

<<郝万山说健康>>

图书基本信息

书名：<<郝万山说健康>>

13位ISBN编号：9787802455610

10位ISBN编号：7802455618

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：郝万山

页数：238

字数：250000

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>

## <<郝万山说健康>>

### 前言

“健康”是人人都关心的永恒话题，年初应中央电视台10频道《百家讲坛》栏目的邀请，希望能从中医文化的角度来说说“健康”，于是就有了思考梳理这个话题的机会。

本话题从健康的标准、亚健康的表现和危害、《黄帝内经》治未病的思想讲起，进而阐述健康养生的理论和方法，也就是养生之道和养生之术。

以大量实例阐明：不良情绪和情感、违逆自然规律和生命规律的行为方式、外界压力和年龄的增长，都可以导致健康的损害，进而发展为亚健康直至疾病和衰老。

并根据《黄帝内经》的观点，提出保护健康也就是养生的“三大法门”：一是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰。

二是顺应规律，减少人体生理机能的损耗。

三是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。

当然，还有一个方面就是注意防御外来的致病因素。

在修心养性的方法上，介绍心理平衡调节法、涵养道德法、静心操作法、日常工作生活心态调整法等。

在遵循规律方面，介绍《黄帝内经》中的阴阳五行学说，进而讲述四季养生、昼夜养生的原则和方法。

在推动激发人体生理机能的活力方面，介绍鞭策人体生理机能的操作技术和选择刺激区域的多种思路。

强调“我的健康我做主”、“健康掌握在我手中”的健康管理观念。

突出“心要静，身要动”的健康养生原则。

力求做到理论与实践相结合，中医文化和现代科技相结合，古代健康养生理念和现代健康养生技术相结合，中西医学和社会学、心理学相结合。

希望本书能为大家了解中医文化中的基本健康理念，为提高观众和读者朋友们的健康素养，提供一些借鉴和参考。

当《百家讲坛》的《郝万山说健康》和观众见面之际，匆匆将文稿整理付印，作为一份薄礼和心意，敬献给指导、帮助我完成这个话题内容的每一位朋友，敬献给一直关爱我、支持我的所有观众和读者朋友们。

郝万山 2012年11月5日于北京

## <<郝万山说健康>>

### 内容概要

为什么有些人读了那么多健康书却仍然不知如何保养自己的身体？  
为什么有些人学了那么多治病方法却仍然身体病弱？  
一个主要原因就是：过度关注具体的方法技巧，而没有悟透生命的真谛及养生的理念，盲目养生，不得要领。

著名中医郝万山教授一反传统健康书常态，针对国人盲目养生、不得要领的实际，结合中医文化与生命科学知识，从健康理念和养生原则层面教给读者如何判断自己是否健康，以及如何有效地养护身体。

作者高屋建瓴，娓娓道来，用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题，以及保养健康的关键，让读者明白：真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内！  
从而有效地激活它，为健康保驾护航。

## <<郝万山说健康>>

### 作者简介

郝万山

著名的中医导师：北京中医药大学教授、博士研究生导师、优秀主讲教师、中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人、国家中医药管理局全国优秀临床人才研修项目专家委员会成员及优秀指导教师。

权威的医疗专家：主任医师，在多所知名医疗机构出专家门诊，大量患者慕名求医。

渊博的中医学者：多次应邀到澳大利亚、法国、捷克、美国、新加坡、马来西亚、韩国以及包括港台在内的国内多省市讲学交流。

勤奋的健康传播人：在中央电视台《百家讲坛》、山东教育电视台《名家论坛》、中央人民广播电台《健康大讲堂》等做主讲嘉宾，节目深受欢迎，讲座音、视频及相关文字整理材料被广泛传播。

## <<郝万山说健康>>

### 书籍目录

#### 第一讲 你是健康人吗

健康，是人生最重要的事情

是不是健康人，4条标准一看便知

健康的人，没有生理性和遗传性疾病

健康的人，控制情绪和行为（自我控制）的能力很强

健康的人，知道为什么活着，能正确对待外界的影响

健康的人，处于内心平衡的满足状态

没有病，但就是不舒服，谁能告诉我究竟是为什么

疲劳难恢复、心情很糟，哪些人更容易受类似问题困扰

养生抗衰老是一辈子都要做的事情

不要等到生命衰败后才采取治疗手段

#### 第二讲 谁才是健康的保护神

保护人体健康的关键是什么

找出影响健康和寿命的内部、外部原因，把健康攥在手中

自调机能为什么容易被不良情绪“打击”

