

<<上医治未病>>

图书基本信息

书名：<<上医治未病>>

13位ISBN编号：9787544240055

10位ISBN编号：7544240053

出版时间：2008-01

出版时间：南海出版社

作者：王国玮

页数：190

字数：100000

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>

<<上医治未病>>

前言

中医不仅能医治疾病，更重要的是它有丰富的养生思想，在预防疾病方面效果更加突出。“治未病”就是中医思想的精华。

“治未病”思想始见于《黄帝内经》，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”，“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。

因此，“治未病”包含着“既病防变”、“防微杜渐”、“有病早治”等内容，其科学内涵与当今医学界倡导推广的“三级预防”相吻合。

中医学在治疗上历来“防重于治”，这一思想在历史上各时期的典籍中都有体现，且不断发展与完善。

本书遵循“治未病”的思想，介绍了中医顺应自然的养生方法。

大道至简。

想不生病、想要健康，只需掌握规律，落于实践。

本书还采用了图文并茂的编写方式，用图画辅助说明书中的知识，以便您记忆更加深刻。

本书出版之际，北京中医医院也成立了“治未病中心”，坚持以预防为重心、养生为核心的中医学指导思想，由中医特色体检、传统特色门诊、社区医疗服务、流行病学研究等组成，开展“未病先防”、“有病早治”、“已病防传”、“病盛防危”、“新愈防复”的五防工作。

作为治未病中心的主任，我更希望本书能够给您带来帮助。

本书只是抛砖引玉，希望您在此基础上总结出更好的养生之道。

祝愿每一位读者越来越健康！

<<上医治未病>>

内容概要

“治未病”是中医的健康观，是古代医家几千年来在预防和治服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。

两千多年前，《黄帝内经》中提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。

可见，中医历来防重于治。

面对现代五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、亚健康人越来越多的状况，利用中医进行养生保健无疑是最合适的方式。

本书作者王国玮出身于中医世家，现任北京中医医院副院长，对中医养生的方法颇有研究。

本书介绍了《黄帝内经》的养生精华，返璞归真、顺应自然的养生之道配以直观生动的图解，让您轻松掌握防病的精髓，一年四季健康平安。

<<上医治未病>>

作者简介

王国玮，现任北京中医医院副院长、治未病中心主任，历任北京中医医院肝病科主任、门诊部主任。出身于中医世家，自幼随父王鸡士教授（全国名老中医，著名中医疑难病、肝病专家）学习中医。在20年的临床实践中，积累了相当丰富的经验，尤其擅长于儿童常见病、肝病治疗。

<<上医治未病>>

书籍目录

上医治未病 保健的三个层次 20年来, 疾病发生很大变化 期待医学返朴归真世上本无病, 愚人使生之 从“生老死”到“生老病死” 人为什么生病 养生防病要把握好“度” 致病因素——外感六淫, 内伤七情 养生要求——外避六淫, 七情不过法于阴阳, 顺应自然 阴阳平衡, 人才健康 春夏养阳, 秋冬养阴春养肝, 夏养心, 秋养肺, 冬养肾, 四季养脾胃吃时令的蔬菜水果精神调养并驾齐驱春养肝 肝的主要功能 肝气失调的主要表现 百病从肝治 怎样养肝 春季防风邪 春季饮食调养夏养心 心的主要功能 怎样养心 夏季其他易发病及冬病夏治 藿香正气和十滴水 夏季饮食调养秋养肺 肺的主要功能 怎样养肺 最佳食疗选择——梨与萝卜 秋季易发胃肠道疾病 秋乏 秋冻 秋季饮食调养冬养肾 肾的功能 肾虚 养肾防寒 慢性病患者如何安度冬季 冬季饮食调养四季养脾胃 脾的主要功能 胃的主要功能 脾虚 胃火 如何健脾养胃 四季饮食调养

<<上医治未病>>

章节摘录

春养肝 中医认为，春天对应人体的肝。

肝脏与草木比较相似，草木在春季萌发生长，肝脏也喜欢生发，在春季功能比较活跃。很多慢性肝病患者在此季节都有反映，春天肝功能容易波动、升高，人的情绪易激动，而且症状也比较明显。

