

<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

图书基本信息

书名：<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

13位ISBN编号：9787539044798

10位ISBN编号：7539044799

出版时间：2011-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：王晓斋

页数：250

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>

<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

内容概要

对于癌症、糖尿病等疑难杂症，只找高明的医生就够了吗？

不！

治病不仅是医生的事，更需要病人、家属、健身教练、食品监管人员……所有与之相关的人员的努力。

对疑难杂症要整合治疗，要以系统观的思路来看待各器官、各组织，并综合考虑睡眠、情绪、饮食、运动等各种因素，方能取得最佳的治疗效果。

养生要养对，否则是害生！

本书针对目前出现的养生误区，进行靶向式诊疗，并提出了很多独到的观点，比如养生要孝顺脏腑，痛风病人不需要忌口，晚餐不能吃得像乞丐，血糖高不是糖的错，让他方水土养这方人等，打破“伪常识”，迎来正确养生的拐点。

<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

作者简介

王晓斋，整合循证临床防治专家，注册营养师，澳大利亚生物医药研究院研究员，中国核心期刊《临床药物杂志》（编委会副主任）。他是北京卫视《养生堂》、浙江卫视《身体警报》、湖南卫视《百科全说》等栏目的主讲嘉宾。

他出身六代名医世家。
祖父王晋斋，曾任伪满洲国医官，民国北平妇婴医社创办人，保赤如意丹发明人，大方脉名家。
父亲王幼斋，传承大方脉，并从韩国太医学习飞经走气针灸，学贯中西，是血癌治疗方面的权威专家。
王晓斋少年时家传学医，后就学于厦门大学医学院和澳大利亚，具有二十多年临床治疗和药物研发经验。

书籍目录

第一章 人生观决定养生观

绝大部分人不了解自己的身体
回首已是百年身：中西医的相通与互补
养生归养生，治病归治病
盈缩之期，不但在天：国人缺乏全面的健康管理

第二章 治病就是“打老虎”

谁在乔布斯的苹果上咬了一口：生死一念间
身体也存在蝴蝶效应：整合治疗才能除病根
我治病的三字经：清、补、调
疾病快乐治，事半功倍

第三章 营养不能被利用就会变成毒

肠胃——你的第二大脑
皇帝吃山珍海味为什么不痛风
吃饭可以不上档次，但必须讲原则
喜欢吃什么不等于身体需要什么
一日三餐吃对了，百病不生
早晨一碗姜茶让阳气升发
晚餐不要吃得像乞丐
他方水土养这方人
地中海饮食：吃烧烤加柠檬，重用西红柿
鸡为什么不缺钙
踩草地，不踩鹅卵石
段誉吸人真气昏迷的教训：补而滞
人体对食物营养素有天然好感

第四章 恰到好处的运动才能祛病防病

累了吃和睡，会更累
餐前运动是给肠胃按摩
饭后百步走是“偷菜”游戏
拳王阿里蝴蝶舞步玄机：别小看有氧运动
腹式呼吸能杀毒：成人的呼吸方式通常不正确
悠着点！

剧烈运动的人血管斑驳陆离

膝关节要省着用
不正确的按摩会导致骨质增生和骨刺
用头模拟写“凤”字，颈椎病一扫光

第五章 “毒”是真老虎

这是一个排毒的时代
多种难病，源于循环障碍，打开排毒通道以祛邪
千万不能忽视的排毒法：皮肤和头发排毒
卫生间流行病学：一天大便两次或更多
肾排毒：生死攸关
淋巴排毒最好的方法是有氧运动
肝排毒：断食疗法反而容易二次中毒

第六章 防衰老就是“治未病”

疾病是飞刀，刀刀催人老

<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

人体内有5种腺体影响衰老

肾上腺之谜：西方人为什么不吃新加坡的糖醋鱼

阴平阳秘，精神乃治

新陈代谢慢并不能延缓衰老

第七章 夫妻双修的秘密

“相濡以沫”的夫妻能互补祛病抗体

世界上一半的爱情是吃出来的

被窝里的健身运动要适度

男人的20克枷锁：轻松预防前列腺病

第八章 早防早治，癌症也是“纸老虎”

