第一图书网, tushu007.com

<<小方治大病>>

图书基本信息

书名：<<小方治大病>>

13位ISBN编号：9787505725102

10位ISBN编号：7505725106

出版时间：2009-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：《家庭中医药》杂志辑部

页数：289

字数：350000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书既是一本简单易懂的家庭医学读物，又是一本送给自己的养生救命宝典。
书中全面述说了中医因时制宜、因人制宜、因地制宜的养生之道，并详细介绍了一些日常生活中的保健细节，让您的养生方式变得更高效。

同时，本书还针对30多种常见病的特点，提出科学的中医保养方案，使读者可以更方便地对号入座，了解自己需要什么样的小处方来医治身体的大病，使您在轻松阅读中把握健康与养生之道。

第一图书网, tushu007.com

<<小方治大病>>

书籍目录

前言
第一章　有求才有健康：每个人都是自己最好的医生
1.顺应时间的养生最高效
2.您的养生方式由您的体质决定
3.为什么现代人大多体内有“痰”
4.因人而异，找准自己的养生方
5.一“补”到位：胖人和瘦人都要补到实处上
6.别让体内的“火毒”偷走您的健康
7.家中有“三法”，治病不求人
第二章　养生重在天人相应：让我们的身体四季如春
1.春养肝：春来暖洋洋，保肝保安康
2.夏养心：护佑我们心中升腾的暖阳
3.秋养肺：让肺更顺畅自然地呼吸
4.冬养肾：将所有的肾精都藏起来
第三章　人生无处不养生：在生活中养生，在养生中生活
1.萝卜和姜都是从泥土里长出的板蓝根
2.早餐吃温热的食物才能护好“胃气”
3.服对水果保健药，“果”然最养人
4.鱼鳞、西瓜皮是我们餐桌上的滋阴圣品
5.零食也能吃出健康来
6.老年人如何才能“食之有味”
7.何以祛病，唯有杜康——酒的妙用法
8.药从“色”中来：什么样的颜色能治什么样的病
9.养花养草都养心
第四章　小病可以自己治：亲手抱住健康是自己的最大欢喜
1.谁不想有一扇明亮的窗——常见眼病的自然疗法
2.头痛眩晕“百会”好——头晕的自然疗法
3.将肌肤从危“癣”中拯救出来——皮肤病的自然疗法
4.轻松熄灭喉咙里的“火”——口于舌燥的自然疗法
5.“发”随手动——脱发的自然疗法
6.熬夜应该这样去“补”——黑眼圈、眼袋的自然疗法
第五章　三分治病七分养：谁都可以不出门就祛除慢性病
1.还喉咙一片清凉——慢性咽炎的保养方法
2.让过敏离得远远的——慢性鼻炎的保养方法
3.“铮铮铁骨”有真诀——骨质疏松的保养方法
4.一定要激发肾的先天潜能——肾脏疾病的保养方法
5.逐个攻克舌头上的“火山”——口腔溃疡的保养方法
6.疏通气血的排泄管道——心血管疾病的保养方法
7.“好吃好喝”就能让气息畅通无阻——慢性支气管炎的保养方法
8.把更多的气血贡献给自己——贫血的保养方法
9.点“石”成水——胆结石的保养方法
10.轻松应对“百病之源”——糖尿病的保养方法
11.您也可以带病延年长生——癌症的保养方法
第六章　药补不如神补：内心焕发的良善才是健康长寿的正途
1.健康还是靠自己

2.观念对了，长命百岁也就来了
3.知足常乐，和心念一起休养生息
4.做“乐活”老人：像阳光一样生活
5.越是“难人”越要学会倾诉痛苦——给男人的健康忠告
6.有一种药叫“诗药”
7.还有什么比看破一切更逍遥呢
8.献给每一位读者的“快乐”健心操
附录1　家庭服用中药小常识
附录2　简易抗衰老体操——给中老年朋友的保养方

