

<<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》杂志编辑部

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>

<<小方治大病>>

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。

<<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”——口干舌燥的自然疗法
- 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”就能让气息畅通无阳——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

<<小方治大病>>

- 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

<<小方治大病>>

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

<<小方治大病>>

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，所以午餐的摄入量，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，

<<小方治大病>>

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。

<<小方治大病>>

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、脚痛医脚浪费时间精力？

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

<<小方治大病>>

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。

<<小方治大病>>

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>