

<<不怕生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不怕生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787802315877

10位ISBN编号：7802315875

出版时间：2009-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：田存好

页数：183

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>

<<不怕生病的智慧>>

前言

估计许多人对自己小时候的事仍记忆犹新，尤其是长期遭受病魔纠缠的人。

病痛的折磨是常人无法想象的，它会令人失去激情和梦想。

不过，这同时也能激发出人对健康的渴求，甚至到了发狂的地步，而我就是这些人中的一员。

我出生于贫苦的农民家庭，出生时只有四斤半，明显的先天不足，加之后来的偏食，身体各方面的机能非常差，这就注定我与感冒结下了不解之缘，基本上一个多月就感冒一次。

当时只知道感冒了就被动地吃药打针，把身体完全交给了医生，并且深信自己的病肯定能好。

感冒持续一段时间后的确好了，可是好景不长，很快就又感冒，每遇到一个医生我就问他：“有没有能够让我不再感冒的药？”

”好多医生只是笑笑，有些负责任的医生会告诉我平时要注意保暖，多锻炼身体，仅此而已，结果我仍然经常感冒。

我感冒的症状有可能和其他人不同，除了流鼻涕、打喷嚏外，最难受的就是流眼泪，一睁眼泪水就哗哗地流出来，好像受了多大的委屈似的，时间一长眼睛就会红肿，令我不能看书。

<<不怕生病的智慧>>

内容概要

本书结合了营养学的观点，融合中医的理论，以及田医生在临床上的经验、真实病例，用平易近人的语言向我们介绍了中医的整体观念以及一些常见病的防治知识，提出了保健的方法，简单易行，有理有据。

让我们首先认识自己的身体构造及运作原理，进一步了解人为什么会生病，知道应该如何保养身体。

<<不怕生病的智慧>>

作者简介

田存好，正统医学的硕士，毕业后回到家乡，造福乡里。
在长期的临床实践中，对疾病的发生机制和常见病的治疗有自己独到的见解，临床疗效好，来诊病人不断，也有许多人不远千里找田医生学习养生的方法。

本书将田医生所有行之有效的养生绝学毫无保留地展现出来。

<<不怕生病的智慧>>

书籍目录

第一章 人体强大的自我保护及恢复功能 我们为什么会生病 人体自我保护功能 感冒出现的症状应如何理解 疼痛的意义 呕吐、腹泻的作用 骨质增生是病吗 颈椎病应如何正确认识 头痛是怎么回事 为你诊断的腰椎间盘突出症准确吗 房事过度为何会导致身体特别虚弱 孕期及产后为何易患许多病 血压升高的真正意义 心跳过速及心肌肥大对人体有什么作用 胆固醇升高是福是祸 癌症的产生应如何解读 斑、疹、痘是怎么回事 囊肿的作用 乏力、嗜睡、没精神预示着什么 食欲不振应如何理解 人体自我恢复功能 人体无可奈何的反应第二章 医生的任务第三章 聪明的人做自己的医生第四章 终极预防，健康一生 找到你的完美营养 蛋白质——没有它就没有生命 脂类——美味的来源 糖类——最直接的能量供给者 维生素家族——它们的魔力不容小视 矿物质和微量元素——不可或缺的微量物质 膳食纤维——健康的助手 水——人是水做的 给身体最佳营养——预防的力量 什么是最佳营养 经常感冒、总觉得累的人与蛋白质 想减肥的朋友与糖类 血脂高的人真的不能摄入脂肪吗 排出毒素，一身轻松 这样喝水不怕生病 低盐低脂饮食真的科学吗 补钙的误区 一日三餐到底合不合理 如何看待营养补充食品 推荐的营养标准 科学运动——养生的主力军 顺其自然，天人合一——健康大法 好心情——病邪的神奇解毒剂 大便通畅——长寿不愁 气功和穴道按摩——养生的助手 远离有害物质——健康的保障 养生基础方 常见食物的营养成分速查第五章 生病不可怕，健康可以靠自己 感冒 高血压 心脏病 糖尿病 慢性支气管炎、哮喘 慢性肝炎 慢性肾炎 慢性胃炎 慢性软组织损伤疾病 骨质疏松 自身免疫性疾病 男科、妇科病 痛风 牛皮癣 精神类疾病 征服癌症 新型儿科概念附：医院检查结果应如何分析解读

