第一图书网, tushu007.com

<<人体就是药师傅>>

图书基本信息

书名：<<人体就是药师傅>>

13位ISBN编号：9787807537045

10位ISBN编号：7807537043

出版时间：2009-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：井边山人

页数：241

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

人体是地球生命亿万年不断进化的产物，其复杂性和精确性远非当今最精密人造仪器设备所能相提并论。
尽管今天我们在研究人体结构、人体生理机能变化方面取得了非凡的进步，但离完全掌握人体的生命规律仍然相当遥远。
现代医学发现，许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能。
事实上，每一种疾病发生后，人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力，只不过这种能力有大有小，和身体的状态及致病强度有关。
就当今自诩高度发达的医学水平而言，绝大多数治疗措施，仍然只是这种自愈能力的辅助手段。
古希腊医生希波克拉底认为，“ 许多疾病能够本能地自愈 ”，“ 患者自身同疾病斗争即是一种治疗，疾病会因此消除 ”。
17世纪著名医学家托马斯 · 西登纳姆被誉为是英国的希波克拉底，在当时批评医生大量滥用药物时，他精辟地总结出：“ 医生所能做的最好事情，是给人体以每一个能够发挥其自愈力的机会。
” 当今许多学识丰富的医生都不得不承认，临床上真正由他们治好的病人比例并不是很大，这种情况在非手术科室尤为明显。
当然，这并不是否定医生的作用，因为对病人的处理除了适当的治疗，还包括正确的诊断、发展预测以及安慰和护理。
现代医学活动过分强调以疾病为本，而不是以病人为本。
在对躯体慢性疾病的治疗上也存在着缺陷，只重视人体局部的病变，忽略了人体是一个不可分割的有机整体，各脏腑之间既互相依存又相生相克的关系。

<<人体就是药师傅>>

内容概要

人的身体是充满智慧、最无为而又最自足的开放系统，五脏六腑皆有神明，只要我们因循自然天遭的规律，因循人体的本性生活，就能达到人与自然的和谐状态，身心健康，颐养天年。
　身体的和谐、生命的和谐是构建和谐家庭、和谐社会的基础，这也是中医所追求的最高境界。
身体本来：就充满智慧，我们应该怀着沉静的心情去接近它、了解它、尊重它、顺应它、思考它。
许多时候，我们应该将身体和疾病的管理权交给自己，懂得如何去管理自己的健康。
虽然不是每个人都能成为医生，但是每个人都能成为自己健康的主宰。
　本书作者井边山人，出身于中医世家，自幼耳濡目染，习医习文，并跟随父辈行医，积累了难得的用医用药经验。
后进入大学，师从中医名家，进行长达八年的系统中医研习，其间遍访名医，深得其医道精髓，并著有中医著作多部。

