第一图书网, tushu007.com

<<小病不求人>>

图书基本信息

书名：<<小病不求人>>

13位ISBN编号：9787304042509

10位ISBN编号：7304042508

出版时间：2009.9

出版时间：中央广播电视大学出版社/中国城市出版社

作者：张步桃

页数：244

译者：无

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

前言

尽管现代科技昌明，医药发达，大多数疾病都可以找出病因，进行有针对的治疗，但是仍然有许多功能性疾病是尖端仪器一筹莫展的。
然而，我们的老祖宗从千百年来与疾病的斗争中，早就体察出临床病症与人体经络、脏腑之间的关系，只要临床上出现某些症状，就可确诊为某经络或脏腑发生病变，并据以治疗。
如果大家都能够学会这些基本的自我诊治原则，那么既可以节省许多不必要的检验时间与医疗资源，更重要的是可以立即掌握自身的病情。
这就是我一向主张自我辨症的原因。
如果每个人都能充分认识自己的身体，知道趋利避害，生活中面对病痛也就会少了很多疑虑和恐惧。
事实上，我们的老祖宗累积了相当丰富与实用的药食、方剂，只不过因为大家对此缺乏认识，又没有深入了解，才会将其斥之为不科学、迷信。
这种状况是非常令人担忧的。

内容概要

本书作者为中国台湾最负盛名、被誉为“近代难得一见的神医”张步桃医师，张步桃医师结合家族三代家传经验以及四十余年精诚行医之所得，推出了《小病不求人》这一中医养生经典之作。

本书既有高屋建瓴的宏观论述，更多的则是具体病症的解说剖析，还汲取《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》等千年古籍精华，为读者提供了6大健康养生观、14个常见病防治方剂、15种疾病早期征兆详解以及数十个日常食疗保健小秘方。

让您轻松掌握千年古方的自我辨证与防治，做回自己的快活健康守护大师。

张步桃蔬果养生保健食疗歌诀　　生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高。

黄瓜减肥有成效，抑制癌症弥猴桃。

番茄补血助容颜，莲藕化淤解酒妙。

紫茄祛风通大便，韭菜补肾暖膝腰。

萝卜化痰消胀气，芹菜能治血压高。

苋菜平衡酸碱值，补血又使痛风消。

冬瓜消肿又利尿，黑豆绿豆解毒好。

……点击免费阅读更多章节：小病不求人

作者简介

张步桃，1941年生于台湾省莲花县，家族三代行医，自幼就随父习医。
从医数十年来，治愈的患者不计其数。
SARS期间，他首先提出针对性中医疗法轰动一时，而其首倡的“生吞黑豆补肾法”更是风靡台湾，被誉为“中医界的‘大师’级的医师”、“近代难得一见的神医”。

张步桃

书籍目录

自序：了解身体警兆就不会恐惧第一章 医病先医心　时刻保持乐天达观的心态　病来如山倒，病去如抽丝　信心是最好的良药　不要对药物一知半解穷担心　药别随便吃　“医身”容易“医心”难第二章 其实你也可以了解自己的身体　脏腑辨症最准确　经络就是人体的“马路”　“八纲”是判断病况的基本标准　肝是人体的“国防部”　胆是其他脏腑的总枢纽　“心”还包括大脑和神经　……　发烧也并非那么简单　心不清才会失眠　多睡消除青春痘　要人命的头痛　眼睛常见病的治疗第五章 妙用生活保健康　糖尿病人怎么吃　薏仁价廉功效高　糯米虽好别过量　常吃蘑菇益处多　蔬果保健功效强后记：中医的科学性