<<不怕生病的智慧>>

章节摘录

第一章 人体强大的自我保护及恢复功能我们为什么会生病谈起糖尿病、高血压、骨质增生之类的慢性疑难病，医生和患者都非常头痛，病程长者可一直持续到病故。

这些患者一到医院，医生就开各式各样的降糖药、降压药等，并告诉患者每天要定时定量服药，不能无故间断，否则后果严重。

意思很明确，就是要终生服药。

许多腰腿痛患者服用半年到一年的消炎止痛药后，血糖升高，胃严重受损，甚者胃出血，肝、肾亦受到不同程度的损害，可是病一点都没见好，最后对医学也失去了信心。

科学技术及人类医学高速发展的今天，这些疑难病就真的治愈不了吗？肯定不是，《黄帝内经》有云：“言不可治者，不得其术也。”

意思是说，疾病不是治愈不了，而是没有找到正确的治疗方法。

的确，人体不会无故出现不舒服的症状和体征，肯定是有原因的，要想彻底治愈，就要找到根本病因，而不是一味的降糖、降压、止痛等。

慢性疑难病的病因可分为三大类：遗传因素，约占15%；有害理化因素，约占25%；自我因素，约占60%。

遗传因素除了小部分疾病（如白化病等）属100%遗传因素导致的以外，其他慢性疑难病的遗传因素只占很小一部分。

如糖尿病、高血压等疾病，许多人认为如果父母或兄弟姐妹患有此病，自己肯定也会得，这种观点是错误的。

其实，大部分患者在后天成长中继承了父母不好的性格、生活方式、饮食习惯及世界观，而这些都可以成为患病的致病因素或加重因素。

但是，不好的性格、生活方式、饮食习惯和世界观是可以在成长中改变的。

<<不怕生病的智慧>>

媒体关注与评论

本书采纳现代营养学的理念，融合中医养生知识，运用通俗生动的语言，深入浅出地向我们解读疾病的真正意义，告诉我们生病并不可怕，因为人体有强大的自我保护及恢复功能，只要掌握正确的保养方法，就可以轻松不生病。

——《环球中医网》书评 人类离不开疾病，我们要用一颗宽容、感恩的心来看待疾病。

本书从全新的视角向我们解读了疾病与生命的关系，并帮助我们通过营养疗法、中医养生法发挥自身的治愈力，迈向健康的人生。

——《健康时报》特约专家 王珏 有很多人任凭自身治愈力沉睡不醒，把自己交给医生和药物。

这本书给我们带来的最大好处，就是建立了新的养生理念，营养均衡是疾病向愈的关键；并且告诉我们诸如高血压、心脏病、糖尿病、骨质疏松、痛风、牛皮癣等慢性病的调理方法。

——北京咏春拳总部养生顾问 李宝田 田医生是我的老同学，我们共同度过8年的学医生涯，情同兄弟。

由于田医生的身体素来不好，深刻明白健康的重要性，这也促使他深入研究健康养生的方法，并取得了很好的成效。

本书不仅让老百姓更让我们医生明白疾病的真正意义，临床上又多了些治疗疾病的思路和方法。

——北京市航天中心医院 张青川 医生 田医生是正统医学的硕士，毕业后却回到家乡，给乡里病人带去福音。

本书的成书过程相当艰难，花费了田医生很大的精力。

本书内容丰富，通俗易懂，让老百姓真正弄清楚自己所患疾病的来龙去脉，不会盲目地胡乱治疗。

——河北省定州市委老干部局副局长 李志强 田医生一直关心我和我母亲的健康，他对疾病的看法及简单有效的养生方法让我们一家人受益无穷。

田医生以真诚的心，帮助我们维持身心的平衡，指导我们健康快乐地生活。

本书以通俗的语言，将田医生腹中的精华毫无保留地展现出来，是广大老百姓都应该掌握的知识。

——患者 刘永欣

<<不怕生病的智慧>>

编辑推荐

《不怕生病的智慧》可以帮助你： 远离感冒 学会分析医院的检查结果 增强免疫力 摆脱颈肩、腰腿痛的困扰 防癌、抗癌 让疾病恢复得更快、更彻底 轻松不生病 防治心脏病、高血压、糖尿病等慢性病 《不怕生病的智慧》是中国中医药出版社继《求医不如求己》之后再次推出的养生力作。

中国中医科学院杨力教授强力推荐。

《不怕生病的智慧》将田医生所有行之有效的养生绝学毫无保留地展现出来。

可以帮助你：远离感冒；学会分析医院的检查结果；增强免疫力；摆脱颈肩、腰腿痛的困扰；防癌、抗癌；让疾病恢复得更快、更彻底；轻松不生病；防治心脏病、高血压、糖尿病等慢性病。

选择《不怕生病的智慧》，你会找到适合自己的养生方法，颐养天年不是梦。

<<不怕生病的智慧>>

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>