

<<不生病的诀窍>>

图书基本信息

书名：<<不生病的诀窍>>

13位ISBN编号：9787542743459

10位ISBN编号：7542743457

出版时间：2009-4

出版时间：刘光瑞 上海科学普及出版社 (2009-04出版)

作者：刘光瑞

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>

## <<不生病的诀窍>>

### 内容概要

同样的体质，为什么有些人能长命百岁 得享儿孙绕膝的天伦之乐 说穿了，就是因为掌握了日常生活的小窍门 365天，每天3个小窍门 让您每一天都像早上七八点钟的太阳 “看病难，看病贵，看病还得送小费。

”这首悄悄流传的民谣也许有些夸张，不过看病难和贵，确实是人所共知的事实。

要是我们每个人都不生病就好了。

可是人吃五谷杂粮，哪能不生病呢？

如果每个人都能懂一些医疗常识，有什么头疼、脑热的自己在家就治了，一切问题就可以迎刃而解。

身体是自己的，就像自己的爱人一样，需要一辈子用心去呵护她、疼爱她、关心她，这样才能相濡以沫，白头偕老。

健康的身体三分靠治，七分靠养，十分靠防。

懂得了这些，您就能百病不生，或者生病了，99%都可以自己解决。

生活就是一座巨大的宝库，到处都是祖传方，日常生活中的一些小窍门，历经无数先贤的实践，关键时刻，能够起死回生，具有现代医学无法达到的神奇效果。

别小看了生活中的一些稀松平常的食物，福禄寿喜都生长在里面。

吃什么，怎么吃，这其中大有玄机，懂得了这些，就自然开启了长寿的神秘之门。

呼吸是一种正常的生理现象，同时又是重要的养生之道。

人的一呼一吸承载着巨大的生命能量。

俗话说：呼吸到脐，寿与天齐。

每天坚持练习腹式呼吸，能够活经通络，强心健肺，这是许多长寿老人都在使用的养生诀窍。

气血虚弱、气血不合引起的病症，都能通过刺激足三里，调节脾胃的精气和全身的气血来达到治疗的目的；正常的健康人，经常刺激足三里也能够防病保健，延年益寿。

在书中，刘光瑞为我们无私献上： 1085个细节，教您食得好、养得对、治得灵，让儿童成长无忧，女性花开长久，老人延年益寿。

35种食物“黄金搭档”，一辈子为您的健康保驾护航。

36个可以自己判断疾病的技巧，让您轻松读懂生病的信号，及早行动，因而可以避免更大的灾难。

92种超级简单实用的治病绝招，一招见效。

## <<不生病的诀窍>>

### 作者简介

刘光瑞重庆市著名老中医，中国民间医药博物馆馆长，世界非物质文化遗产中医学领域继承人，2008年，其家传绝学“刘氏刺熨疗法”入选国家级非物质文化遗产名录，是传统中医药类针灸项目中的唯一代表。

刘光瑞家学渊源，其父刘少林，是重庆市德高望重、享受国家级津贴待遇的名老中医，中医“少林堂”开山祖师、第一代掌门人，在中医针灸学领域造诣颇深，刘少林所创立的“刘氏刺熨疗法”独步杏林，堪称天下一绝。

