

<<寻找疾病的根源>>

图书基本信息

书名：<<寻找疾病的根源>>

13位ISBN编号：9787229002985

10位ISBN编号：7229002982

出版时间：2008-1

出版时间：重庆出版社

作者：王长松

页数：211

字数：140000

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>

<<寻找疾病的根源>>

前言

养生要养根，治病要治本怎么有这么多的病人，难道人就是为了生病而活着吗？

这许许多多的病，到底能不能根治？

从医几十年，每当我看到医院里熙熙攘攘的人流，特别是看到那些一年四季不断往医院跑的老面孔时，不免感慨万千。

于是，我不断寻求着答案，从理论，也从实践；从中医，也从西医；从古籍，也从医学前沿……结果发现，许多疾病是完全能够根治的。

疾病本是自家生，因此，对于疾病，患者本人最有发言权。

哪里不适，怎样不适，痛在何处，痛在何时……留意这些疾病的信号，是找到病根的重要线索和关键。

疾病有来路，一定有归途。

一旦找到其根源，便可以对症下药，就不难治愈了。

而要找到疾病的来路、根源，主要是靠我们自己。

看医生吃药打针，只能助您一臂之力，而日常的自我调理和保健，才是彻底摆脱病魔纠缠的最关键一环。

许多人平时不注意健康，有病了才去医院，并且把治愈疾病的希望完全寄托在医生身上，自己反成了旁观者。

甚至有的，还和医生对着干：一边吃着保肝药，一边饮食不节，烟酒不断；一边吃着补药，一边挑灯夜战，熬到黎明……这样的人，常年疾病缠身，便是一种必然。

我经常把这些道理讲给我的患者朋友，大家依言而行，都说有收获，终于找到了根治疾病的法宝。

恢复了健康的朋友们便劝我说，您这样辛辛苦苦地把脉看病，一天最多也只能为几十号人解除病痛，不如把您的经验和见解写出来，就能使更多的人受益。

我虽然先后追随几位国家级名老中医潜心研究悬壶济世之术，也在多年前就获得了中医学博士学位，现在还带了一群研究生，但总怕自己见识尚浅，出书难免误人，因而迟迟未能动笔。

时间到了2007年底，一日，一位朋友给我打电话，聊到各自工作的一些情况。

当听我说一直致力于研究疾病的根源，但对之是否宣之于众而犹豫不决时，他说：“如果你只有一杯水，你自然难以分给别人喝，但是，你现在已有一大桶水，为什么不分给别人呢？”

作为医生，职责就是治病救人，你这样只顾埋头研究，而不把这些拿出来和更多的人分享，实际上就是对患者的痛苦无动于衷，就是见死不救！

”闻听此言，我猛然醒悟。

于是，我便在繁忙的教学和诊务之外，将一些具有代表性的典型病例和自己的所思所想记录下来。

如果大家能从中得到一些帮助，疾病少几分，健康多几分，我也就感到万分欣慰了。

王长松2008年8月

<<寻找疾病的根源>>

内容概要

这是一本帮助我们轻松找到疾病根源，从根子上祛除中国人体内疑难杂症的奇书。

它来自于中医学博士、全国重点大学研究生导师东南大学教授王长松先生的实践总结，其奇效经过无数患者朋友的临床验证，能让我们重燃健康的圣火，迎来生命的春天。

在书中，王教授为我们无私献上： 1. 6种简单、高效的自我判断疾病方法，实现快速自诊，为全家节省一大笔医检费用。

2. 18味随身携带的仙药，让您可以在自己身体上对症治疗，尽享手到病除之喜。

3. 20种致病的根源与防范对策，使您从此拥有不生病的智慧。

4. 36个精挑细选的药方，帮我们根除众多顽疾。

5. 50种食疗奇方，保佑您和家人平安健康。

6. 从内到外的养生方案，成就您长命百岁的梦想。

每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？

为什么有些人能够迅速康复，有些人却久治不愈？

为什么有些人当时好了，没过几年就再度复发，一命呜呼？

除去本身的体质、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。

“ 拢人拢心，治病治根 ”。

只要找到了疾病的根源，就把病毒从我们的身体彻底驱逐出去，拥有健康一生的通行证。

那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病这一强敌长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病的大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

