

<<補錯了更傷身>>

图书基本信息

书名：<<補錯了更傷身>>

13位ISBN编号：9789862413883

10位ISBN编号：9862413883

出版时间：2011-12

出版公司：天下雜誌股份有限公司

作者：楊世敏，謝佳珊 著

页数：240

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>

## <<補錯了更傷身>>

### 前言

（本文作者為中國醫藥大學中醫學系助理教授） 「我們是小鎮臨床醫師，我們根本不在乎傷寒方或是溫病方，我們只在乎要把病治好，那才是我們臨床醫師要的！

」這是前些日子聽到楊醫師演講所說、震撼很多醫師內心的話，是的，楊醫師做到了！

中醫長久以來一直存在著「我是傷寒，你是溫病……」的流派之爭，討論不休，其實誰是何派又如何呢？

重點是醫者能否能掌握體質、窮究病因、謹守病機而已。

楊醫師出版《補錯了，更傷身》，在此謹向多年亦師亦友的好醫師獻上最誠摯的祝福。

認識楊醫師已十餘年，他是我在中國醫藥大學的學長，也是我敬重的學長，有機會為其寫序，心中有一份莫名喜悅！

近日，也曾有幸邀請楊醫師至中國醫藥大學北港附設醫院演講，只見實習醫學生個個露出崇敬之表情，令我印象深刻。

大家都知道，掛楊醫師的診，需在前一天排隊，若非療效驚人，誰願意等待這麼多時間。

《補錯了，更傷身》一書正是闡述楊醫師從懸壺以來，在南台灣多濕多熱環境中的行醫經驗所做的觀察。

內容以「奇症」吸引大家的興趣，然後再用中醫之觀點闡述，內容由淺入深，令讀者能真正吸收與心神領會。

儘管書中提及的病情複雜，病症奇特，正確治療與預防保健的方法，不外乎要掌握中醫的正確觀念。

最後，謹以楊醫師部落格中的四句箴言：「法無高下，應機為上；藥無貴賤，對證方良。

」來呼應這本《補錯了，更傷身》所要闡述的概念。

（本文作者為仁光中醫診所院長）敏者，敏捷，聰敏也。

世敏者乃觀察普世之音，如聞聲救苦之菩薩也，此乃與生之大任也。

十五載的情誼，世敏醫師除了在診務上的認真縝密外，在中醫學術及公共事務的領域均十分投入，亦獲致優異的成果，託辦之中醫推廣教育事務，更是辦得有聲有色，開啟屏東地區民眾學習中醫養生保健知識的風氣。

在其著作中，悉見世敏醫師對於中醫學理認知之透澈及細膩，尤其運用大量在地生活化語彙，以演譯中醫艱深的術語，十分難能可貴。

疑難雜症在世敏醫師之妙手下，回春者多如過江之鯽，堅守中醫整體思維，身心靈合治，以病人為中心之全人醫療境域，為中醫人之職責。

世敏醫師在忙碌診務之餘，又能用心搜集臨床病例，匯成醫案集冊出版，實屬不易，欣見中醫代有菁英及優質出版品，值此書付梓之際，樂為撰序，以為推薦。

## <<補錯了更傷身>>

### 內容概要

最適合濕熱氣候的中醫觀察與叮嚀 41個奇症，解答似是而非的養生迷思， 讓你掌握自我體質、對證調養！

你還在人云亦云、亂補亂吃藥嗎？

辨清體質養生才是王道！

黃耆、枸杞、紅棗真能提升免疫力？

熱性體質多喝了更上火！

疲倦時喝咖啡可提神？

錯！

精神好時才能喝咖啡！

調養生理期喝四物湯、產後婦女一定喝生化湯或進補嗎？

錯！

不是每個人都適合！

「三伏貼」可以治療過敏與氣喘？

這只對寒性體質的人有幫助！

感冒吃點特效藥就會好？

錯！

亂吃特效藥只會把病毒暫時壓抑，嚴重的可能致癌， 千萬別誤用！

很多人相信生機飲食可以遠離癌症？

錯！

仍有很多癌症患者長期食用生機飲食，並不是每個人都適用！

楊世敏從中醫認清體質角度來分析41個奇症病例，讓讀者建構一套適用於自己身心的養生模式，以及四大警告 吃冰亡國論 吃冰與垃圾食物，裡面的添加物與冰，已造成台灣人「冰棍體質」，日久腦力退化、注意力不集中，整體國力必會衰退。