癌是怎么分出“穷”“富”的

癌是动态的

人体自带的抗癌防线：唾液

癌细胞有两怕：高体温和有氧环境

疏堵塞，除肿块，让癌在人体中无立锥之地

休眠疗法防治癌症

家传治癌补泻法：虚则补其母，实则泻其子

战略性抗癌的三条战线

手术或放化疗治癌并不能包打天下

第九章 防治心血管病，让血液流得快乐些

血液过于黏稠，心血管迟早会出问题

每个人都要知道的心血管病警报

三七、红花、丹参、山楂，中老年必备四件宝

家传秘方用“清、补、调”治疗心血管病

第十章 糖尿病人需要饮食方式的革命

血糖高不是糖的错

中国胃盛纳西方式饮食，提高糖尿病发病率

三餐改五餐，防治糖尿病

糖尿病不可怕，可怕的是并发症

山楂、荞麦、炒麦芽可作为糖尿病人的主打食物

第十一章 胃病是当今白领阶层的“难病”

白领制造的胃酸跟他们创造的GDP一样高

简单方法使胃酸按计划分配

多盐和暴饮暴食是胃病病人的大忌

随手拈来的日常养胃食物

一帖家传的“清、补、调”处方

第十二章 成功人士身边的“黑狗”：抑郁症

抑郁的人大多脾失健运，心失所养，气血不足

抑郁症为什么喜欢紧盯成功人士

练书法、听音乐、赏花：专注可使抑郁症好转

抑郁症自查自诊可免“黑狗”缠身

第十三章 妇科病多是气血失调惹的祸

“更年期”是妇女的紧箍咒

经期养生以调血养血为要

盲目补充雌性激素会带来恶果

怀孕难是因为大家每天都在吃“避孕药”

产后抑郁多是因为气血不足

妇科病家庭自查自诊有妙法

第十四章 常见病的防治误区

预防痛风不能只控制饮食

治失眠的三个方法

治疗慢性咽炎妙法公开：六淤通解，三焦同治

药物无法治疗感冒

幼儿脾常不足，肝常有余，切忌乱补

掌握儿科病三大特点：夹食、夹痰、夹惊

<<一切疑难杂症都是纸老虎！>>

章节摘录

晚餐不要吃得像乞丐 关于饮食，有这么一种流行的观点，“早晨要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少”，或者说“早晨吃得像皇帝，中午吃得像平民，晚上吃得像乞丐”。

持这种观点的人认为，晚上一般不运动，也不用工作，能量消耗少，所以少吃点没关系。

而且，吃得少也不用担心积食，睡得很早也没关系。

还有一些人是为了保持身材而控制饮食，或者因为疾病的原因不敢吃，晚上只吃一点水果或黄瓜之类的菜，甚至长期不吃饭。

其实，这种晚饭吃得像乞丐的行为是错误的！

从古至今大家都习惯了吃晚饭，我们的身体已经适应了 this 节奏，到晚饭时间就做好了进食准备，比如分泌胃酸等，如果故意不吃饭或吃得很少，你的肚子就会咕噜噜地响。

这是什么原因？

我们想象这样一幅图画：因为胃里没有食物，胃酸就会刺激胃壁——时间长了会形成胃溃疡——胃感觉到疼就赶紧收缩，但它排出去的只能是空气，所以肠道里有风咕噜噜地响。胃酸到了肠道后，胆囊会分泌出胆汁，也送到肠道消化食物，由于没有食物阻隔，胃酸和胆汁直接相遇，酸碱中和生成盐与水。

这时，胆囊发现没有食物，可能就要收回一部分胆汁，就把酸碱中和得到的盐带到了胆囊里，沉积下来，久而久之就会形成胆结石。

而且，晚饭提供给我们的不仅仅是能量，还有各种营养物质，如果晚饭不吃或吃得很少，就不能获得全面而充足的营养。

此外，还有人倡导“过午不食”，说是可以养生。

古代人日出而作，日落而息，睡觉早，形成了适应这种生活的生物钟，可以过午不食，但现代人怎么行？

现代人普遍睡得晚，很多人经常十二点还不睡觉，距离午饭时间几乎12个小时，如果过午不食，上面说的种种危害不就都找上门了吗？

晚饭吃得像乞丐具有人文方面的不可操作性，古今中外晚饭是合家团圆享受天伦之乐的时候，而且享受美食时你会很开心，会情绪高涨，如果晚饭吃得像乞丐，我们将丧失这种快乐。

我曾在电视上公开戏称，你老公在外忙碌了一天，天天晚上回家吃乞丐饭，时间一久，可能就不愿意回家，慢慢地中国的离婚率就上升了！

提倡晚上吃乞丐的朋友，你能坚持多久？

正确的做法是晚上吃一顿“修正餐”。

我们知道，饮食要营养均衡、阴阳平衡，但由于工作紧张等现实原因，早餐和午餐很难做到这两点，尤其是午餐。

那么，到了晚上我们就应该对这一天的饮食和健康管理情况进行检视和总结，看看哪些方面有缺陷，通过晚饭把它补回来，这就是吃“修正餐”。

……

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>