

<<施小墨>>

图书基本信息

书名：<<施小墨>>

13位ISBN编号：9787122099891

10位ISBN编号：712209989X

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业

作者：施小墨

页数：186

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>

## &lt;&lt;施小墨&gt;&gt;

## 前言

《黄帝内经》一书中说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

“夫病已成而后药之，乱已成而后治之”就像口渴了才去挖井(渴而穿井)，要打仗了才去铸造兵器(斗而铸锥)，不是太晚了吗(不亦晚乎)？

十分形象贴切地告诉人们防患于未然的道理。

古人认为“治未病”难于“治已病”，所以提出只有“圣人”、“上工”才能承担“治未病”责任。

为什么“治未病”难于“治已病”呢？

首先，未发之病，没有明显的症状，病人和医生都难以发现。

这就像扁鹊发现齐桓公已患重疾，劝其应马上医治一样。

由于齐桓公未发现自己有任何病况，就拒绝医治，直至“病入膏肓”。

也只有像扁鹊这样高明的大医才能很早就从齐桓公身上发现大病的端倪。

其次，“治已病”目的明确，治法专一。

而“治未病”犹如不知敌人从哪儿发动进攻，掌握了何种先进武器。

所以对付看得见的敌人好办，而防守看不见的敌人更难。

真可谓“明枪易躲，暗箭难防”。

当前医学科学的研究已经由临床医学转向“预防医学”和“养生医学”。

也就是说我们老祖宗上千年前提出的“治未病”理论，现在已经绽放出更加绚丽的光彩。

当代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进。

“治未病”也就是“养生医学”，对医生的要求更高，不仅要具有“临床医学”的知识，更要具有多学科的知识。

我不是什么“圣人”和“上工”，但是我赞赏和钦佩古人的“治未病”的智慧。

中国传统医学是一门综合了多学科内容的人体科学。

它不只谈治病，而且谈养生，谈防病；它不只包括医学知识，而且还包括上至天文，下至地理的多学科知识，真是包罗万象，博大精深！

也正因为如此，身为中医，我才能把祖国医学中有关养生医学方面的了解和体会介绍给大家，愿和大家交流。

希望发扬“治未病”的理论和实践，使大家远离疾病，健康长寿！

施小墨 2010年12月

## 内容概要

本书以施家两代人的治病和养生经验为基础，结合现代人的养生误区，阐明了补养的原则和要点，介绍了常用补益品的功效和用法，并提出针对不同的人群、不同的病症、不同的时间应使用不同的补养方法。

