

图书基本信息

书名：<<難怪會生病！
不再頭痛醫頭、腳痛醫腳的人體大解密>>

13位ISBN编号：9789866191244

10位ISBN编号：9866191249

出版时间：柿子文化

作者：李杰，劉琰 著

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>

<<難怪會生病！ 不再頭痛醫頭、腳痛>>

內容概要

99%的人都不瞭解自己的身體，錯誤的養生知識，比不養生更糟糕！

失眠一定要安神？

- 【】氣喘一定是肺部有問題？
- 【】拔鬍子拔到發炎只是一件小事情？
- 【】臉不怕冷只是因為臉皮厚？
- 【】得了癌症就只能任憑醫生擺佈？
- 【】醫生說沒救的病，就一定沒得救？
- 【】才不是這樣！

這些救命知識別等生病了才知道！

生病時，身體往往比醫生早知道，早1秒搞懂自己的身體，就等於多拿到一分救命的機會。

用了有效才是真正的治療，不可思議的成功案例，現在告訴你！

有些小病困擾你一輩子，有些大痛連醫生都不能搞得定？

你的身體還在大聲疾呼「我還有得救」，只是你根本不知道？

搞懂身體在幹嘛，養生才有效！

這不單單只是一本健康書，更是教你認識人體如何運行的實用手冊，跟著本書「走一趟人體的江湖」，讓流傳數千年國醫智慧，重新教你「怎樣」無病養生、有病治病！

解開中醫vs西醫大不同的人體密碼，養生治病絕對不能「一招走天下」，搞懂自己的身體，才能量身打造專屬於你的養生絕招！

【拔鬍子】可能要你的命？

亂拔鬍子容易細菌感染，惡瘡火毒熾盛，走散入血，輕則臉唇腫脹，重則昏迷不醒。

【失眠】一定要養心和安神？

「胃不和則臥不安」，一種病不一定只有一種因。

喝【四物湯】補血調經最好了？

體質燥熱者小心喝到拉肚子！

【狂冒痘痘】清熱、降火就會好？

只知降火不調理肝氣，痘痘只會消了又冒，反覆發作…… 【夏食寒涼冬食溫熱】才養生？

冬吃蘿蔔（寒涼）夏吃薑（溫熱），不勞醫生開處方。

你永遠都只是懵懵懂懂以為「瓜類寒涼不宜多吃」、「十一點入睡可以養肝」卻說不出所以然？

一直在做的養生習慣最後才知道是誤解？

西醫療效立竿見影，所以養生保健找中醫，急病、重病找西醫」？

這些似是而非的觀念、想法，你都還在用？

「失眠治胃」、「氣喘通腸」……本書打破你對身體的迷思、誤解，讓你不用再當「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的白老鼠！

本書特色 有別於中醫書籍的艱澀難懂，本書以比喻、小說和歷史典故、真實場景，以及作者多年的臨場病例導入、印證中醫理論，說理寓於娛樂，淺明易懂。

特別整理了中醫小常識、好用處方籤及重點整理，適用藥方和食療法一目瞭然。

引據《素問》、《靈樞》、《黃帝內經》等中醫經典，一次覽盡名家觀點，功力倍增！

特別繪製中醫人體臟腑健康地圖，一看就懂，趣味橫生……史上最有趣！

中醫知識原來可以這樣解！

肝如霸王、腎比黛玉、心如南帝一陽指、肺是肅殺的白虎星君……經典角色粉墨登場、入木三分的比喻解說，絕不冷場。

u心是五臟六腑的大王、脾是五臟裡的孤家寡人、三焦是人體的小山峽、肝是身體的血庫……u膀胱是全身水府的開關工，不能把它小看成只有儲存尿液或排尿的地方！

u脾若是人體的大糧倉，那麼胃就是把飯煮熟的大鍋子。

u心與肺的關係，就好比羅馬教皇和紅衣主教，一個是精神領袖，一個是能幹的左右手。

<<難怪會生病！ 不再頭痛醫頭、腳痛>

元氣、宗氣、營氣、衛氣好比四兄弟，一團和氣身體才會好……中醫學理像天書，醫師怎麼解釋，還是有聽沒有懂？

有別於市售中醫書籍的艱澀難懂，本書以生動的比喻、耳熟能詳的小說和歷史典故，講述中醫理論和五臟六腑學說，化繁為簡，讓莫測高深的中醫簡單易懂！

這一次，徹底搞定你的身體了！

<<難怪會生病！ 不再頭痛醫頭、腳痛>

作者簡介

李杰湖北省武漢市名老中醫會診中心主任，網名儒醫、萬木草堂堂主。

既是湖北中醫學院出身的學院派，跟從十二位名老中醫臨證錘煉，喜讀書，善臨床，先後在北京、湖北、廣東多地開辦門診，積累了近二十年的行醫體驗和臨證心悟，在全國各地都擁有高知名度的「粉絲」，醫名頗著。

作者心語 余雪立程門，幾經寒暑；露居醫道，二十春秋。

探國醫幽玄之境，守岐黃辨證之本。

子華子言：醫者，理也；醫者，意也！

蓋理明則意得，意得則審脈處方無所施而不中。

然醫海茫茫，其煙波之處，倖存奇景，亦存險難，故天士先生告誡云：醫可為而不可為。

余每讀之，不由擊節而歎。

只得午夜一燈，或曉窗千字，以勤補拙，方入門徑，先後從十二師，謂博採眾長爾，聆其教化諄諄，以東垣「內傷脾胃百病由生」之經旨立論，渡生靈之疾苦爾。

閒時悟啟《易》理，參合經史百家之言，為解考《靈》、《素》之難。

蓋儒醫之志，乃余畢生所求也。

<<難怪會生病！ 不再頭痛醫頭、腳痛>>

書籍目錄

序 重新認識中醫，搞懂自己的身體 壹、蝴蝶效應 不可分離的身體【頭痛醫頭不一定會好】應天順時習水土【養生，跟著大自然做就對了！】現代人的文明病【富貴貧賤，治病有別！】？

】貳、中醫的靈魂 中醫的無罪推定【不要被西醫診斷牽著鼻子走】辨證不是辨症【辨證正確，就不輕易更改有效處方】 參、五臟六腑 不只是器官人體的藏象【中醫的臟腑哲學】肝 心有猛虎細嗅薔薇【人體的血庫】膽 其實我不大【肝氣雖強，非膽不斷】心 一陽指破蛤蟆功【五臟六腑之大王】小腸 漫漫長路【消化吸收的主要場所】脾 五臟裡的孤家寡人【人體的糧倉】胃 五臟之本【留一份胃氣，有一分生機】肺 肅殺的白虎星君【氣與津液的代謝】大腸 化神奇為腐朽【治咳喘卻要通大腸！】？

】腎 可還記得我們的木石前盟【生命之源】膀胱 水府的開閘工【不只儲尿與排尿】三焦 人體的小三峽【通元氣，運水液】臟腑的關係【千絲萬縷，合作無間】肆、形體官竅 反應體內狀況什麼是形體官竅【五體、五官和九竅】 五體【皮、脈、筋、骨、肉】官竅【耳、目、口、鼻、咽喉加二陰】伍、氣血津液 生命的組成什麼是氣？【控制人體的生長與新陳代謝】氣的生成【先天精氣、水股精氣與空氣】氣的作用【充沛全身，無所不至】四個兄弟一團和氣【養好四氣則人安泰】不能受氣的氣【氣虛日久則陽衰】神奇之血【血盛則形盛】人體的潤滑油 津液【雖不醒目卻不可或缺】附錄

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>