例如，我在肝病科出门诊时，一些老病人不但春天症状加重，连脾气都大。

比如在候诊时因为一点小事就吵架，而在其他季节就不明显。

还有，我做了七年门诊部主任，发现春天投诉最多，这些都与肝气不舒有关。

春天也是传染病的高发期，尤其是病毒性肝炎，历史上肝炎的爆发流行大多在春季。

有趣的是，健康之人在春天肝火也比较大。

这一切说明，春季对应人体的肝，是肝病的多发期。

春季养生重在养肝。

肝的主要功能 肝主疏泄 肝主疏泄，泛指肝气具有疏通、条达、生发、畅泄等综合生理功能，正好与春令生发之阳气相应。

主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，以及维持气血、津液的运行三方面。

人体主要的精神活动与肝的疏泄功能有很大关系。

其中，怒是最常见的，怒则伤肝。

肝的疏泄功能正常，人体就能较好地协调自身的精神活动，表现为精神愉快、心情舒畅、头脑灵敏；疏泄不及，则表现为精神抑郁、多愁善虑、沉闷欲哭、胸胁胀闷等；疏泄太过，则表现为异常兴奋状态，如烦躁易怒、头晕脑胀、失眠多梦等。

肝的疏泄功能也有助于脾胃的升降和胆汁的分泌，以保持正常的消化、吸收功能。

所以，爱发火的人，脾受影响，吃饭不香，时间长了，就影响到消化，出现食欲不振、消化不良、打嗝泛酸，或腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。

肝的疏泄功能还直接影响着气机的调畅。

中医讲，气是血液运行的动力，是一种功能，气行则血行，气滞则血淤。

老百姓常说“人活一口气”，就是指这个“气”。

如肝失疏泄，气机阻滞，可出现胸胁刺痛，甚至肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和经闭等。

肝主藏血 肝主藏血，是指肝有贮藏血液和调节血量的功能。

当人在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液贮藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出它储藏的血液，供应机体活动的需要。

中医有一句名言：“人动血运于诸经，人静血归于肝。”

就是这个道理。

血液中还带有各种营养物质，人平静或休息时，肝会贮藏血液，对肝就有滋养作用；发怒的时候，肝脏就得将血液运出去。

如果总发火，肝血则不足，肝的功能就会受到损伤，体内阴阳不平衡，就容易得病，如各种病毒性肝炎。

因此，要治疗肝病，病人必须注意控制自己的情绪，遇事不要着急，还要多休息，以帮助肝藏血。

现在许多人经常熬夜加班，这样很不好，为什么呢？因为人只有休息时肝脏血流充分，才能养肝，加班时不但血不能养肝，还消耗营养，所以在春季保证充足的睡眠非常重要，这是养肝的重要方面之一。

现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。

肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力，抵御春季多种传染病的侵袭。

因此，要注重科学睡眠，青少年和中年人每天需睡8小时，60岁以上老年人7小时左右，80岁以上老年人应睡8~9小时，体弱多病者可适当增加睡眠时间。

以上的睡眠时间必须在保障睡眠质量的基础上。

肝气失调的主要表现 如果不注意情志调摄，劳累、精神紧张、发怒、吵架、郁闷等原因都可

<<上医治未病>>

造成肝主疏泄功能异常，出现肝阳上亢、肝郁气滞，长此以往，即可产生疾病，如血压升高，有心脑血管病者还容易发生中风。

学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不快的事要戒怒，并及时宣泄，可防肝气郁结。

培养乐观开朗的性格，并多些兴趣爱好，对春天养肝大有裨益。

肝阳上亢 中医认为，肝主怒。

平时有人生气发火时，旁人会劝说气大伤身，伤哪里呢？肝。

肝气不舒的人容易发火，发火又使肝气不舒，循环影响。

一般男性容易把肝火发出来，表现为肝阳上亢，易患高血压、脑溢血、冠心病等。

而肝阳上亢型高血压表现为平时火气偏大，急躁易怒。

尤其是领导层、经理们工作压力大，而又没时间排解，长此以往，自持清高正确，主观易发火，这一类人很容易出现肝阳上亢的症状，除了上述症状外，还表现为面红耳赤、眩晕、头痛、口苦，大便秘，小便黄等。

