

<<生病的真相>>

图书基本信息

书名：<<生病的真相>>

13位ISBN编号：9787801809582

10位ISBN编号：7801809580

出版时间：2010-1

出版时间：经济日报出版社

作者：张克镇

页数：203

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>

<<生病的真相>>

前言

作为临床一线的医生，最快乐的事莫过于看到病人治愈后绽放的笑脸。但从医之初的现实却不得不让我陷入对医学深深的惶恐与无奈：很多病人不适的症状已经很明显了，但各种化验却检查不出任何异常；很多像类风湿、强直性脊柱炎等疑难病按常规方法越治越重；很多疾病由于治疗所致的毒副作用，后果远远超过了疾病本身；更多的疾病无法找到真正的原因，只能在对症治疗的层面徘徊……面对这些，我曾一度陷入苦思冥想之中，反复查对各类资料，试图证明这些问题只是偶然或可能与自己诊治水平不高有关。

<<生病的真相>>

内容概要

找到生病的真相，解开致病的密码，祛病健康将易如反掌。

如果有人告诉你，大多数感冒可以不“药”治；咽炎不一定是细菌惹的祸；青春痘可以拔掉根儿；遗传病也是可逆转的；血压高该从哪里“釜底抽薪”……你一定觉得是在讲故事。

这些天天发生在我们周围，让中外千百年医学专家、养生保健顾问们投入了无数精力和财富的困惑，可望由军旅医学专家张克镇的人体生命空间学说颠覆。

他让我们大梦初醒，其实我们看到的都是现象，就像生命的机器在身体各部位的投影，出了问题，必须找到源头，调试发射机，疾病才能真正被根除。

本书精选了常见病、疑难病、女性困惑和养生四组话题，用鲜活的语言把不同疾病的发病机理剖析出来，讲述了让人耳目一新的调治方法。

每个话题后配有自我防治的穴位图，读者可以根据身体的薄弱环节，选取相应穴位组，茶余饭后，边休闲边按揉穴位。

过不了多久，你会惊喜地发现，自己身体的“短板”逐渐被接长了，那可是堵住了每次疾病在你身上的突破口啊！

<<生病的真相>>

作者简介

张克镇，男，山东人。

中国共青团中央首批五四奖章获得者，中国人民解放军中医药技术能手。

2000年奉调入京，在中国人民解放军第316医院组建成立针灸科并任该科室主任。

首创“生命空间学说”，从人体空间的视角认识人体结构及生理病理规律，并将传统中医理论用现代科学方式进行

<<生病的真相>>

书籍目录

自序引言 空间决定健康 一、什么是空间 二、空间在人体中的体现 三、空间的作用 四、空间与疾病的治疗 五、我们都忽略了空间 第一部分 常见病症 感冒可以不“药”而愈 慢性咽炎“点”“揉”通 解除鼻炎的困扰 手到病除祛口臭 口腔溃疡不难愈 防治慢支有奇招 祛头痛的两奇穴 落枕巧用“落枕穴” 治痘不能光治脸 找出眼前“黑朦”的病根 打开“抑郁”者的心锁 颈椎病的“替罪羊” “排寒”根治肩周炎 无名疼痛三针见效 下肢麻木求“三里” 揪出“腰痛”背后的幽灵 心脏病的晴雨表 远离心绞痛的魔掌 “遗传性高血压”可望逆转 走出脑梗塞泥潭 “过度消瘦”要健脾胃 取效若神除便秘 止泻勿忘脾肾虚 尿潴留从“肺”论治 尿频、尿急的自我解锁 术后腹痛非小事 前列腺炎：男人的“心”病 第二部分 疑难杂症 突发性耳聋的神奇疗法 2分钟缓解天下第一痛——三叉神经痛 妙手巧针治面瘫 代谢缓慢的病根：甲状腺机能减退 摆脱十年失眠苦 带状疱疹要除根 类风湿的治疗秘笈 强直性脊柱炎的釜底抽薪 祛除痛风“三法则” 第三部分 女性困扰 独辟蹊径祛斑法 女性健康的杀手：“未济综合症” 不容忽视的乳腺增生 摆脱痛经的困扰 第四部分 健康养生 补上你健康的“短板” 治病也要讲“时候” 骨质疏松慎“补钙” 维生素使用勿过“度” “补而不滞”话食补

<<生病的真相>>

章节摘录

插图：随着社会自动化、信息化程度越来越高，人们的生活和工作方式跟以前相比发生了巨大的变化，特别是工作方式多由体力向脑力转化，室内工作方式的人所占比例大大增加，压力大，活动少，像颈椎病这样的职业病自然上升。

