

<<萬病從根治>>

图书基本信息

书名：<<萬病從根治>>

13位ISBN编号：9789868743984

10位ISBN编号：9868743982

出版时间：方舟文化

作者：余浩，鄭黎 著

页数：320

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>

<<萬病從根治>>

內容概要

繼劉力紅之後，最受矚目傳奇中醫，引爆大眾對中醫討論熱情！

一件生活故事揭示一種疾病的真相。

根治「老症頭」，先去「濕、熱、寒」！

說不明白、查不出來的疑難雜症，百分之九十九起因於體內太濕、太熱、太寒。

「濕、寒、熱」發於五臟六腑，表現在外的就是一連串不舒服症狀：偏頭痛、腰酸、口臭、失眠、高血壓、腹瀉、頭昏眼花、心律不整、四肢冰冷、青春痘、肥胖……。

《萬病從根治：祛濕、清熱、化寒，老毛病不來煩》告訴你，吃盡補藥不如先去除身體三邪（脾濕、腸寒、肝上火），祛濕、化寒、清熱才是根治病源、延年益壽的良方。

* 貼心附錄：全省無痛胃鏡檢查表 雜症看這裡！

- 全身乏力、肥胖全因濕重？
- 早上腰疼、晚上腿疼，體內寒濕作怪？
- 小腹受寒易有婦科困擾；肝經受寒會口渴、心煩、失眠？
- 便秘、咳嗽常起因肺火太旺？
- 為何天天補血，還是貧血？

妙方看這裡！

- 光補鈣沒用，核桃黑豆漿防身體漏鈣。
- 艾葉水泡腳，除寒濕效果好。
- 吃黑豆，輕鬆治腰痛。
- 「金雞獨立」天天做，氣血自然通暢無阻。
- 「薄荷杏仁粥」調養寒熱失調。
- 「枸杞菊花茶」治眼睛乾澀。
- 打盤靜坐，養心也養筋。
- 補腎兼治腰椎間盤突出。
- 健脾食療法：薏米粥 + 蒼朮飲。

不夠暖、暖過頭或濕氣太盛，都是致病關鍵！

有誰不想每天精神百倍、舒爽一身地度過一天？

但好像總是這裡痛、那裡酸、莫名其妙的頭昏眼花、鼻塞腹瀉，面對種種剪不清、理還亂的症狀，只好以「文明病」統稱，卻找不到因應之法。

本書從中醫觀點為您頗析人體致病原因，不外體內累積過多「濕」、「熱」、「寒」！

用最簡單的方式告訴你如何辨證症狀起因，採取適合的治療對策，讓身體暖的恰恰好，就能根治病源，還你一身精氣神！

<<萬病從根治>>

作者簡介

余浩 畢業于湖北中醫學院，執業中醫師。
個人經歷極富傳奇色彩。
4歲涉中醫，7歲學陰陽，8歲學診脈，9歲學望診，11歲涉臨床，12歲學五行，20歲就讀於中醫學院，29歲開始中醫執業生涯。
而立之年，創立任之堂大藥房，運用純中醫療法治療許多疑難雜症，療效頗佳。
著作《一個傳統中醫的成長歷程》在當當網連續十六周榮登暢銷榜。
《醫問道——十站旅行帶你進入中醫殿堂》也深受好評。

鄭黎 畢業于南昌大學醫學院。
碩士學歷。
現就職於湖北醫藥學院附屬人民醫院，擅長治療內分泌系統疾病。

<<萬病從根治>>

書籍目錄

序 小毛病不再找上門！

Part1百病不離「濕、寒、熱」！

看似尋常的小毛病，其實是身體向你發出警訊！

傳承千年的中醫自然爽身法，告訴你百病不離「濕、寒、熱」！

唯有「去濕、化寒、清熱」，才能化解外顯於人體的種種不爽快症狀！

生活小故事：濕毛巾，水往低處流，晚上疼腿、早上疼腰，多起因「體內寒濕」，治療關鍵是「溫補腎陽」，艾葉水泡腳可除寒濕，巧用黑豆治腰痛，遠離寒濕必備心法：少吃非當季當地及寒涼的食物

生活小故事：放孔明燈，火只上不下，火往高處走，上火必先上頭，想去火？

別濫用藥物！

· 上焦部位可辨別臟腑之火生活小故事：濕衣服，治療濕熱證要「除濕」而非「清熱」！

· 去濕熱之邪的關鍵是調養脾臟，濕熱邪易引發男科疾病，濕熱邪易引發婦科疾病，去濕熱之邪的首要任務為健脾生活小故事：凍壞的水管，身體受寒時也會收縮，最常見的寒邪疾病：凍瘡，祛寒總心法：溫補腎陽，三招溫補腎陽爽身法，脾胃受寒時會腹痛、腹瀉，頸部受寒時會僵硬，肩背受寒時會出現肩周炎，女性小腹受寒時易得婦科疾病生活小故事：吹空調，寒熱不調，容易寒腿、拉肚子、痛經，寒熱失調不僅要補腎陽，還要調理肝、肺、胃，辛辣食物要少吃，酸味食物要多吃！

