵御中年危机。

此套功法是由换气降压、疏通经脉和滋补肝肾三个简单动作组成。

并且在北京电视台体育频道"快乐健身一箩筐"栏目示范讲解过。

是笔者多年习练太极并结合中医养生理论以及当今社会都市人群的基本体质编创的。

让我们的父母都来练习这套功法吧,也能尽尽我们不能在身边的孝道。

世间万事万物的运动都是阴阳运动,人体生命活动也是阴阳的运动。

《治病要治本》就是告诉大家:人为什么会生病以及如何维护人体的阴阳平衡。

结合孔门医学理论体系,提出当今社会都市人群普遍存在的阴虚、内热、脾湿三种情况是导致人体阴阳失衡并最终导致疾病发生的罪魁祸首。

阴阳调和就是我们最好的养生祛病方法。

如果阳气过强,不能密藏,那么阴气就要亏耗,人就会生病。

只有阴气平和,阳气密藏,精神才会旺盛。

如果阴阳离析而不相交,那精气也就随之而竭尽了。

阴虚、内热、脾湿,是现代人尤其是中老年人最常见的三个体质倾向,也是致病的三个主要因素。

这三个因素常常互相影响,互为因果,纠缠在一起发病,错综复杂,虽症状百出,而其理则一。

解决了这三个问题我们就可以长命百岁、活到天年了。

适当的静养是为我们的身体节能,是保我们生命的元气。

气是人生命之本源,静养的目的就是培育元气,元气充盛,才能防病健身,延年长生。

<<治病要治本>>

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>