大部分疾病都是由我们的生活方式所致，有时，只需一个小小的改变，就能从根本上祛除疾病缠身的痛苦。

看到荷叶摸到藕，顺着秧子摸到根。

当疾病缠身时，您千万不要忽视身体发出的信号，它们可以揭示你的病根所在。

特别提醒大家，不要一感冒发烧就去挂水。

滥用抗菌素会导致体质下降，这也是造成许多疾病容易反复的根源。

人的免疫机能、抗病能力是需要锻炼的。

每一次小毛小病，每一次急病重病，都可能是激发人体免疫系统，训练抗病能力的一次机会。

曾经百病缠身的人，几经磨炼，就拥有了对付各种病邪、调节身体平衡的多兵种部队，因而能够抵御大病，带病延年，长命百岁。

通常情况下，我们体内的燃料可以充分燃烧，为各种生理活动提供能量。

而在精神紧张、抑郁焦虑时，连续熬夜、阳气不足时，不完全燃烧的燃料就会“冒出黑烟”，循经上炎而成溃疡。

所谓的咽喉发炎、口腔炎症溃疡等，都是体内燃料不完全燃烧造成的。

善于养生的人，总是能够管住自己的嘴巴，具有良好的饮食习惯，把身体经营得红红火火。

从养生的角度讲，乐观豁达、心身愉悦，是抗衰老、保健康、青春永驻的法宝；保持内心纯洁，勤恳做事，踏实做人，不做亏心事，不捞意外财，这样，生活就会充实，心里也会踏实，身体也更健康。

多一点专一，少一点浮躁；多一点坚忍，少一点脆弱；多一点感恩，少一点抱怨；多一点宽容，少一点挑剔；多一点理解，少一点争执——这不仅是一种养生的智慧，更是一种处世的哲学。

心中有爱，脚下就有路。

爱是药师佛，爱能创造奇迹。

<<寻找疾病的根源>>

作者简介

王长松，中医学博士，研究生导师，执教于中央直管、教育部直属，“985工程”和“211工程”重点建设，素有“学府圣地”美誉的东南大学。
他和红遍大江南北的天王巨星黎明是同年，与新中国中医药界第一批中科院院士承淡安、叶橘泉是校友。

自矢志中医以来，即饱读中医古籍，遍

<<寻找疾病的根源>>

书籍目录

序 养生要养根，治病要治本

第一章 疾病让我们的身心一天比一天强壮

- 1.人在江湖飘，谁能不挨刀——我们每个人都会生病
- 2.抽不出时间休息的人，一定会抽出时间生病
- 3.不生病，往往是身体连生病的能力都没有了
- 4.儿童出疹子，是福还是祸——从儿童出疹子看生病的目的
- 5.生病是身体和我们交流感情的一种方式
- 6.会病的人长命百岁

求医解惑录第二章 为什么现代人病得五花八门

- 1.拢人要拢心，治病要治根 “梅开二度” 往往会让人一命呜呼 杜绝旧病复发其实很简单
- 2.找准病根才能对症下药
- 3.只有找到疾病的根源，才不致“滥杀无辜”
- 4.为什么现代人病得五花八门 过劳死——现代精英的悲哀敲响的警钟 有一种摧残叫起居无常 酗酒嗜烟，杀人不见血的刀 饮食不节，是多种疾病的根源 都是不讲卫生惹的祸 谁是“三高”的罪魁祸首 吃得越好，身体越糟 肥胖，不仅仅是苦恼 减肥背后——不得不说的秘密 穿着中隐藏的祸端 生命在于运动——真理背后的谎言 纵情欢愉的代价 环境污染，无法承受的健康之痛 慢性中毒，您知不知道 辐射，离我们有多远 输血中的罪与罚 哪些救命仙丹不可靠 抑郁——林黛玉死因之谜 气死周瑜，并非是杜撰 这些病，可能会遗传

求医解惑录第三章 每个人都是自己的救命观音

- 1.病急切莫乱投医
- 2.当心您成了不良医生的新药试验品
- 3.别让特效药杀了您
- 4.为什么有些病久治不愈
- 5.任何医疗，都不能以攫取病人的财富为目的
- 6.要坚信人体有不可思议的自愈能力
- 7.我们每个人都有随身携带的仙药
- 8.这样吃，可以迅速补足气血
- 9.遍地都是治病良方