刘光瑞少时即师承其父学习针灸秘术和中医内功心法，习得全部家学，并有后来者居上之势。

其父仙逝后，刘光瑞子承父业，将“刘氏刺熨疗法”发扬广大，推向了全国，并漂洋过海，在日本、美国、澳大利亚等国家和地区落地开花。

刘光瑞医术高超，曾为国防部长张爱萍、迟浩田、全国政协副主席王光英等党和国家领导人等治病，并教其养生之道，赢得了他们的一致称赞。

他还用食疗的方法治好了毛泽东女儿李讷的老年病。

大医济世，仁爱世人。

多年来，刘光瑞一直致力于中医药文化的传播，开坛授徒，唯重孝道，济世救人，行善积德。

汶川地震发生后，他数度前往灾区，急人所难、赈药救人，赢得了社会各界的广泛赞誉。

<<不生病的诀窍>>

书籍目录

<<不生病的诀窍>>

章节摘录

## <<不生病的诀窍>>

### 媒体关注与评论

刘光瑞 一个人的中医博物馆 重庆晨报 副刊 2009-3-16 记者：文创位于枇杷山正街101号的重庆中国民间医药博物馆,被人称为中国民间医药的圣殿。

博物馆门口,药王孙思邈的石像尤为显眼,悬于半空中的大型石雕壁画《神农尝百草》、《华佗为关公刮骨疗伤》,更是气势恢宏,栩栩如生。

走进馆内,记者看到陈列的青铜、陶瓷、植物类标本,以及少数民族、佛教文献等。

此外,线装的古医书是博物馆的亮点,达到1万多册。

上周末,记者采访了博物馆主人刘光瑞。

说开馆 不满妖魔化才开博物馆 记者：当初为什么开中医博物馆？

刘光瑞：1991年,我去比利时,当地的报纸上在大肆炒作一个事情,说一个中国留学生给病人用针灸,出了点小事故,银针不小心断到皮肤里了,媒体于是妖魔化中医。

回来后,我给父亲商量,想让中医发扬光大,于是1994年遂了父亲开博物馆的愿,其实我一直想开医院。

记者：1万多册古医书是怎么收集的？

刘光瑞：父亲原来只有1000多册,但为了办博物馆,我们就四处去收,最远去过西藏。

当时把车都开坏了。

1998年,我还被评为重庆十大藏书家。

记者：大家都说中医疗效来得慢？

刘光瑞：一是中药制作工艺上传承的难度,一是用老方法疗效显得耗时太长,西医普遍短。

如果开中医院,资金投入不存在问题,但疗效必须要有所提高才行。

实际上,中医在肩周炎、颈椎、腰椎等骨伤一类疗效较好,哪家孩子要是厌食,长得不好,我保证可以让他半个月有饥饿感,长得水灵灵的。

说西医 我生病了也会吃西药 记者：你生病了吃不吃西药？

刘光瑞：一般不吃西药,平时感冒什么的,让徒弟刮一次背,几天就好了。

我有次牙痛,吃了西药,因内脏引起的牙痛中医能治,急性的不能治。

实际上也不是不能医,是因为没有这种药,这种药失传了,但药典上有记载。

记者：看来你不排斥西医？

刘光瑞：根据情况,有些人我们也建议他吃西药。

西医也有值得我们学习的地方,我们要明白它的检验手段,看懂它的化验报告,搞清楚他们如何用药,药用狠了就会有副作用。

记者：西药误食有危害,如果吃错了中药怎么办？

刘光瑞：即便是外用的中药,只要不是砒霜等有毒的,吃了也没什么害。

记者：听说有个孩子吞了硬币,你给弄出来了？

刘光瑞：前年,有个几岁的孩子把一枚1角的硬币吞进去了。

到了医院,X光显示了位置,医生给他吃泻药,试图让孩子排便排出来,但始终没用。

医生说要开刀,家长不愿意,到我这里来,我就用我的刺熨疗法,再配以按摩,增加胃肠蠕动,第二天真的出来了。

孩子父母要感谢我,我说我反而要感谢他给了我一次机会,用中医进行急救,让我有机会实践,因为人们有误区,总认为中医不能用于急救。

说未来 中医要靠近时尚产业 记者：中医基本处于一种辅助治疗地位,如何才能发扬光大,变成一种重要的治疗手段？

刘光瑞：中医一定要现代化,一定要创新,西医有淘汰机制,比如新药代替旧药。

中药也应该创造几个拳头产品,不管中医西医,疗效才是硬道理,疗效才是生命力。

我觉得我们应回归自然,回到传统中医上,用自然之力解决人体疾病。

记者：健康重庆、森林重庆感觉和中医的一些理论很接近,你是怎么看待的？

刘光瑞：是这样,这种提法很好,天地人一体,用植物、树木来和人结合,多留绿地,对人和城市都好。