伤人更伤己，“一点火就着”的脾气为啥不利于健康

“笑一笑，少一少”，看看喜悦背后的健康密码

“脾”的本义是什么？

为什么说“思伤脾”

“悲伤肺”，悲伤容易造成肺气虚

从鸡、猪、小女孩的案例说说“恐伤肾”

#### 第三讲 看病因缘起，说化解关键

临床常见疾病中，70%以上的疾病属于心身性疾病

宽容了婆婆，足跟痛竟然不药而愈了

消化系统许多疾病是心身性疾病

一个见妈妈就紧张的孩子得了哮喘

为什么放松了身心，白癜风和牛皮癣这样的皮肤病也能好转

内分泌性疾病患者病前多有负面情绪

生殖系统的疾病和心理社会因素关系密切

儿童厌食、遗尿、夜惊的发病另有“隐情”

精神崩溃而直接导致死亡的例子也不少

解放自调机能，方得养生真谛

#### 第四讲 养心有法，自调有方

养生先养心，从“心”的本义说开去

心理平衡的调节方法

释怀了，自调机能就解放了

解放自调机能的操作技术

日常生活工作要达到“3种状态”

经常做到“4个快乐”

#### 第五讲 天人相应，保养有道

真正的医生就是我们体内的自调机能

从外感病的七日节律，我们能悟到什么样的养生方法

脑力消耗过度会不会影响疾病的自愈

疾病的痊愈过程中，不要在饮食上增加正气的负担

“京城四大名医”之一汪逢春为啥能治好肠伤寒

## <<郝万山说健康>>

人的生理病理的时间上也有节律性

“世界时间医学之父”发现了节律的什么秘密

天人相应，古人认为人和万物都是天地大自然的子女

我们应当从时间节律中找到哪些养生方法

第六讲 人生有形，不离阴阳

小宋的妈妈患了什么“疑难杂症”

阴阳的存在，是万事万物形成和存在的根源和基本条件

治病必须从调理阴阳入手

可用药物、食物调理阴阳，辨别好属性是前提

人的体质有阴阳之分，辨清体质，找对调理方法并不难

调理阴阳，要适可而止，否则也会引发新的阴阳失衡

第七讲 知五行本义，得健康真谛

到底什么是五行？

为什么那么多人把五材误认为是五行

五行分别代表了气的什么运动趋向

古人是按照什么方法和思路来归类五行的

第八讲 顺应自然，养在四时

春季阳气的运动趋向有什么特点？

如何合理养生

夏季阳气的运动趋向有什么特点？

如何合理养生

秋季阳气的运动趋向有什么特点？

如何合理养生

冬季阳气的运动趋向有什么特点？

如何合理养生

长夏阳气的运动趋向有什么特点？

如何合理养生

第九讲 看五行生克，抓养生要领

五行的生克关系到底应该怎么解释

五行相生相克有什么规律？

能给我们什么启示

地球上的任何一个事物，都要受五行这一自然规律的支配

“虚则补其母，实则泻其子”

如何利用五行相克关系为我们的健康服务

第十讲 谈五行搭配，看养生启示

五行和方位、方向究竟有什么联系？

五行和五气的关系是放之四海而皆准的吗

知道五行配五色的由来，灵活运用巧养生

五行配五味对养生保健有什么启示

从“美人鱼女孩”说说肾与生命的关系

养生要遵循自然规律和生命规律

第十一讲 鞭策自调机能，激发生命潜能

邻居哥哥、年轻民工和布拉格男子的“神奇”放血经历

人体的自调机能会出现疲劳或衰退，如何激活它

“以痛为输”，选择刺激部位有效激活自调机能

用“脏器体表投影法”激活自调机能

<<郝万山说健康>>

简单好用的激活自调机能的方法—“顺序对应法”

其他激活自调机能的好方法

第十二讲 探经络实质，做健康主人

人们对经络的认识是逐渐发展的

经络的实质到底是什么？

对养生保健有什么作用

中科院的祝总骧教授创立了“312经络锻炼法”

3个让人惊讶的穴位

腹式呼吸可促进9条经脉的气血循环

锻炼两条腿，能激发所有通过腿足的经络

心要静，身要动，百岁健康不是梦

经络穴位还有很多谜等着我们去研究、利用

每个人都能做自己健康的主人

附录 郝万山健康精彩语录

## &lt;&lt;郝万山说健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：小宋的妈妈患了什么“疑难杂症”寒假刚放假一周，中医专业一年级的的小宋同学就从山东家乡返回了北京，到门诊来找我。