· 以「薄荷枇杷飲」及「薄荷杏仁粥」調養寒熱失調，調息靜坐可戰勝寒熱不調，「金雞獨立」使氣血循環通暢生活小故事：做弓箭，毛病在筋，痛的是骨頭！

· 筋柔骨痛消，順應自然保養身體，健康到老！

· 簡單的筋骨保養：壓腿拉筋，食療養筋法：養筋湯，吃筋養筋，以形補形，打盤靜坐，養心也養筋生活小故事：吃魚，內外兼治才可除骨刺，補腎兼治腰椎間盤突出症，食療也能補腎，因腎虛傷骨的人飲食宜忌過鹹生活小故事：蓄水塘，進補學問大：缺鈣就一定得補鈣？

· 濕邪引發腿抽筋或痙攣，每天一杯，輕鬆防漏鈣：核桃黑豆漿，為何長期進補，愈補愈瘦？

· 吃多不胖要治小腸，為何天天補血，還是貧血？

· 補了腎，腰酸腿軟依舊？

· 健康最大的漏洞就是「不良生活習慣」Part2順應五行相生相克的變化人體如同小宇宙，存在著五行循環，相生相克。

順應宇宙五行之道，就是順應宇宙自然之道，養生、治病採取此法，自然而然能化解眾多疑難雜症。

生活小故事：灌溉田地，金不生水，腎就虛了！

· 肺不生腎易導致月經異常、性功能失調，白果可促金生水，人離不開宇宙自然法則，體內亦有五行迴圈，水不生木，肝就虛了！

· 「枸杞菊花茶」治眼澀，木不生火，心火就亢盛了！

· 兩道飲品治心火亢盛與失眠多夢，「二仁燉豬心」調養心火亢盛，火不生土，脾胃不足！

· 土不生金，肺氣不足！

生活小故事：凍死的樹木，肝經受寒易口渴、心煩、失眠，輕度肝經受寒，小腹、陰部、頭部冷痛，重度肝經受寒之治療生活小故事：貓捉老鼠，五行相生亦相克，去濕首重健脾，健脾食療法：薏米粥

+ 蒼術飲，克制病邪的東西弱了，人也會生病！

生活小故事：掃地的感悟，以土制水，濕邪重表現之一：痰多，濕邪重表現之二：全身乏力，濕邪重表現之三：口水多，濕邪重表現之四：肥胖，活用五行相克，治濕邪也治寒邪生活小故事：煤油燃燒

· 如何燒起體內祛寒的大火？

· 桂附地黃丸，火力持久，治氣血不足、手腳發涼、宮寒不孕的藥方：桂膠膏，洞悉陰陽轉化的玄機生活小故事：遊山洞，春夏養陽，秋冬養陰，春養生，夏養長，秋養收，冬養藏，夏天吃冰棒、冬天吃火鍋也是一種養生，冬吃蘿蔔夏吃薑，養生宜因時地人，陰份虧虛導致失眠，半夏配夏枯草可解陽不入陰證Part3辨證表裡、實虛的心法疾病在人體的呈現，不單是病症本身的樣貌，背後還富含五臟六腑間的運作關係，只有正確判斷表裡與實虛，才能給予正確有效的治療方向。

生活小故事：修電扇，心與小腸互為表裡，小腸受寒會影響心臟氣血運行，肺火導致的便秘會引發咳

<<萬病從根治>>

嗽。各臟腑的表裡關係生活小故事：油燈。虛證的診治一：四藥方調養心血不足。食療補心血：柏子豬心湯。明目地黃丸、腦立清可調養肝血不足生活小故事：拉牛車。虛證的診治二：腸道氣血虧虛，產生便秘。清補潤推，四招解決頑固性便秘。頭部氣血虛，通脈口服液來治。耳朵氣血虛，造成耳鳴生活小故事：吃餃子。原湯化原食。雞內金、竹瀝的妙用生活小故事：廢物利用。若要身體安，三分饑與寒生活小故事：野餐。孩子應正常吃三餐，零食、水果無法提供足夠養份。用藥學問大生活小故事：採石場。刺激穴位，借用體內藥庫生活小故事：眼鏡起霧。迎風流淚的診治。自汗的治療。盜汗的治療生活小故事：沖洗地面。收縮血管以升高血壓。不可長期服用偏黏滯的補藥。高血壓的治療。瀉藥使用大有講究。補與瀉的學問生活小故事：切脈。虛證、實證的辨解關鍵。調理心陽，不再被「鬼壓床」生活小故事：養金魚。陽氣推動生命的進行。防止富貴病，多動加上喝洋蔥葡萄酒。三參粉可治血脂及血黏度偏高生活小故事：打粉機。凡事莫過，過必傷身。遠離疾病，謹記「三分治，七分養」生活小故事：通下水道。口臭與頭暈的治療：清陽出上竅，濁陰出下竅。清陽不升，頭昏腦脹。頭昏，多是因為大腦缺氣。濁陰不降也會引發頭昏生活小故事：劃玻璃。專病專藥，療效最好：論白芷與前額痛。威靈仙治龜頭感染。桑葉與兔子眼。二醜粉與小兒食積。小茴香治盆腔積液Part4順天應人，自能化解百病中醫乃師法宇宙而來，以最自然、最符合人體運行的方式，化病養生。