章节摘录

第一章 有求才有健康：每个人都是自己最好的医生1.顺应时间的养生最高效中国传统医学一直认为：即便是同一个人，当他身处在不同的时间段时，其生理机能、健康状况也常常是各不相同的。
更为令人惊奇的是，药物的使用效果、疾病的好转与加重、生命的衰竭与死亡，都与这种时辰的变化密切相关。
中医治疗讲究选择时间北京·萧笛中医治疗疾病，讲究选择恰当的时间。
中医经典《灵枢·岁露》中有“人与天地相参也，与日月相应也”的名言，强调治病用药“必知天地阴阳，四时经纪”，“合人形以四时五行而治”。
美国人A.皮尔兹与R.范贝弗合写的《生物钟》里援引了一次有趣的实验：一些男女志愿者被请进山洞里，在切断任何时间线索的几个月后，虽然志愿者们的吃饭和睡眠有些飘忽不定，但实验记录表明，他们在完全丧失对白天和黑夜的判断情况下，体内的各种物理、化学变化却仍在有规律地升高和降低，表现出明显的24小时昼夜节律。
研究人员把这种节律称之为“生物钟”。
这本小书在中国翻译出版时曾在中医界引起轩然大波，原因是它与已有几千年历史的中医“天人相应”学说不谋而合。
曾几何时，中医学的“天人相应”学说还被当成是封建糟粕扫进历史垃圾堆中。
这个时候人们又开始意识到这是一笔宝贵的财富，于是查找资料，翻阅文献，希望能够把它找回来，应用到我们的临床实践中。
当然中医学的“天人相应”范围比起“生物钟”要广阔得多，它不仅说明一天当中的变化，也在说一年当中的变化，而且也不仅仅是说时间的概念，还包括了地域空间的概念等等。
人类生活在地球上，地球的自然环境无时无刻不在影响着人类的生存。
每当自然界发生哪怕是一点轻微的变化，人类的身体也会相应地产生反应，如果正常情况下产生生理的适应性超越了机体承受范围，即是病理性反应，也就是生病。
比如每当初冬寒流一到，人们就会感觉寒冷，因此也需要相应地换上冬装。
如果硬扛着，也许就会患上感冒。
所以中医学认为：“人与天地相应也。
”（《灵枢·邪客》）这种人与自然相统一的特点被中国古代学者称为“天人相应”。
中医学认为，在一天当中，有昼夜晨昏的变化，人的身体也与之相适应。
白昼为阳，夜晚为阴，人的身体也是清晨起来阳气初生，正午时分阳气隆盛，入夜则阳气内敛，便于人的身体休息，恢复精力。
这是因为人体内的气血也具有一定的流动性，中医认为气血是通过经络流动到肌体各个部位，营养内脏和全身。
这种气血的流行也是按照时间节律的，这种节律就是十二时辰的节律。
许多疾病的发病时间及引起死亡的时间也与这一节律有关。
如研究表明，五脏衰竭所致死亡的高峰时间在下半夜至黎明前，春夏季急性心肌梗死多发生在子时至巳时，而秋冬季，该病的发作多在午时至亥时。
此外据观察，人的脉搏、体温、耗氧量、二氧化碳的释放量、激素的分泌等，都具有24小时的节律变化。
中医学还认为，季节气候对人的身体也有相应的影响。
春天温暖、夏季炎热、秋天干燥、冬天寒冷，一年中气候变化具有恒常的规律。
在这种气候变化的影响下，各种生物就会有春天萌生、夏季生长、秋季成熟、冬天贮藏等适应性变化。
人的身体也和自然界相适应，因此也要按照不同方式养生保健。
《素问·四气调神大论》里有较详细的阐述，简要意思是说，春天因为阳多而阴少，应该晚睡早起，在庭院中散步，使意志充满生发之气，以适应天地间的生发之气。
夏天应该晚些入睡，以顺应自然界阴气的不足，早些起床，以顺应阳气的充盛，不要因白天过长而使

