

<<病该怎样治才好>>

图书基本信息

书名：<<病该怎样治才好>>

13位ISBN编号：9787509154304

10位ISBN编号：7509154308

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：孙孝凡

页数：274

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>

<<病该怎样治才好>>

前言

养生祛病是一个古老的话题，也是人类探索自身生存与健康的永久性话题。疾病的危害，不仅给个人带来生命危险和极大痛苦，而且也给社会和家庭带来沉重负担。人的健康状况和寿命，往往与疾病的大小、程度和类别有着密切关系。人之所以未老先衰，大都是疾病所致。所以有专家指出，人不是老死的，而是病死的。可见学会和懂得防病治病的意义很深远，直接关系到人类的生存与健康。

其实，疾病并不可怕。自古以来人们就在探索着防病治病之道。人类文明的历史，也是丰富防病治病科学的历史。治病有道也有路，对此，古人有过很多经典论断，如“十分病七分养”治“未病”不治“已病”“食疗胜于药疗”“心病还得心来治”等。

自然医药也是重要的治病之路，这些都是战胜疾病的有力武器，也是祛病延年的有效途径和方法。

笔者认为，养生之道是防病治病的首要举措，传说我国古代养生鼻祖老子活到260多岁无疾而终。可见，善养者寿高。

对此，西汉儒学大师董仲舒在《春秋繁露》中提出，“循天之道，以养其身”。

主张摄养强身祛病。唐代大医药学家孙思邈有句养生祛病名言叫“养性之道，常欲小劳”，养性也就是养生。他年轻时体弱多病，由于善于养生，不忘经常小劳，活到102岁，创造了古代生命奇迹。

古今无数事例说明祛病延年在于养生。如何养生，内涵极其深邃，也是一项系统工程，既包括生理养生，也包括心理养生和哲理养生，三者相辅相成，充满睿智和辩证的思想。

是我国古代生命科学的一朵奇葩。中医养生之道在于积“天地”之灵气，馈养众生，自然这其中包括着种种理念，如平衡养生，修德养生，和谐养生，食疗养生，起居养生，以动养生，取“中”养生等。这些养生理念和实践，都是祛病健身、延年益寿之宝，不可忽视。

在人生旅途上，最危险的敌人就是疾病，与疾病作斗争，不是一时之事，而是一辈子的事。如何战胜疾病，除借助医学和现代医疗技术手段外，最有效的手段就是学会养生，善于养生，循天道而摄养，增强身体的免疫力和抗病能力。为防病治病打下坚实的基础。

治病是一个非常深奥和复杂的问题，也是一项系统工程，除医学方式外，还要在十多个学科共同作用下才能达到理想的结果。如生命学、养生学、营养学、运动学、环境学、心理学、道德学、生化学，还有道教、佛教、自然辩证法等，这些学科的宗旨都是对生命的呵护。

在这些学科指导下的食疗、体疗、磁疗、浴疗、心疗、乐疗等，都是防病治病的可取之方，有专家指出，运动和饮食调节不好引发的疾病，现代医疗技术手段也是很难治好的。每个人都应根据自己的体质和病情选择最合理、最有效的方法，开辟治病健身的新天地，以达到延年益寿的目的。

笔者认为，书中一些论述也很有见地，如治病还有很重要的一点，就是不能局限于头痛医头，脚痛医脚，要着眼于治本，也就是古人说的“尚工治‘未病’不治‘已病’”。

什么是“未病”，为什么要治，笔者认为，“未病”就是人体引发疾病的内外因素，即患病的诱因。如《黄帝内经》中指出“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。