求医解惑录第四章 轻松把疾病送上归途

- 1.随心所欲治感冒
- 2.让咳嗽客客气气走开
- 3.9种超级食谱，让肺结核无处藏身
- 4.保佑口腔的速效大法
- 5.慢性咽炎可以自己治好
- 6.给扁桃体装上灭火器
- 7.过敏性鼻炎只是小毛病
- 8.耳朵，您不会再受罪了
- 9.让高血压走“下坡路”
- 10.失眠也能随手治愈
- 11.比挂水效果还好的治中暑妙招
- 12.来自民间的根治贫血的秘方
- 13.制服痛风，就这几招
- 14.脂肪肝绝不是疑难杂症
- 15.中西医结合，胃不再受伤
- 16.益肾固本，才是治愈慢性膀胱炎的大道
- 17.男人的难题不再难
- 18.治疗便秘“六字诀”
- 19.乳房胀痛消于无形
- 20.痛经的烦恼随风而散
- 21.解决闭经问题，就这么简单
- 22.白带过多？这么办
- 23.从此不怕小儿发烧
- 24.小儿腹泻的无敌克星
- 25.干燥综合征，根治有玄机
- 26.脚，不再生“气”
- 27.巧胜亚健康

求医解惑录第五章 从明天起，做一个幸福的人

- 1.平时常烧香，难时佛助我
- 2.真正会投资的人，总是先投资健康
- 3.为了您和家人的健康，必须听懂身体的语言
- 4.好习惯，至少让您多活30年
- 5.管好自己的嘴，就能把身体经营得红红火火
- 6.风水中隐藏的健康玄机
- 7.没做亏心事，不怕病敲门
- 8.恬淡虚无，构筑长寿的防火墙
- 9.爱，是药师佛后记 愿天下人都成彭祖

附录 本书常用穴位指南

<<寻找疾病的根源>>

章节摘录

1. 人在江湖飘，谁能不挨刀——我们每个人都会生病既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！
- 不少患者朋友羡慕那些叱咤风云的政界要人、驰誉中外的演艺明星、腰缠万贯的商界巨子，以为他们都有得天独厚的诊治条件，应该是最健康的。
- 事实并不是这样。
- 他们中间，也有许多人患高血压、糖尿病、冠心病，甚至肿瘤，他们也有痔疮的痛苦，有失眠的折磨，有不孕的遗憾……深受国人爱戴的总理周恩来，最后患的是膀胱癌；“林黛玉”陈晓旭，因乳腺癌在深圳病逝；有中国第一代民营企业家代表人物之称的王均瑶，死于肠癌……人在江湖飘，谁能不挨刀？
- 实际上，我们每个人都会生病，从不生病的人是不存在的。
- 既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！如果未病先防，找到影响健康、导致疾病发生的原因和条件，采取相应的防范措施，就能减轻疾病对人体的不良影响，最大限度地维护健康。
- 您就会发现，生病真的不一定是坏事——它使您的人生更加丰富，更加深刻，使您更热爱生活，更能体味健康的快乐。
2. 抽不出时间休息的人，一定会抽出时间生病疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。
- 胃又痛了，心中热辣辣的，有一股酸水上泛。
- 李主任极不情愿地离开电脑桌，找几片药服下去，又投入了紧张的工作。
- 他想，无论如何，现在可不是生病的时候。
- 这份标书，明天必须上交；研究生的论文，也要在今晚修改出来；还有，周末的学术会议非常重要，起码要把发言的提纲搞定……像李主任这样，正值中年、无暇生病的人，生活中真不少见。
- 他们是单位的中坚力量，肩上有千斤的担子，手里有干不完的工作。
- 他们最害怕生病，也没有时间生病。
- 感冒了，吃点白加黑；发烧了，吃点百服宁；头痛了，吃点去痛片；咳嗽时，吃点镇咳宁；睡不着，要么吃舒乐安定，要么吃思诺思……总之，身体出现不适时，他们总会想办法，用一些“特效药”把症状消灭在萌芽状态。
- 多年来，也真的就这么过来了，虽然能感觉到体质在逐渐变差，但也没有因为生病而影响工作。
- 其实，有些时候，是需要把病生出来的。
- 这样一次次地头痛医头，脚痛医脚，就会丧失发现疾病根源的机会。
- 就像是身体内部失火，报警器响了，您不去处理火险，而只是把报警器关掉一样，必然会掩盖病情，后果可想而知。
- 一次次地压抑症状，病邪不能外排，就会逐渐沉积，最终积重难返，使人一病不起。
- 生活中还有一些人，由于身居要位，特别讳疾忌医，生怕自己健康的秘密泄露，再不舒服，也要硬挺着；也有一些人，因有难言之隐，不能正视自己的健康问题；还有部分人，自认为年轻气盛，身体很棒，听不进别人的劝告。
- 直到大病降临，甚至危及生命，才翻然醒悟，但为时已晚。
- 因此，有病的时候，一定要重视，而不能讳疾忌医，“粉饰太平”。
- 抽不出时间休息的人，最终会抽出时间来害病。
- 疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。
3. 不生病，往往是身体连生病的能力都没有了那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生