记者：中医怎样才能有生命力？

## <<不生病的诀窍>>

刘光瑞：中医要靠近时尚产业,美国扎针灸很多是为了减肥,中医是作为时尚在消费。这样,中医和年轻一代就有了桥梁,就可以实现对接,中医才有生命力。

说名人 我为毛泽东女儿看过病 记者：听说你给毛泽东的女儿李讷看过病？

刘光瑞：李讷当时到重庆来了半个月,她有三高。

她很懂历史,我是中医世家,搞了个博物馆,因此我们有共同话题。

那半个月几乎天天都来。

有次我给她刮背,她不愿意,我以为她封建,后来才晓得,她不是封建,她怕我看到她毛衣上的两个洞,她还要我不要笑她。

作为伟人的后人能做到如此朴素,值得敬佩。

记者：电影《双食记》里你给吴镇宇用了针灸？

刘光瑞：当时拍《双食记》摸脉一出戏是在我这个博物馆进行的,其中有个镜头是吴镇宇身上扎着银针,是我扎上去的。

我给吴镇宇看过腰杆,他说拍戏很累,主要是心累,我要他泡西洋参吃。

我第一次给吴镇宇摸脉,手下认出了他,我不认识。

女儿回来了,认出了他,高兴得不得了,赶忙和他合了影。

我打趣说吴镇宇：“你不是很出名”。

他边笑边说我在香港同样没人认识。

记者：演艺圈里谁给你的印象最深？

刘光瑞：《爱了散了》在重庆拍摄的时候,导演乔梁压力太大,忧郁不安,还住进了我市一家大医院。见没有效果,他的朋友要我去看看。

我摸了脉,就把他的病吃准了。

我要他出院我再给他治疗,这也是尊重西医,保证三天治好。

他因为长期吃素,造成营养不良,当晚我要他去吃羊肉,我还请陶泽如作陪,我说他喝汤,我们吃肉。

之后三天,我要他吃荤,三天他很快恢复了。

说家业 我的家业要传给女儿 记者：听说女儿当年考上舞蹈学校你都不知道？

刘光瑞：当时我这个博物馆正在施工,有段时间,天天都住工地,忙得很,一点没管女儿,后来她准备去成都读书,我才知道。

我有点愧疚,但这事反而对她很好,她很独立,也不娇气。

记者：国人素有“传儿不传女”的说法,你会把家业传给女儿吗？

刘光瑞：我的家族到我这一辈只有我,我的后辈只有女儿,“传儿不传女”的观念现在已经淡了,女儿也在跟我学,主要是中医美容,我的刺熨疗法她也在学。

记者：中医美容的原理是什么？

刘光瑞：内服调节内分泌,治妇科疾病,外用调节皮肤,消暗疮色斑。

记者：你收了徒弟吗？

刘光瑞：收了,我收的徒弟一定要热爱中医,执着追求,因为背经典很枯燥。

还一定要有爱心,在家孝敬父母,在外才有慈善心。

医道之人要有大德之爱。

要多做一些公益事业。

## <<不生病的诀窍>>

### 编辑推荐

刘光瑞：中国民间医药博物馆馆长为毛泽东之女把脉，让国防部长张爱萍好起来的神医愿天下人福如东海，寿比南山养生无捷径 保养有窍门过好每一天 健康一万年长寿的秘诀就在于.....在细节上下足工夫《不生病的诀窍》是一本满含智慧的健康妙招百科全书——中国健康类图书市场极罕见的健康智慧海量汇集。

有医理，有智慧，有巧方，有奇效。

任何人一看就懂，一学就会，一点就通的养生诀窍，从早到晚、从春到冬、从头到脚、从里到外呵护您的健康。

全书丰富到——涵盖1085个养生智慧的保健细节，近100种常见病症的自疗巧法，养治结合，全方位揭示不生病的长寿诀窍。

全书实在到——只注重最科学周到的生活细节，最营养美味的食疗验方，最省钱有效的经络疗法，一招见奇效，将疾病消灭于无形。

全书高效到——自养、自诊、自疗、自愈，环环相扣，手把手教您成为自己医生、保健师，从此不再惧怕看病难、看病贵。

1. 国家非物质文化遗产传承人，民间中医绝学继承者刘光瑞先生倾力打造，尽显民间神医的养生绝活。

2. 健康智慧的海量汇集，细致、实用、有效，从早到晚、从春到冬、从头到脚、从里到外全方位关注健康细节。

3. 简便易行的养治巧方：简要生活细节、营养美味食疗、便捷经络疗法，三者合力，让您轻松拥有健康，长寿不是梦想。

4. 随文附百余幅清晰穴位图及操作方法，读者一看就懂，一学就会，极其简洁方便。



<<不生病的诀窍>>

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>