这“五久”就是“未病”。也可以说，“未病”就是人身上存在的坏毛病，如不良的习惯和心态，不好的性格等。

古人说，“百病由气生”。生气就是最大的“未病”。

<<病该怎样治才好>>

可见坚持治“未病”，治掉人身上引发疾病的不良因素，乃治病之根本。

所以古代医圣都主张治“未病”不治“已病”。

只有“未病”治好了，不良的习惯改变了，致病因素消除了，才会少得病，不得病，才能不治“已病”。

这是既省钱又除根还无风险的治病之道，值得倡导。

治病有药也有“道”，用“道”应重于用药。

虽然“道”不能代替药，药也不能代替“道”。

但用“道”比用药更难。

用药主要靠医院、靠医生。

而用“道”就要自己去领悟、体验和学习掌握。

领悟得越深，效果就会越明显，有些医药治不好的病，往往“道”可治之。

明“道”不仅可以防病治病，而且可以加大医药治疗的效果，是治病之本。

治病循道天有赏。

对此，孝凡同志在学习中屡有感悟，并记录成短文，现汇集成《病该怎样治才好》一书，读后感觉很好。

此书的短文共分八大篇，即治病有道、抗病溯源、防病浅议、养心祛病、摄养录珍、时弊——病害之源、保健敬言、疗法拾贝。

全书文体短小精悍，多为一事一议，结合临床实际比较紧密，富有针对性和启迪性，且文字活泼生动，不仅具有很强的哲理性，而且富有文学性和趣味性，希望读者喜欢。

孝凡同志是原铁道兵一位老新闻工作者，也是一位多产作者，具有较深的生活和业务功底，同时也富有很高的写作激情。

除著有长篇小说、散文、言论和诗集外，还潜心于养生保健方面的研究及著述。

多年来，他结合自身养病治病的实际，先后编著出版了养生健身方面的多部著作，被誉为“健康科普作家”，他自己也得益于养生健身的研究，数年如一日坚持以“动”为养，祛病强身，虽年逾古稀，思维仍很敏捷，勤于笔耕，新著不断。

希望他劳逸结合，再有养生祛病方面新著，以提供世人健身益寿之参鉴。

全国政协委员、中国铁建有限责任公司 原董事长兼党委书记 李国瑞 2011年8月

<<病该怎样治才好>>

内容概要

本书以短文的形式，分治病有道、抗病溯源、防病浅议、养心祛病、摄养录珍、时弊——病害之源、保健敬言、疗法拾贝八篇阐述了怎样以健康平常的心态对待日常防病治病、保健养生。全书行文简洁精练，多为一事一议，结合临床实际较为紧密，富有针对性和启迪性，且语言活泼生动，不仅具有很强的哲理性，而且富有文学性和趣味性，适合广大喜好养生保健的读者阅读参考。

<<病该怎样治才好>>

书籍目录

第一篇 治病有道

感悟治“未病”不治“已病”

重在增强抗病能力

离退休老人的必修课

30年治疗脑震荡的感悟

对老年人防病治病的几点建议

浅谈“十分病七分养”

“养老先养心”敬言

以慢治慢

运动防治百病

有病要反思

“药”不是吃得越多越好

“菜篮子”胜过“百药箱”

“体检”浅议

治病前头“路条条”

第二篇 抗病索源

攀登寿山一见

有悟“病是自找的”

仁者寿

“平常”难得

把健康的焦点放在哪

四元五角钱伙食有感

抗癌要打“防御战”

无恐则寿

家有贤妻丑及其他

“四知”病少

“隐形运动”也抗病

“生命由天”不可信

短寿偶悟

祛病四字诗

基因释惑

生命的“甘露”

也谈“生命在于经营”

第三篇 防病浅议

“各有各的活法”小析

生于食死也于食

经营事业与经营健康

益寿并非只有“华山一条路”

健康长寿取其“中”

能“补”不能“滥”