<<寻找疾病的根源>>

病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

我有一个同学，是某单位的中层干部，平时身体很棒，从不生病，精力异常充沛，工作非常出色，只要领导将任务交给他，肯定能保质保量按时完成。

就这样一个令人羡慕、正值中年的“健康人”，却在一次体检中查出得了肺癌。

此后不到三个月，他就走完了人生旅程。

更令人惊奇的是，直到他去世前的半个月，仍然没有咳嗽、咯血、胸闷、疲乏等肺癌应有的症状。

生活中确实有这样一些人，他们形体壮实，满面红光，精力充沛，乐观自信，白天工作不知疲倦，挑灯夜战活力四射，真正是“头顶一个天，脚踏一方土”，铁打的身子，似乎与病无缘。

其实，这样的人更令人担心。

正常人生病，会出现各种症状，感到不适、痛苦。

也正是有这些不适、痛苦，引起了人们的警觉，迫使大家停下工作，就医诊治，进行慢生活，将疾病控制在萌芽状态。

那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

该热时不热，该冷时不冷，该痛时不痛，该咳时不咳……在很多情况下，不生病并不能表明健康没有问题，而是身体连生病的能力都没有了。

因此，有必要提醒平时从不患病的“健康人”，注意劳逸结合，不能过分透支，定期体检，防患于未然。

4. 儿童出疹子，是福还是祸——从儿童出疹子看生病的目的像儿童出疹一样，生病也有其目的。

其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人……孩子出疹子，会不会影响健康？这是不少年轻父母很担心的。