<<人体就是药师傅>>

书籍目录

本书序第一章 身体内的秘密 第一节 认识脏腑和防病保健门　中医对人体脏腑的认识　中医是怎样治病的　未病先防是身体保持健康的不二法门 第二节 气　气是中医的灵魂　疾病就是正气与邪气相争的过程 第三节 血　血液充盈身体才强健不衰　中医讲的血虚不等于贫血症　血淤可导致体内许多疾病　放血也能治病　癌症与肿瘤 第四节 津液　人可三日不食，但不可一日无水　人体的水循环　惜唾如金强身祛病第二章 头部 第一节 头发　头发与健康　头发为何会变白和脱落　头发的保养 第二节 元神之府——脑　中医对脑的认识　了解自己的心理特征　七情五欲与疾病有什么关系　不经意间我们会损伤大脑　中风的防治　掌握正确的养脑健脑方法 第三节 中医谈睡眠　人为何要睡觉　梦是怎样来的　失眠如何防治　睡眠是最好的养生第三章 颜面与五官 第一节 面部　脸是健康的晴雨表　颜面的衰老与保养　粉刺是一个有关脸面的话题 第二节 眼睛　眼通五脏　眼睛的保护　眼周的正确护理方法 第三节 鼻子　了不起的鼻子　出现红鼻子怎么办　鼻出血的防治　不请自来的喷嚏　鼻部日常保健的要诀 第四节 耳朵　从耳朵上解读肾的盛衰　耳朵最常见的毛病　保护好听力　耳针疗法巧治病 第五节 舌头　怎样才能吃得津津有味　舌苔对健康状况的预报　警惕味觉的改变 第六节 口腔　口腔与健康　口唇护理的正确之道　怎样使口中留清香　牙齿保健与养生第四章 上肢与后背 第一节 上肢　双手的护理保健　中医切脉真的能治病吗　为何不能“高抬贵手” 第二节 后背　背部刮痧为何能治病　从生疮忌口说起　腰背部的保健第五章 五脏 第一节 君主之官——心　心是最辛苦的“君主”　汗与养生防病　乐极容易生悲　“代君受过”的心包　心脏需要好好保养　冠心病的防治　怎样防治高血压 第二节 将军之官——肝　肝主怒，怒则伤肝　养好肝脏我们需要做什么　乳房的病不妨从肝来治　乙肝患者重在体质的改善 第三节 后天之本——脾　脾是我们身体的“后勤部长”　与脾有关的疾病　想要脾好，就要吃好睡好 第四节 相傅之官——肺　肺是人体的“宰相”主管清气的进入　人的皮毛要靠肺气来滋养　打开肺之窗，减轻哮喘症状 第五节 作强之官——肾　如何看一个人的肾好不好　肾精盛衰决定人的生、长、壮、老、死　肾精充足的人骨骼充实健壮　与肾有关的疾病　肾是藏精之所，养肾非常重要　房事养生有诀窍　房事有禁忌第六章 六腑与奇恒之腑 第一节 中正之官——胆　胆调节阴阳，决定人的情志活动　胆的常见病变　一身好胆需要正确的保养 第二节 水谷之海——胃　胃为后天之本，为仓廪之官　胃病不同治疗方法也不同　吃好早餐养护胃气　饮食应节制有度　谨防“饭醉”保健康　米粥有益养胃　偏食对胃有害无益 第三节 受盛之官——小肠　小肠有——食物消化吸收的主要场所　嘴巴上火是由于心火过旺导致小肠热盛　中午饭要吃好营养才能被小肠吸收 第四节 传导之官——大肠　大肠有什么功能　如何消除便秘确保大便通畅　从患者排泄物中查验疾病 第五节 州都之官——膀胱　膀胱不只是储尿器　从小便谈养生　关注小便的异常情况 第六节 决渎之官——三焦　三焦是元气和津液的重要通道　三焦病变与养生 第七节 奇恒之腑　非脏非腑的特殊器官　女子胞具有通调月经和孕育胎儿的重要功能　为什么会出现不孕第七章 会阴部 第一节 前阴　男人的麻烦　女人的苦恼　“白朋友”，女性健康的忠诚卫士　爱美女性如何进行自我保健 第二节 肛门　肛门为何又称为魄门　脱肛是由于气虚下陷所致　远离痔疮就必须养成定时排便的习惯第八章 下肢 第一节 腿部　简单小动作，腿部大健康　应对小腿青筋暴突的策略　不要让老寒腿找上门 第二节 足部　不要忽视金贵的双足　脚后跟痛往往暗示人已到了更年期　分清脚气与脚癣　脚臭是由于脚心多汗　头宜寒足宜暖　每天热水泡脚胜过吃补药