运动要适时适度

睡不可缺也不可贪

用脑即护脑

不以荤素论寿命

杂粗偏精之间

<<病该怎样治才好>>

张弛要有度

新欢忌贪欢

“宠物”勿过宠

第四篇 养心祛病

从“活人叫尿憋死”说起

负面情绪与癌症

宽容一点好

“淡泊”路白宽

性格缺陷要自知

从转移中解脱苦恼

祛病要以养心为本

从父亲取名想到的

“妻贤夫患少”析

家忍歌

不要自我孤独

谨防“七情”内伤

消“气”漫话

吟读舒心

第五篇 摄养录珍

南北随炎凉

重九话登高

槐花情

垂钓之乐

游北京胡同拾趣

家乡的树

麻袋担水的故事

过“流沙河”的遐想

卢沟桥散记

老伴的记忆

节目饮食文化赏珍

第六篇 时弊——病害之源

第七篇 保健敬言

第八篇 疗法拾贝

后记

<<病该怎样治才好>>

章节摘录

版权页：态的人长7.1岁。

世界和我国长寿乡的百岁老人的一个共同特点，就是心态平和，生活乐观。

古今无数事实证明，心态良，寿命长，自然生活质量也高。

有专家把寿命分为三种，一是自然寿命；二是健康寿命；三是愉快寿命。

后两种寿命越长，自然寿命也就长了。

二、养老先养心重在调整和克服10种不良心态和情绪俗话说：“不破不立”，老年人要保持健康心理，必须防止和消除有害健康的不良心态。

主要有10种：恐病心态；失落心态；孤独心态；牵挂心态；焦虑心态；忧郁心态；依赖心态；多疑心态；内疚心态；厌世心态。

这些不良心态和情绪，都有害于身心健康，是引发多种疾病的元凶。

例如恐病心理，有这种心理的人，一有点微小病症，思想就很紧张，到处求医问药，甚至小病治成大病，一种病治成多种病，使身心健康受到不应有的损失。

再如焦虑心态，可以致癌。

英国《自然》杂志就发表一项研究结果证明，焦虑的确会引发癌症。

因为一个传递焦虑信号的JNK分子在其中充当导火索，引发潜在的致癌细胞生长肿瘤，可使人罹患癌症的概率大幅上升。

由中国复旦大学发育生物学研究所教授许田与美国耶鲁大学同行合作的研究小组发现，发生致癌突变的细胞就好像是一个个深埋在体内的地雷，当JNK分子经过这些细胞时，就会将其“引爆”，引发不同致癌突变细胞的“共鸣”，最终导致肿瘤产生。

而人们一旦受伤、感染、焦虑，甚至在过热、过冷等极端环境下，都会诱发机体产生JNK分子。

研究提示，人们应该控制焦虑情绪，尽量避开产生焦虑情绪的条件和环境，保持愉悦心情，及时为自己减压，以降低罹患癌症的概率。

<<病该怎样治才好>>

后记

我是安徽无为县人，从小在家乡读私塾，后上县城中学，1962年毕业于合肥师范学院，当年分配到铁道兵工作，长期随部队转战祖国边疆。

1980年3月，在新疆天山下不幸发生一次脑震荡，由于治疗过急和失误，使身体受到严重摧残，病休了五六年之久。

这期间为了求生存求疗方，开始用心学习一些养生保健知识，看了一些医书和医学杂志，并虚心求教于老中医、老病号，从中受到很大启示和教益。

并结合治病养病实际，写了大量日记和诗文，同时还积累了几百万字的学习资料，恢复工作后，为了把自己的养病感悟和学习体会提供给社会，供世人参考，从1993年起，就着力编写养生健身方面著作。

迄今，共编著10本，已出版9本，分别由部队和地方五家出版社出版发行。

如《寿山探秘》《养生杂谈》《健康长寿100“不”》《菜篮子与健康》《习惯决定健康》《情绪波动与健康》《家居环境与人体健康》《运动防治百病》《养心养生诗二百首》等，文字近200万，有的书还再版多次，如《菜篮子与健康》两次再版，印数已达27000多册。

被同志们誉为“健康科普作家”。

自然这是一种过奖，也是一种鼓励，甚感欣慰。

这里特别要感谢为我收集资料的老伴王淑华同志及患病期间帮助我的同志。

<<病该怎样治才好>>

编辑推荐

《病该怎样治才好》编辑推荐：纵观生死，人不是老死的，而是病死的。
病死的。

大多数又是死于治疗无效与无知。

所以，学会防病治病，避免未老多病，未老先卒，感悟生命之道，洞察生死之由，乃是健康长寿根本所在和必由之路。

浅析疾病的主要源头、感悟治“未病”的重要性、辩证思维是防病治病的灵魂、重在提高抗病能力、改善环境防大病、菜篮子胜过“百药箱”、善养者寿高、慢性病要以慢治慢、治病要善于识路和择路、浅议“最好的医生是自己”等。

<<病该怎样治才好>>

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>