我说：“学校刚放假，你怎么就回来了？”

”她说：“老师呀，我没有办法在家呆着，我妈妈好像变了一个人，天天和我们吵架，把爸爸气得也不回家了，住单位宿舍，我也不能安心看书和休息。

”我说：“你有没有带她到医院看看呀？”

”她说：“去过好几家医院，去过不同的科室，医生的诊断都不一样，有说是精神躁狂抑郁症的躁狂发作，有说是更年期综合征，有说是风湿性关节炎，有说可能是类风湿，有说是退行性骨关节病，还有说是高血压病、神经官能症，甚至有医生说不排除干燥综合征，老师可以不可以给我妈妈开一个方子？”

”我说：“你知道，看病需要望闻问切，你们当地的医生，亲自看病人，不同的科室，不同的医生，诊断结果都不一样，我凭你这样一说，怎么就可以草率地开方子呢？”

你把她接到北京，我看看再说吧。

”过了3天，小宋带她妈妈来到门诊。

这是一位51岁的女士，操着浓重的胶东口音。

她说，半年多来，脾气变得格外糟糕，心烦急躁到不能控制，看谁都不顺眼，总想和人吵架。

胸口和脸上常常莫名其妙地突然一阵烘热，好像有一股热气往上冲一样，头脑发胀，满脸通红，随后就是一身大汗，像这样的情况，每天要发作10多次。

出汗以后，又怕风又怕冷。

衣服穿多了热，穿少了冷，活了大半辈子，竟然不会穿衣服了，不知道该怎么穿衣服合适。

血压要不突然就高了，头痛脑涨得受不了，吃一片降压药，突然又低了，晕得走不了路。

全身关节酸疼，尤其是早晨起来，手指关节胀痛僵硬，都不能把拳头攥起来，活动活动才能好起来，双膝关节疼痛，不敢上下楼梯。

我问她的月经情况怎么样，她说已经乱了快一年，近3个月没有再来过。

睡觉怎么样呢？

一宿一宿睡不着觉，越睡不着越烦，越烦越睡不着。

还有就是口干舌燥，鼻干眼涩，所以有的医生怀疑她是干燥综合征。

我看病人面色发红，舌质红，舌苔薄白，脉细弦稍快，但重按没有多少力量。

我对小宋说：“看来你妈妈的所有症状表现，都可以用围绝经期前后诸症来解释。

”围绝经期前后诸症，也就是人们过去通常所说的更年期综合征，围绕着绝经期的前后，由于体内的阴阳失调，就出现了一系列的症状。

女性在49岁、50岁前后，正是由具有生育能力的年龄阶段，过渡、转变、变更为没有生育能力的年龄阶段，所以就叫更年期。

在这个时期出现的种种症状，过去就叫更年期综合征。

从中医的角度来看，这都是随着年龄的增长，肾中的阴阳平衡失调的缘故，当然这里所说的肾，是指中医说的主管生长发育和生殖功能的肾，不是指现代解剖学的肾。

于是就出现了众多的错综复杂的甚至是奇奇怪怪的症状。

“老师，根据您的判断，是肾阴虚呢还是肾阳虚？”

”小宋问。

我说：“是肾阴阳两虚，又有虚阳上亢。

由于有肾阴虚，相对来说就不能资助和制约阳气，就导致了虚阳上亢。

阳有余便是火，虚阳上亢，虚热上扰，就出现了心胸和面部烘热、热气上冲、心烦失眠、情绪不稳、头昏脑涨、血压升高等症状。

亢奋的虚阳逼迫津液外越，就是汗出，出汗之后使热量得以外散，本来真阳已经不足，汗出又消耗了阳气和热能，所以随后就出现了怕风怕冷。



## <<郝万山说健康>>

### 编辑推荐

《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》编辑推荐：一本书抓住养生要领！

探求生命本质，参悟养生要领。

不吃药，不谈治病方法，却有可能让你身强体健的养生启示录。

真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内，关键看能不能很好地发挥它们的作用。

《郝万山说健康:顺应自然和生命规律的养生智慧》作者郝万山是中医大家，其站在中医文化和生命科学角度谈健康，告诉您顺应自然和生命的养生法则。

不谈治病方法，却有可能让人健康常驻的养生启示录。

告诉您如何提高生命质量，过得更舒服。

告诉您有关健康的根本问题，如何抓住养生要领。

附赠郝万山健康精彩语录，让读者在健康励志似的话语中感受健康真谛。

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>