

<<做自己的医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的医生>>

13位ISBN编号：9787539933924

10位ISBN编号：7539933925

出版时间：2009-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：耿金 编

页数：255

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>

## <<做自己的医生>>

### 前言

现如今的世界生活节奏太快，无论农村，还是城市，多数人平日没有专门的时间健身。特别是城市中努力拼搏事业、经济的人，休息日基本都用在睡觉和家庭琐事上。因此，很多患者来信咨询，有没有随时都可增强体质的方法，既不占用休息日，不费银钱，又能很好地调节身心。

于是，医者建议病人，常刺激身体的经脉、腧穴，发挥身体先天的防病系统，再配合饮食和常用的中药，便能省时、省钱而消除身心病苦。

但这些方法虽然简单，必须坚持调养才能收获健康。

如能持之以恒，可使身体福田常得光明关照，而心灵亦会速得解脱哦！

我去北京法源寺拜谒一诚老和尚，见老和尚身虽高龄依旧坚持于大雄宝殿中诵经，便深为感动。

待休息时，向老和尚请教健身而励志的方法。

他用手拿起小槌轻轻敲击木鱼，道：佛学有三宝，佛、法、僧，能启迪人生，消除苦病，是广大病众的健康上医；而病众有四大烦恼，健康、事业、经济和情感。

病众都渴望长寿，事业能一帆风顺，富贵长久，家庭幸福。

由此需每天忙碌不已，常记在脑中、挂在心头。

致使身心疲惫，心性被欲望遮蔽，引发疾病而影响事业发达、经济前进、家庭和睦。

## <<做自己的医生>>

### 内容概要

倾囊传授不生病的智慧，从头到脚统阐释人体各部位的独特养护方法。

不治已病治未病，密学48套中医养生秘法。

为您的身体保驾护航。

倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，教您做自己的“主治医生”。

为您送上48种常见病和慢性病的自疗方法，能在最短的时间内解除痛苦，操作便捷，非常适合于工作繁忙的人群。

命要活得长，全靠经络养。

精读本书，能让人的平均寿命至少再延长10年。

## <<做自己的医生>>

### 作者简介

耿金，中医骨伤科著名医生史兰芳的入室弟子。  
自幼得名医亲传，深谙中医养生祛病精髓之术，掌儒释道及武林诸派养生之秘。

<<做自己的医生>>

书籍目录

序言第一篇 健康是人生的福田 1. 健身-励志-两不耽误 感冒-拔罐-摘掉紧箍咒 2. 事业是山-脖子是砖-要瓦解压迫 肩井刮痧-减压-消除强直 3. 百疾起于微末-健康毁于-旦 长寿-顽固性头痛-开启百会 4. 挺直腰板-志气蓬勃-财情双赢 腰肌劳损-腰俞-恢复腰功能 5. 调在内-美在外-减肥要得法 体虚-肥胖-腹部气海让你更美丽 6. 改变习惯-睡得香-精神百倍 失眠多梦-涵养心神-心俞最佳 第二篇 养正更要勤于修身 1. 春-肝气当令-勤于疏肝 肝胆胀痛-肝俞-疏肝理气 2. 固本-扶正-白领当自强 胃气虚弱-足三里-保养胃黏膜 3. 皮肤-毛孔-调节有度 风寒-肺俞-增强免疫力 4. 膈肌-提升肺功能-左右逢源 胸口憋闷-虚里-改变偏执性格 5. 口臭-社交障碍-难言之忍 唾液-口中良药-能抑制口臭 6. 头清-目明-健脑益智 血压病-血压点-可稳定血压 第三篇 保养在先调治在后 第四篇 细节决定健身效果 第五篇 医法调理避免误区 第六篇 循序渐进莫要图快 第七篇 生理常识可救自己 第八篇 认真呵护收获幸福后记

## &lt;&lt;做自己的医生&gt;&gt;

## 章节摘录

**拔罐 摘掉紧箍咒** 很多人喜欢养生，但往往因缺乏必要的养生理论而无从下手，其实只要从自身感受开始，就能很快入门。

成功的养生者便是根据自身的感受，逐渐摸索出适合自己的防病方法的。

但有些人认为这样做不保险，还是请精通防病理论的医生指导，养生防病时才能抓住要领。

事实上，人体的感受最能反映自身的健康状况，有句俗语叫“久病成良医”就是最好的证明，因此自身的感受才是最好的医生。

古代人生活在恶劣的自然环境中，经常会患上各种疾病。

当身体出现各种不良反应时，人们使用手或砭石刺激身体不舒服的部位。

结果发现，刺激这些部位不但能减轻痛苦，还能由此判断即将产生的各种疾病。

这些部位就是《黄帝内经》中记载的腧穴。

通过解剖发现，在腧穴周围分布着异常丰富的末梢神经和毛细血管。

因此，如果身体健康出现问题，腧穴所在的部位就能最先表现出各种不同的感受。

这些感受其实就是疾病的具体症状，是防病养生时的最佳参考，能让你抓住疾病的特点，指导自己的养生实践。

不懂得自身健康感受的人，往往会错过防治疾病的最佳时机，而使病邪深入到脏腑中。

历史上的名医扁鹊曾多次劝蔡桓公，要关注自己的身体感受，平时多注意防病养生的细节。

但蔡桓公对扁鹊的规劝置若罔闻，拒绝采纳他的建议，最终病邪深至骨髓而抱病死去。

这种情况在现代人中也非常普遍，现在很多人亚健康症状非常突出，其实多半是因为平时忽略自身的感受造成的。

当这些人的身体出现不舒服的感觉时，他们不能及时加以调理，而使毒素在体内积累过多。

这样身体的阴阳气血功能和抗病能力就会下降，于是就会出现各种不良反应。

<<做自己的医生>>

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>