据2007年全国首届中青年颈椎病专题论坛发布会公布的数据：“我国成人颈椎病患病率达到10%~15%，颈椎病患者达5000万，每年新增患者100万。

”从临床治疗上我也发现，现代人得颈椎病的几率越来越大，而且越来越趋向于年轻化。

来我这里看颈椎病的患者几乎每天都有，而且大部分都是白领上班族，由于他们缺乏运动、长时间保持不当的姿势，颈椎很容易出问题。

按照现在医生看病时的思路，多认为颈椎病是颈椎间盘退行性变或颈椎骨质增生所引起的一系列临床症状的综合表现，因此不少患者也怀疑自己颈背部的骨头或者是椎间盘出问题了。

我告诉他们，颈背部的疼痛，并不一定是骨骼的问题，大部分颈椎疾病，还是软组织出了问题。

大家知道，颈部组织结构中，中间是颈椎的椎体，椎体四周都是肌肉、肌腱等软组织。

颈椎是由各个椎体组成的，如果它四周的肌肉、肌腱等力量不平衡，就会导致其生理曲度的改变。

例如，颈部有的部分肌肉紧张度高，有的部分紧张度低，椎体就会被拉向紧张度高的方向。

这样，椎管中的神经就会受到挤压。

高度紧张的肌肉，同时可以压迫到颈椎中运行的血管。

这意味着什么？

意味着供血会产生障碍，一方面颈部作为脑部供血血管的必经之路受到压迫后，会影响到脑部的供血；另一方面会压迫供应肌肉本身营养的小血管。

这两种情况都会导致供血不足。

说到这里，可能大家也会发现一个关键问题，这不仍然是空间问题吗？

正是如此！

肌肉空间狭窄会压迫神经和血管，椎体如果弯曲改变，进一步使空间变窄，加重对神经的压迫。

说到这里，大家都已经看出了预防颈椎病最关键的问题：如何保持颈部周围肌肉的正常弹性，或者说如何调节颈部肌肉的紧张度并使之平衡是防止颈椎病变的关键，因为只有颈部周围的肌肉紧张度都正常了，椎体的生理曲度及形态才不至于受到影响而改变。

所以我们从引起颈背部问题的肌肉入手，使它恢复原有的位置和弹性，颈椎疼痛自然手到病除了。

那么，平常我们应该注意哪些问题才能防止这类病变呢？

作为天天坐办公室的人，一定要注意坐姿。

我们可以试一下。

如果你坐得端正，含胸拔背，沉肩坠肘，腰背挺直，虚领顶劲，这样颈背部位的肌肉就是松弛的，也就意味着肌肉的弹性很好，其中的空间也会很顺畅，自然穿行其中的与神经都不可能受到挤压啦。

相反你再试一下，如果你低头哈腰，那么颈部及背部的肌肉就是一条条紧张的硬条，其中的血管与神经不可能不受到压迫。

不少年轻朋友会认为这样天天坚持不易做到，长年积累才能致病，但是很难管住自己。

这样一天两天没事，十天八天没事，但这种压迫长期作用于神经与血管，必然会影响到颈部肌肉的代谢以及相关的血液循环，等到毛病出现，要治可得花功夫了。

有朋友可能要问了，你提到的“虚领顶劲”是什么意思？

我这是借用了传统太极拳中的一个术语，我认为这个动作对于坐办公室的人很好。

“顶劲者，头容正直，神贯顶也。

不可用力，用力则颈强，气血不能流通，需有虚灵自然之意。

”以及，“非有虚领顶劲，则精神不能提也。

”也就是说：非虚领顶劲，颈部的肌肉便不容易放松。

我们再回过头来看看，凡是有颈椎问题的朋友，他们的坐姿肯定有问题。

很多坐办公室的人喜欢耸着肩膀或者驼着背，这时候，背部和颈部的肌肉紧张度就会发生变化，进而

<<生病的真相>>

肌肉空间组织相应发生变化；过度的紧张又使颈肩部的督脉、足太阳膀胱经脉气受阻，其中的大杼穴、大椎穴等都容易气血不通，导致血液循环出现问题，脑供血不足，自然就会感觉头昏眼花；肌肉营养供应受阻，不能正常代谢，会出现肌肉酸痛、钙化。

再加上锻炼身体的机会少，颈背部肌肉一直处于一种紧张、僵硬的状态，久而久之颈背疼痛、肌肉酸痛、头晕、头痛自然就会找上门了。

当然，影响到颈椎肌肉紧张度的并不仅仅是坐姿问题，对于颈背部位温度的保护也是很重要的一个预防原则。

因为颈部对气温非常敏感，气温低了，颈部肌肉紧张度会增高，就会压迫血管和神经。

所以日常生活中我们应该注意头、颈部防寒，洗完头后要及时吹干，夏天不能对着后脑部吹空调等等

。

<<生病的真相>>

编辑推荐

《生病的真相:张克镇祛病解码》：生命与健康领域的重大突破，打开通向健康之门的金钥匙。找到生病的真相，发现致病的密码，一把钥匙开一把锁，一种疾病有一个“扣”。从打通人体运行空间的角度重新审视疾病，那些原来看上去的疑难问题，都变得井然有序，纤毫必现；很多无法解决的棘手难题，也变得豁然开朗。

<<生病的真相>>

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>