任何看似複雜的疾病背後，都可能存在一個極簡之道。

用心觀察生活，觀察自然萬物，自能領悟良多，化解百病。

生活小故事：買煤爐。正確的健康理念：小病莫拖延。養生不可忽略細節。搭建人體高速公路：減啤酒肚的妙法。如何去除黃褐斑？

。虛火上炎如何治療？

生活小故事：熨衣服。水是最好的藥生活小故事：讀圍魏救趙有感。從腎治心，圍「水」治「火」。從肺治肝，圍「金」治「木」。相乘致疾，各有法度。生活小故事：曬太陽。如皋人的長壽方：暖背補陽氣。小孩也需暖背。暖背是暖心。火力不足者，需控制飲食生活小故事：驅蚊子。增強抵抗力，病邪進不來。孩子的抵抗力不如大人。治療風濕、寒腿，保暖補正氣為先生活小故事：大掃除。治療胃腸疾病，先瀉後補。治病講究先抑後揚。重大疾病治療前，先要強壯身體。用藥如用人。藥物的配伍。飲食搭配有學問生活小故事：順著狗毛摸。養生不離一個「順」。別人的藥方，不能原封不動拿來用。請相信醫生

<<萬病從根治>>

章节摘录

濕毛巾 天氣一冷，早起後洗臉習慣使用熱水，洗完後，我順手將毛巾掛在陽臺上晾乾。到了晚上洗臉要取下毛巾時，發現毛巾上半部已經乾了，但下半部分依然是濕的，仔細一瞧，毛巾的最下端居然還結了少許冰塊！

我望著毛巾沉思良久。

妻子見狀，說：「還不快點洗臉，在想啥？」

我果然是想的太過入神。

望著這半乾半濕的毛巾，讓我靈光一現，濕毛巾跟中醫臨床治療的某些症狀確有異曲同工之妙！

這毛巾讓我想明白最近所遇到的一些疑難病症的病機，同時也想通了治療方案。

水往低處流 「濕性趨下」是中醫理論，也符合自然界水往低處流的定律。

因此毛巾濕透後掛起來，水自然而然向下流，而毛巾的上半部會先乾掉，水份則積存於下半部，使得下半部的毛巾反而更濕，再加上天氣寒冷，等時間一長，下半部不但沒乾，還慢慢結冰。

投身為中醫多年，我們都知道中醫有所謂「濕性趨下」的道理，但卻在臨證時常常忘記！

我常常有病人求診時說：「醫生啊！

我每天上樓時兩腿好像灌了鉛，沉重無比，是怎麼回事啊？」

像這樣的症狀，患者在求診西醫時，醫生多半會先判斷是否為腦血管方面的問題？

但檢查結果正常；轉而尋求中醫治療，若遇到剛執業的大夫，這大夫也會有些許茫然，心想：「為什麼兩腿好像灌了鉛，但看看卻沒有腫啊？」

只能暗自思忖這大概是某種疑難雜症吧？

其實，人體也像毛巾一樣，當白天站立時間長，也會順應中醫「濕性趨下」的道理，因此下肢的濕邪會偏重。

當人體內濕邪稍重，就稱為「濕性重濁」，此時出現的症狀便是病人會出現「雙腿很累」的感覺。

如果是濕邪較重的病人，那感覺就變成「兩腿好像灌了鉛，沉重無比！」

當天氣的氣溫較高時，毛巾下端會及時乾燥，因此到了夜晚也不會結冰。

同理，當人體內的腎陽足，沒有虧虛，或虧虛不重時，下半身的濕邪就會被腎陽蒸騰，化為氣而上升，並在人體內進行迴圈；反之，如果腎陽虛衰，人體就如同這冬天掛上的濕毛巾一樣，濕邪必然盤踞下焦了！

這時自然會出現「兩腿好像灌了鉛，沉重無比！」

的症狀。

當我們夜間臥床休息，處於人體最下端的地方就不是雙腿，而是與床面接觸的部位。

不少患者反應，白天只是感覺雙腿有些累，到了晚上睡覺，前半夜還可以，但後半夜開始出現腰痛、背痛的情況，凡是與床接觸的部位都感到很累很痛，但一到了早上五、六點痛醒後，起床稍加活動活動就沒事了。

這就是人體按照「濕性趨下」的法則運作而得的結果，所以寒濕重的患者才會發生與床接觸的部位不舒服的症狀！

<<萬病從根治>>

媒体关注与评论

建中堂院長 李璧如 專文推薦

<<萬病從根治>>

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>