第一图书网, tushu007.com

<<让大医为健康做主>>

图书基本信息

书名：<<让大医为健康做主>>

13位ISBN编号：9787542744586

10位ISBN编号：7542744585

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：耿金

页数：161

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

医者仁也，但凡有救死扶伤精神的人，都会按这一原则行事。
一天，我正在住地附近的公园中打拳练身，出版社的朋友来电，想请我写本关于健康养生的书。
我最初觉得不妥，因行医与写书是两个门槛，自己懂医但不精写作，便回电话拒绝了。
半月后朋友再次来电称，如今正值全民健身热潮，望我借此机会尽些仁者的义务。
我回话给朋友道：本人的文笔不甚精妙，恐浪费读者的时间。
倒是行医多年所撰写的病案中，有很多真实可行的养生理法，可否贡献出来。
朋友当即拍扳，认为这样的内容再合适不过了。
现在各类防病养生类书横行，但并非全为医人所撰，个别甚至托名医之名而误众，所述理法偏颇，而且内容传抄严重，不但缺乏真实性，更不能科学指导人们养生，还会将读者带入误区。
于是，我便本着古人大医精诚的信念，钻到门诊和书房中，一边亲验养生方法，一边整理健康笔记。
在进行中，我常感到今人求医难，而养生更是茫然，自觉责任重大。
便再次发心求证，将二十多年来的养生经验和笔记，全都搬了出来。
每天下班后，坐在书房中，一一筛选并撰写。
因中医养生理法与生活相通，我想用最接近生活的语言，撰写中医古奥难懂的养生理法，患者阅读后便可方便操作。

内容概要

本书作者耿金，号道音，字理科。
　中医骨伤科著名医家史兰芳的入室弟子。
自幼得名医亲传，掌中医骨伤、内妇儿科及针灸养生之精髓，擅长佛道儒养生理法，集禅修、易学、内家拳养生法为一体，了悟人生真谛。
愿广大读者永脱苦恼藩篱，心中光明，常得净土！
　本书中的养生经验，是最好的防病心法，只要大家坚持健康养身就能防病于未然。

作者简介

本书作者耿金，号道音，字理科。

中医骨伤科著名医家史兰芳的入室弟子。
自幼得名医亲传，掌中医骨伤、内妇儿科及针灸养生之精髓，擅长佛道儒养生理法，集禅修、易学、内家拳养生法为一体，了悟人生真谛。
愿广大读者永脱苦恼藩篱，心中光明，常得净土！

书籍目录

第一章 种好自己的福田　1.常识养生——亲自实践——健康之神护佑　2.早晚——给自己把脉——用腕部动脉预知疾病　3.面色红润——血脉旺盛——要及时增强体质　4.药食同补——因地制宜——需酌情而定　5.补充骨钙——关节响——是骨髓萎缩的预兆第二章 知性者乐而无疾　1.房事养生——合理调养——避免不孕症的发生　2.加强修养——性冷淡——不容忽视的常见病症　3.睡眠分床——增强质量——能提升快感　4.滋养阴道——掌握方法——消除七年之痒　5.更年期——40岁女性——早防疾病第三章 用经络保养身体　1.肾藏精——调在肾脉——用药需谨慎　2.任脉可降浊——汇聚元气——提收肛门　3.保养身体——拍打关节——按图导引　4.有病早知——保命全生——应及时调理　5.遵循医则——南北有别——要内外兼顾第四章 五行相生可防重症　1.肝木生发——拘挛抽筋——用狗皮膏药　2.土为中洲——进补身体——时节在秋　3.心肾相交——水火相融——增强体魄　4.表里互动——排便——有助于肺肠功能　5.脾为阴土——能按摩胃腑——促进消化第五章 腧穴健身秘法　1.雨后防潮——消除暑湿——不能忽视　2.疏通气血——脑中风——按摩高骨　3.消除头痛——慢性病——用针灸一针见效　4.百病起于微末——落枕——按摩软组织　5.伏案工作——后背酸痛——刺激腧穴加药浴第六章 中医的养颜心得　1.健康美——内外双调——不要走进误区　2.针灸拔罐——肥胖症——减掉腿腹的赘肉　3.调内分泌——促进情感——改善内环境　4.抗衰老——原生真中药——可用高丽参　5.面部呵护——保湿增氧——调服水土第七章 正气可防治虚病　1.平复心脉——琴乐是药——可增强正气　2.不良习惯——胸闷是病——会导致重症　3.正确调理——疏肝利胆——要有好习惯　4.节气——天干地支——祛邪治感冒第八章 不能让病邪横行　1.震旦——按时调节——提升八纲功能　2.禀赋不足——增强体质——经常锻炼　3.免疫力——体能透支——增加脂肪　4.增强体质——了解脏腑功能——循序渐进　5.性命双修——身体盗汗——用丹田补真气后记

