

<<治未病才能不生病>>

图书基本信息

书名：<<治未病才能不生病>>

13位ISBN编号：9787807394693

10位ISBN编号：7807394692

出版时间：2010-1

出版时间：中原农民出版社

作者：关自佳 编著

页数：230

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>

## <<治未病才能不生病>>

### 前言

“治未病”是中医的健康观，是古代医家几千年来在预防和治疗疾病的过程中不断总结和完善的“未病先防，既病防变”的科学思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。

“未病”，也就是说未来的病，还没有得的或者就要得的病，不是无病，也不是可见的大病。

现在，我们得病通常会说患了疾病，但在古代，“疾”与“病”含义不同。

“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。

而“治未病”就是我们今天所要说的重点。

按中医观点，“未病”是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态。

我们的祖先，除了积极寻找除疾之法外，还积累了许多预防疾患的措施。

《黄帝内经》曰：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

意思是说，最好的医生，让人在没有病的情况下防止得病；圣人的人，在人们还没有犯错误的时候告诫不犯错误。

不然的话，就像口渴的时候才凿井，战争开始了才征兵练兵，那时候就晚了。

由此可以看出，我们的祖先已认识到对疾病“未雨绸缪、防患未然”的重要性。

## <<治未病才能不生病>>

### 内容概要

未病，顾名思义就是未得的病，还没有得或者就要得的病，不是无病，也不是可见的大病。自古以来，我国的传统医学就将治未病作为医术的最高境界，治未病是古代医家几千年来在预防和治服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。

仔细想来，要做到治未病，也确实太难，毕竟现代中医与古代中医不同，需要通过实际的验证才能够对症下药。

那么，有没有一种可以让我们自己治未病、保持健康的方法呢？

本书就以一些日常生活中的细节告诉您，怎样才能更好地治未病，保持健康。

## <<治未病才能不生病>>

### 书籍目录

第一章 关于未病的常识 先从中医说起 未病与亚健康 我们为什么会生病 防病比治病更重要第二章 健康以食为天 粗粮是个好东西 养胃补脾黄金粥 美食不可尽用 水果的药性 用饮食改善我们的酸性体质 奇妙的水 以水当药的办法 吸烟是死亡的“加速器” 喝酒的方法 阻击电脑“杀手” 让生活回归自然态第三章 好习惯奠定好基础 五官与健康 把窗儿打开，让风儿进来 新房的烦恼 便秘，难以启齿的痛 扭扭按按保健康 美好的一天 保护好我们的“大梁” 健康之行，始于“足”下 太极拳，疾病的克星 不要让假期“惹祸” 留住我们的免疫力第四章 健康从心开始 心理的秘密 心病还要心药医 最近比较烦 莫让忧愁伤我们的肺 不要气坏你的身 心宽一寸，病退一尺 幽默健康行 让我们找乐去 乐极会生悲 养花种草怡性情第五章 四季防治未病健康行 立春防病正当时 雨水绵绵养脾气 惊蛰润肺多吃甜 春分风大要防痛 清明踏青避误区 谷雨需防神经痛 立夏稀食好补身 小满湿热防瘙痒 芒种少肉多清淡 夏至如火要防暑 小暑护心很重要 大暑滋阴可吃粥 立秋养肺多按摩 处暑防病须小心 白露防敏要润燥 秋分阴阳须平分 寒露润燥顺阳气 霜降天寒防胃痛 立冬养阳靠日光 小雪来到冬意浓 大雪纷飞迎寒冬 冬至进补一阳生 小寒进补应适宜 大寒防寒好过年

## <<治未病才能不生病>>

### 编辑推荐

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位医术最好呢？”

扁鹊回答说：“大哥的医术是最好的，二哥的医术稍逊一些，我是最差的。”

文王再问：“那为什么反而是你最出名呢？”

扁鹊回答说：“我长兄治病，是治病于病情发作之前。

由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。

我中兄治病，是治病于病情初起之时。

一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。

而我治病，是治病于病情严重之时。

一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。

未病是一种即将得病还没有得病的状态，《治未病才能不生病》将告诉您不得病的窍门，掌握“无病一身轻”的神奇密钥，洞察“治未病”的玄机，无病先防，有备无患，帮您打造健康防火墙。

《治未病才能不生病》：承载两千年老命题，引领新世纪养生理念。

<<治未病才能不生病>>

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>