## 作者简介

施小墨，北京四大名医施今墨之子，北京同仁堂施小墨医馆馆长，北京同仁堂制药厂顾问，北京中医药研究会理事。

从事中医临床工作40年，擅长治疗内科、妇科、儿科疑难大症，尤对抗老养生及糖尿病、心血管病、肿瘤、脾胃病等有深入研究。

<<施小墨>>

书籍目录

开篇 人过要给自己施施肥

第一章 懂得补的道理

第一节 补益正气就像在国家上空架起防御网

第二节 心境平和为天下第一补药

第三节 平衡是补养的大道，养生必求于本

第四节 进补像给花浇水施肥，花不同法不同

第五节 补要学会三养

第六节 五脏要协调工作，缺哪一个也不行

第二章 神农本草经中的上品补药就是食品

第一节 益气药

第二节 养血药

第三节 补阳药

第四节 滋阴药

第三章 因人而异谈进补

第一节 体质不同的人选不同的补品

第二节 病症不同的人选不同的补品

第四章 补也同时因地制宜

第一节 顺时补养每一天

第二节 四时变化补亦有方

第三节 因地制宜谈进补

附录

## 章节摘录

经常想愉悦的事情就是对健康积极向上的引导 快乐是一种心境，是愉悦心理的自然流露。

如果经常保持好的心情，就会少得病。

原因很简单，人的免疫系统与内分泌系统及神经系统密切相关，人们的情绪可直接影响免疫功能，心情愉悦就是对健康积极向上的引导。

我们除了躺着睡觉，只要醒着就一定在想事情，可能是在想好的事物，也可能是想不好的事物。

想好的事物对人是一种积极的、向上的引导。

但是看到丑恶的、消极的或是带有负面作用的事物，若是自己不能调节，精神就会受到影响。

这就像看戏、看电影，一部充满想象力、创造力、展示出美好事物的电影，让人的精神变得愉悦；看恐怖片、悲剧多半会使自己精神一时变得消沉。

当然了，若是自己能够调节，看过悲剧之后想到悲剧的来源，想到怎样能够避免悲剧，甚至变成喜剧，也会给自己一种积极向上的引导。

现在有很多人得抑郁症、焦虑症，实际上就是精神上总处于一种焦虑、恐惧、害怕的状态，不好的东西整个在包围着你，包围着你的思想，那你的身体就不容易健康。

人的精神不好容易得病，得病之后精神更差，于是就形成恶性循环。

相反，如果老想着高兴的事、愉快的事，老有一种向上的精神，那你的身体就不容易得病，即使有病，也会很容易摆脱。

调整自己的精神状态，在中医来讲也叫做补。

补并不是说一定要吃什么，对身体有帮助就叫做补。

那么怎样才能调整自己的精神状态呢？

首先当然就是经常想一些快乐的事情，人、事、物都可以，使自己产生一种愉悦的心情。

当然了，人不可能总是遇到快乐的事，但是不论遇到什么烦心事或不平之事，退一步想就能使烦心变为开心了。

俄国著名作家契诃夫有一句话给我们启发很大。

他说：“若是你的手指头扎了一根刺，那你应该高兴，挺走运的，多亏这根刺不是扎在眼睛里。

”如果事事都以这样的心态去对待，我们的烦恼自然就少了。

还有一点，就是要达观地看待生活，特别是达观地看待生活中令人忧虑的事件或情景。

比如说，秋风乍起，萧瑟之气迎面而来，黄色的落叶飘落在大街小巷，人们最容易为这样的景象而心动，产生悲秋情怀。

然而，我们要是从自然界的规律去欣赏眼前的景致，心境就完全不同了：落叶难道不是代表了成熟吗？

它经历了春雨的滋润，夏阳的沐浴，最终回归了养育它生长的大地，化为泥土滋养新生，它的精神正不断地传递着。

树木如此，人生何尝不是如此呢。

有了这种积极的启迪，我们再看落叶，再看其他本会为之伤感的事物或情景，心里反而会为之高兴。

人生在世，乐也一天，愁也一天。

假如我们在静下来时，能多想想快乐的事，对待任何人和事都能做到不发脾气、不生气，保持心平气和，并尽可能往好的方面想，时刻保持精神愉悦，我们的生活一定会多姿多彩，同时我们的健康也会得到更好的改善。

不要被病吓死 中医非常重视精神的作用。

往往通过精神的调剂起到正面的治病和养生效果。

比如治疗肿瘤患者，引导他往积极的方面想，若是他今天想喝香茶，明天想喝豆浆，这样病就好治了。

因为如果病人具有这种意愿和意念，说明他对生活充满渴望，充满活下去、和疾病斗争的决心。

相反，如果一个病人躺在那儿整天想着自己的疾病，肿瘤跑这儿了，肿瘤跑那儿了，病还没开始治，自己就把自己吓死了。

## &lt;&lt;施小墨&gt;&gt;

所以说精神对于疾病也是有很重要的影响的。

积极的精神会改善病情，消极的精神则会加重病情，这就是精神的作用。

中医在看病的过程中经常做病人的思想工作，帮助解除病人的思想负担。

和病人聊，吃什么呀，喝什么呀，看似与治病无关，实则有很重要的意义。

上海有一个肿瘤病人，是一位女士，治疗得不错。

她弟弟到北京来，让我帮他改药方。

他说陪她姐姐看病时，西医说你别找中医，中医都是骗人的。

她弟弟就问中医怎么都是骗人的呢？

那个西医说，中医就会说几句宽心话，让你心里边舒服，再给你开点草药。

后来我就对她弟弟说，他说对了，中医就是说几句宽心话就把她的病治了。

因为什么呢？

病人睡不好、紧张，这就是她得肿瘤的一个非常重要的原因，如果我们开几副药让病人能睡好了，那我们就达到目的了，这是西医达不到的。

我们能够通过几句宽心话，让她解除思想压力，镇静了、心情舒畅了、睡好了，这就达到治疗的目的了。

所以，中医看病，不单纯靠仪器的检查，更看重疾病的成因，去掉这个因，病也就容易治疗了。

不只是胃溃疡、肿瘤，任何疾病，在治疗和养生方面都需要注意精神，注重人的情感因素，这个方面做好了，治疗就容易了。

因此，我们在养生过程中，要时刻让自己往好的方面去想，愉悦自己。

即使是生病了，也不要苦恼，不要恐惧，那样非但对治病没有帮助，还会令情绪低沉，使疾病进一步加深。

只有积极面对生活，寻求对策，才能早日摆脱疾病，赢得健康。

P12-15

编辑推荐

施小墨先生是纯粹的医生，他很少上电视，很少接受访问，几乎所有的时间都用在患者身上。他在百忙之中，向我们阐述了他对补益的看法和经过长期实践积累起来的补养的方法，在那些平实的语言中，充分体现了一个老中医的仁爱之心。



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>