章节摘录

期饮用高浓度的白酒，肝脏的功能就会降低，这是导致其他肝脏疾病的预兆。
中医讲未病先防，所以要戒除酗酒的不良习惯。
只有平时多约束自己的行为，才能使身体的脏腑器官的功能正常运转。
这些养生常识很简单，你随时都可以获得，就看你能不能做到。
很多人是脑子清醒，而行为不兑现，常将喝酒伤身之类的话挂在嘴边，却很少付之行动，结果只能是损害了健康。
中医认为人体的衰老是从下向上的，先是肾脏，接着是肝脏，因此年轻时若不注意养生，将来必然早衰。
喜欢饮酒的朋友，我可以给你出一个药酒方，每天只要饮半两，既可驱除脑子里的“馋虫”，又能起到强身健体的作用。
即鲜鹿茸片（最好是带血浆的）、地黄、当归、伸筋草、牛膝、枸杞子、五味子。
将这几味中药用纯粮酿的白酒浸泡3个月，待里面的鲜鹿茸片被泡化后再饮用。
假如，你是女性朋友，也可以增加阿胶或鹿血。
这些中药都是增补气血、祛除风寒湿痹的良药。
男性喝了可以强身壮骨，女性喝了能养血滋阴，而夫妻一同对饮，自然能增加房事乐趣。
但每次一定要少喝，不然会催动身体的元精，出现阳气妄行的病象。
凡事都要有个度，适度才能收到健康功效。
中医常讲：“行远路莫食枸杞子”，意思是一个人若刚走完很长的路，身体的气血亏乏之时，不要马上填补身体的气血，而是要休息一下，等全身的气血完全平复了，再进行调补。
如此才能增强身体气血功能，起到实现养生防病的目的。
饮用中药补酒也是一样，这种药酒是大阳之物，因此适合30岁后的男女，但若每次饮用过量就会起反作用。

后记

好的书籍创作周期一定很长，通俗地讲，这个世界只有两种书可读，一种是反映民众心声的书，另一种是从古典经籍中挖掘出来的书。
两种书都能很好地指导大家的现实生活，起到良师益友的作用。
中医养生类的书也不例外，我本人有着二十多年的临床和养生经验，一年下来，最快也不过两三部，这还是借着电脑的键盘来实现的。
优秀的养生作品，是需要医者和读者多方面求证，才能拿出来展现给读者的。
有一点我是可以直接和读者确定的，我自己的作品是在封闭的环境中书写出来的。
我讨厌抄袭网上或别人文字的文贼行为，特别是医学养生类的书。
因医学是实用性非常强的学科，即便用最普通的生活语言书写，也要按医学原理进行，不然就是伤生行为。
其实，抄袭也是一种不健康的做法，对读者不负责，对自己也是一种不良行为。
本书及其他将要出版的作品，是本人长时间伏案，一字一字书写出来的，目的就是要对读者负责。
别人走过的路我不走，只是想将仁者精神进行到底！
本书在创作过程中，因本人身处北京一隅，在汲取宝贵的养生经验时，会有不足的地方，可能会给读者带来阅读和实践上的不便，若有发现，敬请斧正，将您的意见或观点，发至本人的养生博客上（电子邮箱中也可），我在分类后，将予以诚实且科学的回复。
谢谢！
最后，愿一切有情众生，永脱苦恼藩篱，心中光明，常得净土寂静！

编辑推荐

《让大医为健康做主》：种好自己的福田，找到养生大智慧。
充分运用中医简单、易行的防养术，将侵害身心健康的病魔歼灭。
想健康快乐地生活，就要时刻保养、调整自己L的身心，使脏腑气血饱满，关节滑利，将各项健康指标保持上升趋势。
发挥身体经络和腧穴的功能，延缓脏腑器官衰老。
五行养生法可帮助大家摆脱一年四季中的各种常见病。
防病养生要有正气，心念正，才能不走弯路。
体质要强壮，就能抗击病邪，这是预防各种流行病的基础。

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