章节摘录

插图：多吃海带抗肿瘤海里的动物、植物、矿物都具有软坚作用，也有制酸作用。
所以，多吃海带肯定可以抗肿瘤。
除了海带外还有昆布，还有日本寿司外面的那张海苔，都是同类的东西，多吃就会把肿块化掉。
以淋巴肿瘤为例，多吃牡蛎，就能够比较好的改善症状。
我这里还有很多病例，有的像乒乓球，有的像鸡蛋，有的像葡萄柚，用这种方法化解都有效。
另外……胃酸过少蜂蜜养相比胃酸过多的人来说，胃酸过少的病例较少。
胃酸较少的人不容易消化。
对于胃酸过少的患者，西医没有药，最多的就是打免疫球蛋白，但是打免疫球蛋白会有后遗症，会疲劳、倦怠、掉头发、食欲不振，就像生了一场重病，很不舒服。
治疗胃酸过少，最好的办法是用最纯最好的蜂蜜，蜂蜜会协助制造胃酸。
判断蜂蜜是……蛋白泡冰糖护咽喉像教师、播音员等需要经常使用嗓子的人，必须要注意休息，千万不能将嗓子使用过度。
同时还要注意饮食，油炸、烤烧及燥热性食物尽量避免。
我建议这类人最好每天早上洗脸刷牙后，用鸡蛋白冲泡冰糖服用，以此来保护声带和咽喉。
虽然喝胖大海加罗汉果对改善声音沙哑也有效果，但是女性如果饮用过多，可能会增加白带分泌量，倒不如口含甘草片，不但可以修补嘴中的溃烂，还能保护口腔黏膜。
含黄连片或黄连粉也很好，只是有人嫌苦。
我认为黄连药性苦寒，如果用量不当，反而会有大热，也就是“多服黄连，反从燥化”，所以自己治疗时，不要轻容易尝试，我主张还是口含甘草片，效果好，又没有副作用。
盛夏防中暑，请服三鼎足方平常预防中暑，可以服用生脉饮。
因为暑气伤人，汗出多了会损伤人体的阳气，尤其是心脏的阳气，所以一定要用强心的药。
生脉饮中，人参强心、麦冬清心、五味子收敛耗散之气。
这三味药经现代药理研究分析发现，都具有强心作用，所以主治“热伤元气，气短倦怠，口渴多汗，肺虚而咳”，只要排尿少、烦热口渴都适用。
生脉饮日常饮用非常好，多加一味甘草片，也就是三钱人参、三钱麦冬、三片甘草、五粒五味子，就能制成生脉保元汤，人参、黄芪、甘草就叫做保元汤，一年四季天天喝都可以，强心又保持体力。
人们一定要在外面活动，天气太热，出汗太多，已经中暑了怎么办？
先把人安置在阴凉处，领带、腰带都要先松掉，扣子也要解开，减少身体压迫感，然后用白虎人参汤，白虎人参汤是解暑的，人参是强心的，因为出过汗，人一定会口干舌燥，有白虎汤解热，有人参生津解渴，再配合扎人中、刺激中冲穴或足三里穴，人就会苏醒过来。
另外，夏天出汗多，水分摄取少，因此人排尿的量与次数都会减少，颜色很深，我们就用六一散来处理。
六一散是滑石六、甘草一，有人会再多加一味朱砂，就叫做益元散。
生脉饮、白虎人参汤、六一散被我称为夏天的三鼎足方……枸杞菊花养眼睛说到枸杞、菊花，清代的陆定圃在其所著的《冷庐医话》一书中最推崇的就是用枸杞、菊花作为养护眼睛的用药。
可以做成药丸，叫做枸菊丸；可以泡茶，加一两片甘草进去，味道就很甜很好吃，这两味药对养护眼睛最好了。
菊花的量不要买多，因为菊花如果放久，即使是放在罐子里，盖子盖紧了，还是会长小蛾，因为可能有蝴蝶在上面产卵，又没有经过特殊处理，采收之后把它压扁，放进冷冻库冷冻，在恒温下不会孵化，但是拆封之后在适温下卵很快就孵化了，所以会产生小蛾。
一般菊花采收后要经过杀菌处理，放在蒸笼里蒸，蒸过之后虫卵就死掉，这样放再久都不会长蛾了。
现代社会的灯光，印刷品，还有资讯时代专利品——电脑荧幕，对人的眼睛伤害很大，甚至造成很多飞蚊症的患者，如果能及早养护眼睛，常喝菊花枸杞茶，一定会有很大帮助。
黑豆神奇功效高枸杞菊花之外，生吞黑豆也有功效。
《冷庐医话》一书中，对眼睛养护最推崇的养生方是枸杞菊花，其次就是生吞黑豆。

陆定圃提到有个考官，在四十多岁的时候，视力就很差，后来生吞黑豆，到了八十几岁，连蝇头小楷都能看得很清楚。
由此可见，生吞黑豆对整个视力的改善确实很有作用。
我在1972年，曾经生吞过半年黑豆，但是欠缺恒心，就中断了。
这就像写日记一样，有人刚开始兴致勃勃，写了一个星期之后，就改成周记，过一个月之后就变成月记，最后可能变成年记，更可能三年才记上一笔，能够一辈子写的人太难得了。
后来，我从1991年7月2日开始到现在，每天生吞黑豆四十九颗，已经满十二年。
吞黑豆第一是能强肝，第二能解毒，第三明目……