<<人体就是药师傅>>

章节摘录

第一章　身体内的秘密　　未病先防是身体保持健康的不二法门　　中医里有这么一句话：“是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。
夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。
”意思是说，高明的医生治疗疾病，总是在没有得病的时候就开始采取预防措了，英明的君主也是在动乱未形成的时候就采取治理措施了。
如果已经得了病再吃药，好比是人口渴了才去挖井，已经发生战争了才去制造武器，不是太晚了吗？
这是古代医家提出的未病先防思想。
“未病”就是疾病未成，即体内已有病因存在但尚未致病的人体状态，相当于疾病前期。
结合实际，未病还包括了疾病复发前期、康复期、“既病防变”期，这称为特殊未病状态。
未病状态时，人体脏腑阴阳已有偏颇，或体内已有邪气，但还没有导致功能活动的失常。
如有的人体质阴弱阳盛、有湿邪内伏，但只有发展到阴虚阳亢、湿邪阻滞脾胃时，人体才出现功能失常的疾病状态。
这种阴弱阳盛、湿邪内伏的体质状态，就是典型的未病状态。
人健康时不属于未病状态。
但仍有必要防病，所以治未病比人体未病状态所对应的范围广。
近年提出的“亚健康”特指乏力、头昏沉、失眠等身心不适症状，只是现代医学在目前还找不到形态学异常等病理基础。
在中医来讲，有症状则即属于已病，故亚健康不是未病。
只是从望文生义、通俗易懂角度，亚健康有时可以模糊用于解释未病。
治未病，主要包括“未病先防、既病防变、愈后防复”三大主题。
未病先防是指未发生疾病之前，采取预防措施，以防止疾病的发生，旨在提高抗病能力，防止病邪侵袭。
要想做到未病先防，首先要调摄情志。
思想恬静，既可防止内在致病的七情刺激，也可使肌腠肤表有抗御外邪的能力。
现代社会快速发展，也给人们带来了许多心理问题，此时尤其需要我们保持良好的心态，放宽心，使正气存内，以便防病保健康。
……

编辑推荐

人的身体就像路边的一棵树，春生夏茂，秋枯冬衰，生命的自然规律无法逆转，我们所能做的只是从头到脚细心呵护，由内到外精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路同行。
而医生所能做的最好的事情，是给予人体能够发挥其自愈力的机会。
健康重在管理，人体自有大药，求医不如求己！
这是一本从头到脚、从里到外解密身体健康的书，也是一本能给您和家人带来福气的书。
那么，就让我们静下心来，对生命和健康来一次充满感恩的全新审读吧。
人体自有大药。
就当今自诩高度发达的医学水平而言，绝大多数治疗措施，仍然只是人体自愈能力的辅助手段。
古希腊医生希波克拉底认为，“许多疾病能够本能地自愈”，“患者自身同疾病斗争即是一种治疗，疾病会因此消除”。
现代医学活动过分强调以疾病为本，而不是以病人为本。
在躯体慢性疾病的治疗上也存在着缺陷，只重视人体局部的病变，忽略了人体是一个不可分割的有机整体，各脏腑之间既互相依存又相生相克的关系。
临床采取头痛医头脚痛医脚、治标不治本的对症方法，各种药物虽然能起到一时的缓解疾病症状的作用，但无法彻底治愈这类疾病。
人体在疾病痊愈过程中的主导地位，永远不可能被其他外在的力量取代。
人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力，当今医学水平暂时还无法达到。
人体自身就是一个最好的“医生”。
由于有这样一个无时不在的优秀“医生”，许多时候我们对自己的身体健康应该具有充分的自信。
我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中，而且是充满智慧、最无为又最自足的开放系统，凭借其自身的能力，能以无为的方式达到非常有为的状态。
只要我们因循自然天道的规律，因循人体的本性生活，我们的生活与生命才能真正改观，真正达到人与自然的和谐，让身心健康，颐养天年。
我们需要记住，自己才是最好的医生。
养成正确的生活习惯，每天按时吃饭，早睡早起，适当地锻炼，保持愉悦的心情，就能保证体内的元气充足，使自身的修复及再生系统发挥作用，这样就能有效地预防疾病的发生，这也是克服慢性病的有效途径。
现代人应该打破知识界限，把医学当成自己也能学习的一门学问，将身体和疾病的管理权交给自己，懂得如何去管理自己的健康。
虽然不是每一个人都能成为医生，但是每个人都能成为自己健康的主宰。

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