誤藥致癌論 不查體質就吃強效藥，感冒小病可能積累成癌症。

很多人以為「吃中藥太慢，吃西藥或成藥治感冒更快好」，結果導致膈中穴阻塞，間接影響心肺功能、腦絡氣血的順暢。

生機有限論 體質虛寒卻有高血壓、高血脂的人，並不適合生機飲食。

過勞致百病 長期耗費體力，用腦過度、凡事都硬撐下去，將會積勞成疾，造成心悸、健忘、失眠、多夢，更可能因此招致各種病症。

中醫師楊世敏結合多年臨床經驗分析指出：「補錯了，更傷身！」

，這本書收錄了楊世敏醫師多年的臨床經驗，內容由淺入深，也不斷強調辨明體質後才能用藥，因為沒有任何藥方可以一方通治、一藥到底，不依據個人體質，反而會誤傷自己。

因此正確的中醫調養方法，必須先通再養，先排毒再養生，才能達到中醫所謂身心「動態平衡」！

《補錯了更傷身：體質不一樣，養生大不同》將教你如何簡易有效分辨體質，並提供 中醫師楊世敏個人養生秘訣：養生排毒氣功 正確的消暑清涼法 避免素食者體質偏冷的黃金三角新素食法 排毒、調養、修補身體的藥方與飲食 不同體質的有效減重法

<<補錯了更傷身>>

作者簡介

楊世敏 1965年生，台南人。

\*\*師範大學生物系畢業，執教鞭數年後，轉換跑道，考取第11屆中國醫藥大學學士後中醫系，一頭栽進中醫的浩瀚學海，樂此不疲。

對於中醫學能將人體奧祕的細緻解讀透過臨床經驗的印證，感到認同並引發深究的理趣，以「法無高下，應機為上；藥無貴賤，對證方良」的箴言做為行醫準則，並以培育後進為樂。

透過演講教育民眾認識中醫，不遺餘力。

目前擔任全國中醫師公會理事、屏東縣中醫師公會理事，現職明醫中醫診所院長。

謝佳珊 1987年生，屏東人。

\*\*嘉義大學中國文學系畢業。

就讀高中時曾參與楊世敏醫師所帶領的中醫社團，受到啟蒙。

對生命的感動來自於平凡生活的細緻體會，期許自己能度過一個無可救藥的樂觀人生。

目前擔任助理，積極學習。

## &lt;&lt;補錯了更傷身&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章中醫的整體觀念第一節 陰陽平衡 致中和動態平衡的中和之醫 / 雙向的動態平衡中醫最厲害的不是把脈、不是針灸，而是一種生活態度生病出於身體長期不平衡-氣滯、血瘀、痰飲氣、血、水-經絡、血液、淋巴系統的通路用交感與副交感神經來解釋中醫的陰陽平衡健康的要素-宗、營、衛偕行人體自我修護動力學，宗營衛的節奏感為什麼有些氣功大師壽命不長？

宗營衛不偕行，失衡三階段不論減肥或追求健康，睡眠都是最重要的養生大法第二節 順應四季氣候特色來調整身體機能六氣過多生六淫，夾帶六邪產生疾病正確的調養觀，先通再養，先排毒再養生身體環保 排毒輔助茶飲與外洗方（排毒清涼浴）第三節 虛實寒熱 簡易有效分辨體質到底要聽哪個專家的話？

虛實、寒熱 傻傻分不清楚？

辨別自己的基本體質精神好時才喝咖啡、茶第二章 冰品亡國論第一節 第一賣冰，第二做醫生！

氣候造成吃冰的欲望冰為萬病之首 - - 生冷的後遺症喝冷飲造成五臟六腑降溫，形成痰飲、水毒的體質上焦痰濕水飲過重，導致心悸、熊貓眼大量喝水與果菜汁，造成下焦虛寒取代冰品的消暑法第二節 垃圾食品對健康的危害垃圾食品讓人養成腸胃濕熱體質腸胃濕熱體質對疾病的反應第三節 臆中為氣海，喜樂出焉，通腦絡，運宗氣臆中穴是快樂的源泉勸大家慎食、禁食冰品臆中穴阻塞與罹癌的相關性認真的女人生病就不好醫，怎麼回事？