其实，发热出疹，是儿童阳气生机勃勃的外现。

儿童为纯阳之体，蕴含着生长发育的强大活力。

春天正是阳气升发的时候，因而，儿童出疹多在春季。

中医认为，出疹时可以排除郁积的寒气，达到气血充盈调和的崭新境界。

因此，出疹发热时，孩子虽然体温很高，但精神状态很好，不影响玩耍和饮食。

许多细心的父母会发现，孩子出疹之后，发育更快，似乎又长了一大截，就像蚕蜕皮之后，有了脱胎换骨的变化一样。

发热出疹，也可以提高免疫力。

不论是麻疹还是水痘，儿童出疹后一般都可获得持久免疫力，很少第二次发病。

而由此产生的免疫力，对其以后的身心健康都是非常重要的。

发热出疹，还是儿童进一步适应环境的开始。

人一旦来到这个世上，就必须适应周围的环境，中医称之为“天人相应”。

五脏之中，肺是主持节气、与天相应的关键。

而发热出疹，是人与自然在肺系体表的第一次对弈，是其适应环境的开始。

缺少这一环节，会影响人的适应能力。

这就是为什么成年人，特别是老年人发生麻疹水痘比较凶险的原因。

因此，在大多数情况下，儿童出疹不是严重的问题，可能只是一种预后良好的常见疾病，如麻疹、风疹、水痘、幼儿急疹等。

但也需要警惕猩红热、带状疱疹、手足口病等。

不好判断时，应当及时到医院诊治。

儿童出疹时，只要发烧时孩子精神状态很好，可鼓励孩子多喝热水，一般不需要特殊处理。

对于体温过高、超过40度，或有惊厥发作史者，应设法立即退烧。

发热而疹发不透时，可用芫荽粥：新鲜芫荽50克，粳米50克，红糖适量。

把粳米及红糖煮成稀粥，然后放入洗净切碎的芫荽，再煮，沸后即停火。

<<寻找疾病的根源>>

口服1~2次。

出疹后低热咳嗽，可用荸荠萝卜汁：鲜荸荠(削皮)10个，鲜萝卜汁500毫升，白糖适量。

将鲜荸荠、鲜萝卜汁加白糖适量煮开，趁热代茶频饮。

像儿童出疹一样，生病也有其目的。

其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人和孩子……不生病的人生是不完美的！

5. 生病是身体和我们交流感情的一种方式如果说健康的身体是“1”，显赫的地位、成功的事业、万贯的资产等，则是“1”后面的“0”。

如果没有前面的那个“1”，有再多的“0”，一切都是0！

因此，为了自己的健康，也为了家人的幸福，我们要学会与身体交流、沟通。

“身体最重要，不想像傅彪那样说没就没了！”在《集结号》“兄弟连”聚集在一起的时候，著名导演冯小刚发出了这样的感慨，“今天大家都在这儿，我想说几句掏心窝子的话。

最初拍电影是因为好玩，不是为了受罪。

人永远都不知道什么时候会死，我现在只想歇一段时间，过过没有目标的生活。

”身体是革命的本钱，没有什么比身体更重要，这是人尽皆知的道理。

而在实际生活中，我们为工作而劳碌，为金钱而拼杀，为感情而付出，为事业而奋斗，我们的身体，则默默无语、任劳任怨地为我们奉献，却很少有人能静下心来，倾听自己身体的声音。

只有生病时，我们才不得不停下来，与自己的身体交流：您到底怎么了，哪里出了问题，需要怎样的调整？

是营养不足，还是饮食过量？

是血管不通，还是血脂黏稠？

是神经衰弱，还是体液的调节失控？

心肝脾肺肾，哪个脏腑不堪重负？

阴阳与气血，是否失衡？

一般来说，如果鼻子出气臭，经常流浊涕不止，这是身体在悄悄地告诉您：可能有鼻窦炎；如果长期低热，盗汗，消瘦，咳嗽，痰中带血，胸痛，这是身体在伤心地告诉您：肺有问题，很可能是肺结核；如果胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状，这是身体在真诚地提醒您：已经身患胃病……我接诊过这样一个患者：他自述是一个小老板，创业时，为了生意东奔西走，吃了上顿没时间吃下顿，实在饿极了就随便对付一下。

几年后，胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状。

<<寻找疾病的根源>>

后记

愿天下人都成彭祖十年辛苦不寻常，当教书、行医多年的一些思考与实践已经成文，即将出版时，我最想说的是发自肺腑的感谢。

感谢岳母，谢谢她在我初稿写成后，不顾70多岁的高龄，戴上老花镜，一字一句地为我校稿；感谢妻子，谢谢她在我每当思路枯竭时，都会和我认真探讨，想办法解决；感谢女儿，谢谢上中学的她从头到尾认真阅读，提出了许多文辞方面的修改意见；感谢同道，谢谢他们撰写的相关著作供我参考；感谢重庆大溪文化公司的王兆阳先生、曾欣先生，他们为这本书的策划、出版、编校付出了诸多心血；感谢各位读者，谢谢大家在千万本书中选择了拙著，祝你们幸福！

愿天下人都成彭祖！

谢谢大家，谢谢！

<<寻找疾病的根源>>

编辑推荐

《寻找疾病的根源》的精彩看点：1.王长松是享受国家级津贴待遇的名老中医杜雨茂、世界非物质文化遗产项目（中医药领域）传承人周仲瑛的高足，尽得二老真传，现为东南大学教授，研究生导师。

br 2.第一部从疾病根源治病和养生的健康巨著，帮中国人从根子解除疾病痛苦。

br 3.从根子上寻找生病的原因，让我们学会生病的智慧，掌握不生病的大真谛。

br 4.特别针对日常生活中常见的病症以及各类疑难杂症提出解决办法。

br 5.详解食疗、经络这两大奇效良方，让你的一家老小从此永不生病。

br 6.特别赠送国家标准经络穴位挂图，价值18元，物超所值。

br 从根子上祛除困扰炎黄子孙几千年的疑难杂症。

br 养生要养根，治病要治本。

只要找到疾病的根源，就能对症下药，轻松把疾病送上归途。

br 这里的每一招每一式都是中医的不传之秘，让我们的身体风调雨顺，拥有不生病的无上智慧，亲手掌握您和家人一生的幸福。

br 一代奇医、中医博士、国家重点大学教授的养生救命秘籍。

br 帮助您拥有百病不生之身，保佑您和亲友福禄寿康齐全。

br 只要严格按照书中所说的去做，至少可以多活30年。

br 治病治本，养生养根。

br 找到疾病根源，就获得了生机。

br 这里面的每一种方法，都有助您开启长命百岁的神秘之门。

<<寻找疾病的根源>>

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>