阳气怠惰，要调养自己的意志像夏天的植物一样繁茂，使神气充实。
秋天要早卧早起，早卧是避秋夜露寒，以适应阴长，早起也是顺应阴长之意，使精神内守，不要让自己的意志外驰，以顺秋收之意。
冬天要早卧晚起，使自己的生机潜藏，以适应自然界之闭藏，神气内藏，不要搞得浑身出汗，使阳气外泄。
这就是中医学“春夏养阳，秋冬养阴”的养生思想。
中医学有关时间的“天人相应”理论不仅适合于养生，还运用于治疗之中，中医常说的“因时制宜”就是这个意思。
选择时间服药，正是顺应了人的身体所特有的生理和病理的节律性变化，即按照脏腑、气血、阴阳、经络在一天当中盛衰的节律性变化规律以及病情在体内的变化规律，有针对性地进行用药，具有更佳的效果。
（编辑李国坤）时辰养生与人体保健湖北·阿明清晨卯时需静养许多临床医生都会有这样一种感觉，一天之内人最危险的时刻大多在黎明。
因为此时人的血压、体温比较低，血液浓稠，流动速度缓慢，非常容易发生缺血性脑卒中。
有调查报告显示，凌晨的死亡人数大约要占到全天死亡人数的60%。
而在中国传统文化中，5～7时正好为卯时，它正处在阴阳交替的过渡之际。
卯又属木，与肝相配，故此时津血潜藏于内，机体阴盛阳弱，人体非常需要安静修养，方能度过这由阴转阳的转折关头。
所以从养生保健的角度出发，尤其是年老体弱及危重病人，此时绝不可轻举妄动，免得扰乱了体内生物钟的正常运转。
有许多中老年人，常常喜欢清晨起来锻炼身体，其实这种做法既不科学又不安全，非常不利于身体的健康。
辰时、午时宜进餐按照中医养生理论，人们早晨起床、进食早餐的最佳时间，应该是在7-9时的辰时，因为辰时属阳、属土。
此刻太阳升起，阳光的刺激使得体内褪黑激素水平下降，机体苏醒，开始进入工作状态，身体的各个部件（包括胃肠的消化吸收功能）趋于活跃与兴奋，非常适合人们起床运动、进食早餐。
而9～11时的巳时，则是一天中脑力活动的高峰期，因为巳时属火、属心，而心主血脉和神明，所以这时候体内气血旺盛，循环顺畅，思维敏捷。
据研究，绝大多数人一般都是在早上醒来后1～2小时内，达到头脑最为灵敏的阶段。
而11·13时的午时，虽也属火，但因与其相配的是小肠，而小肠又是人体吸收营养物质最重要的器官，所以午时是补充各种营养素的最佳时期。
由于午餐前后人大多处于紧张的工作之中，机体的新陈代谢十分旺盛，营养素的消耗量也比较大，所以午餐的摄人量，不仅应该占到全天总摄人热量的45%～50%，而且对食品的质量要求也相当高。
此外，午时因环境气温较高，使得体表血管扩张，血液被迫向外分流，所以午餐后应注意适当休息，以保证消化器官的血液供应和营养物质的吸收。
未、申、酉、亥养五脏13～15时为未时，未属脾，主运化、四肢和肌肉，在这一时段，人体的气血精华上可升至大脑，外能发散于四肢，所以，未时既适合人的脑力运作，又利于人的体力运动，是人在一天中的高质量工作区段。
15～17时为申时，申时与大肠相合，主沉降，此时不仅是排泄体内各种代谢产物的最佳时机，还是一天中采用泻下法治疗胃以下（中下焦）脏器疾病最为有利的时间。
按照人体阳气昼夜盛衰的节律变化，从申时起，阳气沉降，脏腑传导功能加强，故此时用泻下药可明显提高疗效。
17～19时为酉时，酉时属肺，为金，是肺气较旺的时段。
由于肺主皮毛，所以酉时体表皮肤、呼吸道等对外界的刺激非常敏感，再加上酉时是从阳转阴的阶段，金性又变化多端，稍不注意即可出现外感病邪、机体过敏、情绪反常等病症，临床上各类患者体温出现异常波动，大多也见于此一时段。
19～21时为戌时，属胃为土，故它相对而言以宁静沉稳之气为主，这时候人们最应该做的养生之事，