后记

前面介绍了大量的方剂和治疗原则，读者只要领会了就可以自己去处理一些常见的疾病，比如说伤风感冒等。
了解这些治疗方法和方剂，最重要的是让人们不至于生一点小病却演变成大病。
因为病的变化是很难掌控的，瞬息万变。
如果没有适时地去治疗，会演变成什么样的病变是不得而知的。
这方面最典型的是热性病。
热性病因为温度升高，会伤害人体组织，最严重的会破坏患者的脑组织，出现脑炎、日本脑炎、乙型脑炎等；现在甚至还有无菌性的脑膜炎，在脑细胞里面找不到致病的病毒，但患者却已经昏迷，出现牙关紧闭、抽搐痉挛等情况。
这样即使不影响以后的智力水平，也会可能破坏患者的运动神经。
就像我们在街头上看到的很多残障乞讨者，很多都是小时候因为发烧导致的，有的来势汹汹，甚至会有生命危险。
所以如果我们懂一点医理，用一些解表和发汗的药，很快这种发烧的现象就会缓解，就不会出现这样的后遗症，也不会有这些悲剧的发生。

媒体关注与评论

中国台湾养生名医张步桃医师强调，中医诊疗养生原则讲究“简单.方便、廉宜、有效”。
——马来西亚《星洲日报》“植物是最好的医药”，中国台湾名医张步桃日前应邀在居士林发表演讲说时发表了这一观点。
——新加坡《联合早报》张步桃医师是中国台湾最负盛名的中医师。
他熟读经典。
学贯古今，医术超群。
——北京中医药大学

编辑推荐

《小病不求人》是由中国城市出版社出版的。
简·便·廉·效被北京中医药大学誉为“中国台湾最负盛名中医师”的张步桃医师亲传的家庭养生保健医学全书。
热销中国台湾14载，影响遍及东南亚等海外华人圈的中医养生经典。
6大健康养生观，14个常见病防治方剂，15种疾病早期征兆详解……数十个日常食疗保养秘方，让您轻松做回自己的快活健康守护大师附赠张步桃蔬果养生保健食疗歌诀及张步桃花草养生诊疗单张步桃医师说：处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物；时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。
张步桃养生箴言：生吞黑豆补肝肾我从1991年7月2日开始到现在，每天生吞黑豆49颗，已经满12年。
吞黑豆第一是能强肝，第二能解毒，第三明目。
第四补肾。
所选择的黑豆，皮要黑，肉是青绿，这种黑豆又叫“青仁黑豆”。
色青入肝，色黑人肾，所以能补肝肾。
除了补肝肾，黑豆还能解毒明目。
日常食物也可治病在食物方面，大蒜、薤白对心脏的问题也有治疗的效果。
薤白的样子跟蒜头相似，一般也可以做成小菜，具有止痛作用。
对缓解心绞痛与心肌梗塞等问题都有效。
如果心脏常有缺氧的现象，咬几颗大蒜有改善作用。
用蒜熬粥吃也可以，且不会有大蒜的味道。
胃酸过少多喝蜂蜜治疗胃酸过少，最好的办法是用最纯最好的蜂蜜，蜂蜜会协助制造胃酸。
判断蜂蜜是否纯正的方法就是把蜂蜜倒在卫生纸上，一般有水分的马上就会晕开，纯正的蜂蜜则不会。
便秘患者多吃纤维、胶质食物有一个比较好的办法就是把海蜇皮、葱花、萝卜丝用麻油拌着吃。
因为海蜇皮软便、葱花与萝卜丝则能通气。
此外，多吃像莲藕这种纤维质多的东西也能够促进肠管蠕动，从而改善便秘。
享誉全球华人圈的张步桃医师为您亲传养生护命宝典哪里不舒服自己最清楚，千年古方自我辨症与防治养生护命和防病，成就健康美满人生中国台湾最具影响力的中医养生大家之一畅销中国台湾十四年持续再版热卖的中医养生经典SARS期间，他首先提出针对性中医疗法轰动一时，他首倡的“生吞黑豆补肾法"更是风靡台湾岛内，北京中医药大学称其为“中国台湾最负盛名的中医师，学贯古今，医术超群”。
6大健康养生观14个常见病防治方剂15种疾病早期征兆详解简、便、廉、效畅销14年中医养生经典精诚行医40载、享誉海外华人圈简——中医是“简单的科学”，只要了解日常中医辨证、保健原则，每个人都可以成为自己的家庭医生。
便——中医所需的绝大部分治疗药物和养生食材，日常随手可得，省时省力。
廉——中医让您化小钱就能够搞定大问题，而且小会有任何副作用。
效——中医注重整体，目的是从病根入手治疗，以达到恢复人体甲衡的最终目的，往往能够避免两陕“头痛医头”的弊病。

第一图书网, tushu007.com

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