第三章 誤藥致癌論第一節 抗病運動 先安內，後攘外服用特效藥 真的快又有效嗎？

切勿人云亦云盲從試藥，避免以身試毒人體排毒過程，卻被誤認為疾病特效藥，差點把小病醫成大病要了命第二節 感冒竟然會致癌？

見微知著勿輕小症 氣血平衡勿惑大病生病的原因調養首重通暢，其次保養，最後進補不良情緒也會產生毒素第三節 吃補 / 吃毒一線間辨明體質後才進行調養計劃，不可亂補一通三伏貼只對寒性體質的人有幫助依自己的體質在生理期與產後進補，才是真正對自己好吃到不合體質的食品、補品，造成實熱證體質媽媽懷孕亂進補，孩子出生倒大楣第四章 生機有限論第一節 有機生機，生命有轉機讓超級細菌對你沒輒板藍根、金銀花可以殺病毒？

奉勸各位別盲信腸胃道的細菌最喜歡「燒腹內」體質避免傷食：不合體質的食物、劑量不當、時機不當第二節 你的健康決定於你所吃的食物生機飲食 你吃對了嗎？

日本人與歐美人體質不同，調養理論就相反台灣人愛吃炸物喝冷飲，造成體質寒熱交錯、寒包熱正確看待眩暈反應藥食同源，分清體質再服藥、飲食食物寒熱屬性表第三節 中醫化的生機飲食 - - 新（心）素食主義肉食，殘害人類的殺手環保素最接近生機飲食的概念素食是養生之道素食的黃金比例 - - 葉菜、根莖、新鮮豆類再加優質米末依素食黃金三角比例飲食，未做到虛實寒熱的平衡新（心）素食主義才能帶給癌症患者生機的曙光第五章 過勞百病論第一節 能者多勞，勞者多病認識你的疲勞 - - 現代人的慢性疲勞症候群七五%的人亞健康，不舒服但查不出原因常見的疲勞綜合症候群體勞、神勞、房勞、過逸，疾病找上你第二節 慢性疲勞，急性衰老用心計較的過勞人生癌症也是一種心病慢性病成因與癌化體質調理體質的方式：辨明體質再來窮究病因通：調和腸胃，維持體內有利於排肝毒的環境養：五五茶、黃耆生脈飲、甘麥大棗湯、四神湯、精力湯補：著重修補，益氣血、填陰陽楊世敏醫師個人養生法：排毒養氣功推拿：拍打膽經 / 按摩心包經第三節 減肥為何不成功？

虛證體質不易靠運動瘦身薏仁飯幫虛證體質減肥體力減退，阻塞代謝機轉，導致宗營衛三氣不能偕行導致發胖的因素 - - 認識「腎上腺皮質醇」的作用利用季節交替，透過練氣，帶出潛藏體內的伏邪有效的減肥方法：一定要排除的三個因素過勞及壓力過大硬撐，造成速胖機能老化、飲食不當，造成排毒、代謝、修復能力降低外來感染導致減肥無效居家築基法，建構容易減肥的基礎體質第六章 結論身體太差 修行也難有所成由心理的平衡淨化，而達到生理的平衡、淨化

<<補錯了更傷身>>

媒体关注与评论

「疑難雜症在世敏醫師之妙手下，回春者多如過江之鯽，世敏醫師在忙碌診務之餘，又能用心搜集臨床病例，匯成醫案集冊出版，實屬不易。

」 - - 巫雲光仁光中醫診所院長 「中醫是一種很自然、很貼近生活的醫學，楊醫師能在繁忙的診務之餘，致力於中醫的傳承功業，將珍貴的臨床經驗能化為深入淺出的文字，讀完此書，您將了解追尋健康生活之道並不困難。

」 - - 黃蘭娛中醫診所院長 / 黃蘭娛

<<補錯了更傷身>>

編輯推薦

聯合推薦 仁光中醫診所院長 / 巫雲光 黃蘭娛中醫診所院長 / 黃蘭娛 中國醫藥大學中醫學系助理教授 / 何宗融 中華民國中醫師公會全國聯合會理事長 / 孫茂峰

<<補錯了更傷身>>

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>