但是，有一点必须指出，发火看上去是周围人受气，其实不然，发火的人受伤最重，这是因为发火时，血流加快、血压增高、怒气伤肝，使周身气血紊乱。

老百姓说的一句话“气大伤身”，就是这个道理。

肝郁气滞 女性通常是憋着生闷气，表现为肝郁气滞，易患胃病、乳腺增生、子宫肌瘤等。

我在门诊中曾经看过一位周小姐，25岁，在一家外企做企划工作。

两年前大学毕业后以优异的成绩被这家公司录取，入职体检显示身体健康。

工作后，才知道上学好。

为什么呢？聪明的周小姐一直学习很好，在班里不用太费力就可以取得优异的成绩。

进入外企才知道，公司里不乏名牌大学毕业的博士、硕士，自己已经没有了学校中的优越地位。

于是争强好胜的她，积极努力工作，加班加点，唯恐被人落下。

学生时的一些爱好、娱乐也都无暇顾及，甚至最让她喜欢的逛街购物也几乎放弃了，每天单位、家里两点一线，谈恋爱都快没时间了。

与其相伴的就是电脑。

一年下来，周小姐身心疲惫，面色也失去了往日的光彩。

两年以后的身体检查显示，她的健康状况大不如前，患上了轻微的颈椎病，还有中度乳腺增生。

百病从肝治 结合中医经络理论，肝经循行肋肋、小腹和外生殖器部位，这些部位的病症都可以从肝论治。

女性病 **乳腺增生。**

中医认为乳腺增生是肝气郁结、气滞血淤所致。

肝经走乳腺，平素情志抑郁，气滞不舒，气血周流失度，蕴结于乳房经络，乳络经脉阻塞不通，不通则痛，引起乳房疼痛。

肝有异，影响了脾胃的功能，津液代谢失调，痰浊内生，气滞血淤挟痰结聚为核，循经留聚乳中，故乳中结块。

痛经。

中国很多女性不知道痛经可以治，以为是正常的。

所以，老百姓常把来月经说成是倒霉了，认为这就是倒霉事。

其实，痛经可以治好。

痛经也是因为气血经络不通，不通则痛。

为什么月经前女性情绪不稳定，比较急躁，爱发火，这是因为肝经不通、肝气不舒，跟肝有关系。

子宫肌瘤。

肝经也走腹部——子宫的部位，同样道理，也会形成子宫肌瘤。

通过疏肝理气的方法，这些女性疾病是可以治好的。

如果不治疗的话，就会一直气滞血淤，年龄大了之后就会成为一些疾病的基础。

男性病 男性的阳痿，一般人认为要从肾治，其实阳痿也可以从肝治，一方面因为肝经走外生殖器，另一方面很多男性的阳痿是因为精神压力太大，和肝的疏泄功能不正常有关。

<<上医治未病>>

所以，这一类型的阳痿可以通过疏肝理气的方法治疗，让精神放松条达，疾病也就痊愈了。

头痛 头痛也可以通过疏肝治好。

因为很多时候，头痛是由于经络闭阻、气血不通，造成气滞血淤而致。

我的病人里有个小伙子，他没跟我说过他有神经性头痛，我只是给他治疗肝病。

经过一段时间的治疗，肝病的情况比较稳定了，有一天他跟我说，他的头痛好了，原来每个月都要痛一两次，结果治肝之后头痛逐渐减轻，最后就好了。

眼病 肝还有个特点，就是开窍于目。

也就是说，眼睛的视觉功能主要依赖肝血的濡养，肝经又上联目系。

因此，肝的功能正常与否常常可以通过眼睛反映出来。

肝血不足可出现视物模糊、夜盲；肝阴亏损，则两目干涩、视力减退；肝火上炎，则目赤肿痛。

上班族平时看电脑多，容易出现眼睛干涩、发炎的症状，还有迎风流泪等眼疾都可以通过治肝养肝的方法治愈。

我们平时去饭店特别爱点菊花茶喝，菊花就有清肝明目的作用。

我治疗过一个很典型的病例。

一位55岁的女士患有肝硬化，我通过疏肝、养血等方法为她治疗，一年之后，她的老花眼好了。

55岁的花眼还能好吗？常人不能理解。

可是她的确把老花镜摘掉了。

这再次证明，“肝开窍于目”。

眼睛是主视觉的，肝藏血功能正常，视觉就好，两目就有神，若肝气不舒，肝血不足，则两目干涩，视力减退。

由于妇女生理特点，易出现血虚，所以女性更应该保护眼睛，在生理周期时不要过度用眼。

中医还认为，“肝受血而能视”，若肝血虚，就会视物昏花或夜盲。

肝阴不足，则两目干涩。

肝经风热，则目赤红肿痒痛等。

当然眼睛的功能与五脏六腑都有密切关系，而与肝最为相关。

五脏六腑之功能正常，视觉功能就正常，五脏六腑气血不足，将会影响眼睛的生理功能。

抑郁症 我有一位病人徐小姐，3年前开始出现失眠、健忘、精力不集中的问题，对什么都不感兴趣，而且越来越重，每天靠安眠药入睡。

她也找了一些医生，进行中、西医结合治疗，吃了许多药，却不管用。

在同事的建议下，徐小姐去看了精神科医生，诊断为抑郁症，按中医说就是肝郁气滞型。

原来，徐小姐小学时连年是三好生，中学时也是班里的尖子，高考更是考上了名牌大学，毕业后顺利地找到理想的工作。

她给人的印象是争强好胜不服输，因为从小学开始就是班干部，凡事都是她说了算，所以养成了以自己为中心的习惯。

工作以后，她逐渐感到不适应，毕业10年连换了5家公司，平均两年跳槽一次。

不是因为徐小姐能力差，而是她的个性太强，不能很快融入到同事中去，给自己的工作造成了阻力。

在家里，老公、孩子事事顺着她、迁就她，也不能让她高兴满意。

近几年她郁郁寡欢，平时工作容易紧张，遇事悲观，很少与人交往，像变了个人一样。