就是在进食晚餐之后，休息片刻以呵护胃气。
21～23时为亥时，属肾为水，而中医之肾内藏生殖、泌尿、内分泌等各大系统，因而亥时人体内性激素水平比较高，是一天中性欲最为旺盛的时，候。
此时拥有一段健康、和谐、高质量的性生活，不仅可以帮助人们减轻压力、缓解疼痛、促进睡眠，还能增强机体的免疫和内分泌功能，美容皮肤，延缓衰老。
若能在这时适当进食一些牛奶、豆浆等，特别是富含色氨酸的食品，可以促进体内褪黑激素的合成与分泌，从而起到提高睡眠质量的作用。
子、丑、寅、卯宜人眠23～1时为子时，1～3时为丑时，3～5时为寅时，以及本文开始所讲的5～7时的卯时，均是人睡觉的最佳时间。
因为子时是一天时辰中的阴中之阴，此时体内以副交感神经兴奋为主，体温下降，呼吸、心率、脉搏减慢，肾上腺素水平降低，外周血管扩张，内脏各器官功能下降，而大脑松果体内分泌的褪黑激素含量却开始增高，从而诱导人体进入睡眠放松状态。
此时段不宜进食、看书、运动，以免引起机体兴奋，影响正常的睡眠节律。
卧室内的光线宜黑不宜亮，因为光照越是强烈，松果体分泌的褪黑激素越少，越不利于入睡。

媒体关注与评论

与疾病并肩作战的日子里，每个人都是自己身体的救世主。
谁没有为到底去哪家医院就诊而烦恼？
谁没有为头痛医头、脚痛医脚耗费时间精力？
小小良方，简单食材，只求学得一两招急用、备用，足已！
每个人都应该把这本好“药方”紧紧地攥在自己的手中，在生命的路上，这是最重要的。
——湖北读者 凌国亮在我没看这本书之前，每次面对突如其来的疾病，我总是感到特别的心烦。但是当我看了这本书，仅仅看了几页，我的心绪就平和了许多，原来我所有的病痛都是因为我错用了与自己体质不符的“养生方”。
我要感谢本书的编者，是他让我们更清楚地认识了自己的身体，让我们知道了应该如何正确对待父母赐予自己的生命之躯。
——河北读者 王志成很多人总是不断处于对疾病的恐惧之中，但我们却可以更好地把握自己。这本书带来了祛痛治病的智慧，教会我们如何把握自己的健康，一个个小验方就能有效地将自己从病痛中拯救出来，受益匪浅！
。
我和我的家人生点小病再也不怕了，依照书中的小方就能随取随用，即刻见效，您绝对值得拥有！
——青岛读者 郭焱

编辑推荐

《家庭中医药养生精华录2:小方治大病》由中国友谊出版公司出版。
国家中医药管理局主管，中国中医科学院中药研究所主力。
《家庭中医药》杂志15年真情实用版！
一个好方，受益终身！
再没有比这更让这放心了！
唯一一本面向家庭的国家级中医药杂志，最适合老百姓日常养生，你不可不知的妙招验方全记录！
《家庭中医药》杂志是由国家中医药管理局主管、中国中医科学院中药研究所主办的中医药科普期刊，创刊已15周年。
本刊以弘扬中医药传统文化、普及中医药知识、增进大众健康为己任，由全国百余位最权威的中医药专家组成的编辑委员会，直接为寻常百姓传递真正科学、正确、有效的健康、膳食、家庭用药等相关知识，以提高百姓生活质量。
具有科学性、实用性、可读性和收藏价值，深受读者欢迎。
连续两次荣获全国中医药科普先进集体奖，获第二、三届全国中医药优秀期刊二等奖。
连续11年被中国期刊协会指定为赠建全国百家期刊阅览室刊物，2008年10月被授予“全国优秀中医健康俱乐部”称号。

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