抑郁症在中医里属郁证范畴，是由于情志所伤、肝气郁结，肝的疏泄功能产生障碍，逐渐引起五脏气机不和所致。

用疏肝理气的方法可以治疗抑郁症，同时也要配合心理治疗。

怎样养肝 春季是阳气生发、生机勃勃的季节。

春季养阳重在养肝，肝在五行中属木，与春相应，要注意补益肝脏，强调养肝护肝。

控制情绪调整心情 我在的门诊部负责医院的管理，我发现一到春天的时候，医患纠纷就比其他时候多。

为什么？春季肝功能活跃，人爱发肝火。

当你怒从心头起，要和人吵架的时候，就赶快提醒自己，吵架是伤人又伤己的，没有任何好处；还要

<<上医治未病>>

及时把积聚在心中的不良情绪，通过适当的方式宣达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。

人要正确地认识自己，适应环境，学会交流，善于沟通，这是精神养生的重要内容。

养肝就是养心情，调情绪。

有人调查过80岁以上老人的长寿秘诀，结果发现其中96%的寿星都是性格开朗的；还有人做过试验，逗一个高血压患者笑，结果血压下降了20毫米汞柱，脉搏每分钟减少了8次。

生活规律不要熬夜保证睡眠 特别是有肝病的人更要注意多休息。

休息的道理就在于让肝藏血的功能很好地发挥，以养肝。

生活没规律，工作超负荷，大脑思虑过度的人容易发生春困。

人体由冬寒进入春温，由“冬藏”进入“春生”，气血运行偏于外，可能导致心脑血管相对缺血，使人发困。

春困虽不是病态，但因为影响学习和工作效率，应设法消除。

肝主藏血，养好肝就可以耐受疲劳，春天就不易发困。

如果有条件，尽量培养午休的习惯；条件不具备的话，中午也要想办法平卧15分钟，以使气血充分地回流到肝脏，然后再分配给大脑。

曾有一位30多岁的男士来中医院看病，不知挂什么科，向我咨询。

他说他近一段时间上班就想与人吵架，也不知道为什么。

我问他平时的工作生活情况，他说因工作紧张，每天都要加班到11点以后，单位离家又远，每天睡眠不到5个小时，这样已经半年多了。

中医认为，肝主藏血，人在睡眠时血可养肝，而长期加班，肝失所养，导致肝气不舒、肝郁气滞，所以就有了想与人吵架的念头。

这说明生活规律、不熬夜、保证充足的睡眠，也是养肝必不可少的。

适当多吃温补阳气的食物 春天饮食应遵从“春夏养阳”的原则，适当多吃些温补阳气的食物。

葱、蒜、韭菜是益肝养阳的佳品。

韭菜，虽然四季常青，终年供人食用，但以春天吃最好，正如俗语所说：“韭菜春食则香，夏食则臭。”

春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。

李时珍称韭菜为“肝之菜”。

中医认为，葱一身都是药，其叶能利五脏、消水肿；葱白可通阳发汗、解毒消肿；葱汁可散淤血、止痛、解毒；葱根能治便血及消痔。

多吃蔬菜 中医认为，青色入肝。

多吃蔬菜和野菜，如菠菜、芹菜、油菜、芥菜、莴笋等，既能补充多种维生素、无机盐及微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。

绿色蔬菜富含叶绿素、胡萝卜素、维生素c、镁、锌、铁等，还能够促进肝细胞再生，保持消化道畅通。

菠菜有养血、止血、润燥之功效，如李时珍《本草纲目》里说：“菠菜通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良。”

菠菜对流鼻血、便血、坏血病、消渴、大便涩滞、高血压、肠结核、痔疮等病有一定疗效，并能促进胰腺分泌，帮助消化。

莴笋有清热利尿、通淋下乳的功能。

应用于小便不利、尿血、痔血、乳少不通、伤损淤痛。

平时在食用莴笋时也应注意，莴笋怕成，要少放盐才好吃。

因莴笋性寒，且其中的某种物质对视神经有刺激作用，因此，视力弱者不宜多食，有眼疾特别是夜盲症的人不宜多食，产后妇人也应慎食。

芥菜味甘淡、性微寒，能凉血止血、清肝明目、清热利尿，主治妇女崩漏、咯血、衄血、便血，以及泌尿系统感染、高血压等。

<<上医治未病>>

编辑推荐

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃，返璞归真的养生方法保你一年无病，四季平安

。 魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”
” 扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”
” 文王再问：“那为什么你最出名呢？”
” 扁鹊答：“长兄治病，于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药教药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

<<上医治未病>>

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>