

<<求医不如养五脏>>

图书基本信息

书名：<<求医不如养五脏>>

13位ISBN编号：9787512702462

10位ISBN编号：7512702469

出版时间：2011-6

出版时间：中国妇女

作者：张湖德//鲁直

页数：230

字数：220000

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>

<<求医不如养五脏>>

前言

未雨绸缪防患未然 还记得小时候念书，课本上有篇古文叫《扁鹊见蔡桓公》，讲的就是不能讳疾忌医的大道理。

工作以后，在看诊和采访的过程中，发现千年前古人讲过的问题，在我们当下的生活中依然存在。

很多人，尽管有主观或客观的区别，要么“病不远矣”却浑然“春眠不觉晓”，要么“以善小而不为”将小病拖成大病，最后导致自己和医生都一筹莫展，很让人痛惜。

无独有偶，偶然看到有关神医扁鹊的另一个小故事，也很有意味。

一次，魏王和扁鹊品茶聊天，问他：“听说你们家三兄弟都精于医术，那么谁的医术最高呢？”

扁鹊老实地回答说：“老大最强，老二其次，我最差。”

魏王很不解：“何以如此呢？”

扁鹊说：“我大哥治病，是在病情刚有苗头之际，那时病人自己尚未觉察，大哥就下药铲除了病根，但也因此他的医术难以被人认可。

二哥治病，是在疾病刚开始之时，症状不太明显，病人也不觉得有多痛苦，二哥此时药到病除，人们反而认为二哥只是治小病很灵。

我治病，都是在病情十分严重的危急关头，病人痛苦万分，家属万分着急。

此时，他们看到我穿针引线放血缝合忙得不亦乐乎，大动干戈以大手术切除病灶，因此觉得我能治愈各种大病，于是我名闻天下。

魏王恍然大悟。

这个小故事，很形象地反映了我们很多人在保健医疗方面一个观念上的盲点或误区。

相信大家听到扁鹊第一句答复时一定也和魏王一样奇怪，扁鹊之名遍于天下，怎么反而是他们家老大医术最高呢？

原来，他们家老大能从源头上防患未然，成本最小，效果却最好，那当然是最高明了。

这也正应了《黄帝内经》的一个说法：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

这里借这个故事，就是想强调身体保健要“防患未然”。

现代人生活节奏快，工作繁忙，如果疏于保养，身体就会慢慢出现一些病证。

有些重大疾病在开始可能只是一些轻微的症状，就像江堤上蚂蚁钻的一个小洞，因为得不到足够的重视，没有及时处理而逐渐“千里之堤，毁于蚁穴”。

有时，在门诊中，询问患者症状持续有多久了，曾经检查过吗？

发现有很多人竟然是撑到无法忍受才不得不来就诊——不是太忙就是不以为然！

其实，对比其他方面，我们不该淡漠对健康的维护。

车辆都要定期保养，更何况是自己的血肉之躯呢？

从营养学的角度来看，30岁以后，人身体的基础代谢率便开始明显下降，如果不注意保养，饮食没有节制，运动量不能维持，那么体重和脂肪必然会水涨船高，而由此导致的各种疾病自然就蓄势待发了。

所以，在多年的临床实践和采访经历中，我不断地提醒朋友们，在这速食文化流行的时代，要多留意身体的细微变化，警惕身体给自己的警讯，平时要加强保健，从源头上预防疾病，不要等到最后一根稻草压下来，才想到抢救健康。

“上医治未病”，与其病了再去求医问药，不如少病、不病；与其届时去打针、吃药，不如平时注重调理和保养。

唐代名医孙思邈曾明确指出：“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

所谓药补不如食补，药疗不如食疗，开刀不如按摩，求医不如养五脏。

在平时的生活中，有意识地根据季节变化的特点，运用中医养生方法，搭配五色、五味食物补营养、调平衡、通气血、保养五脏，防患于未然，才能避免“赚到了全世界，却赔掉了自己”的遗憾。

编者 2011年6月

<<求医不如养五脏>>

<<求医不如养五脏>>

内容概要

身体保养的重要性人人皆知，如何做好才是关键。

张湖德、鲁直主编的《求医不如养五脏》通过众多实例，深入浅出地介绍现代营养学、传统五行相生和阴阳平衡的理念，教你如何居家养五脏；对五时、五色、五味食疗与食谱的推荐，让你居家养五脏轻而易举；经络、穴位的按摩调养，为你随时随地保养五脏再加一道双保险。

了解知识很容易，掌握和实际操作却不容易。

看完《求医不如养五脏》，相信你也会很轻松地说：保养五脏，其实很简单！

<<求医不如养五脏>>

作者简介

张湖德，北京中医药大学教授，中央人民广播电台医学顾问，健康管理专家，知名科普作家，目前已出版《中华养生宝典》《黄帝内经养生大全》《四季养生要略》等百余部科普著作。

鲁直，医生、健康类报纸记者、评论员，相关论著散见于《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》。

目前已出版《看病也需要智慧》《打针吃药，不如睡个好觉》《五脏保养书》等科普著作。

<<求医不如养五脏>>

书籍目录

一、现代营养学和传统养生

1.现代营养学的“七种武器”

七种武器

膳食金字塔

小贴士：补充维生素要得法

2.七种武器的尴尬

荒唐的营养学

食物—药物—毒物

延伸阅读：西医抗生素的困境

3.药食同源，源远流长

千年轮回

药食同源

延伸阅读：生命不息，气血循环不止

4.有趣的四性与寒热体质

食有四性

人分寒热

体质也会变

延伸阅读：温热寒凉食材

5.神奇的五味调和

酸 肝

苦 心

甘 脾

辛 肺

成 肾

四性五味保健康

小贴士：中药性味功能口诀

6.奇特的阴阳平衡

阴阳症状

阴阳消长

阴阳转化与调和

损有余而补不足

7.五脏六腑

五脏六腑简介

身体王国的“宰相”——肺

身体王国的“将军”——肝

身体王国的“后勤部长”——脾

身体王国的“君王”——心

身体王国的“公仆”——肾

8.气血运转的交通网和开关：经穴

神秘的经络

人体开关——腧穴

延伸阅读：三大全息穴聚集群

9.棒子、老虎、鸡：五行相克相生

何谓五行

相生相克

<<求医不如养五脏>>

相克为抢相生为养

10.精确打击：归经

何谓归经

归经的依据

活用性味归经举例

11.内治食养的十八般武艺

抹稀泥：调和与平衡

正治与反治

脏腑补泻

中医内治七法

延伸阅读：用药禁忌

二、五行对应，未季居家保肝

1.身体王国的“将军”：肝

肝胆系统的“新闻吹风会”

肝脏症状自测

辨证施治

2.五行对应，食养肝脏

青色、酸味养肝食材

推荐养肝茶饮

常用的养肝、护肝中药

3.拍打按摩也保肝

全息穴按摩保肝

其他保肝穴位按摩

延伸阅读：指寸定位法找穴

4.肝胆系统疾病饮食宜与忌

急、慢性肝炎、肝硬化患者

脂肪肝患者

胆囊炎和胆结石患者

糖尿病患者

三、五行对应，夏季居家养心

1.身体王国的“君王”：心

心脏系统的“新闻吹风会”

心脏症状自测

辨证施治

2.五行对应，食养心脏

红色、苦味养心食材

养心茶饮

3.拍打按摩能养心

全息穴按摩养心

其他养心穴位按摩

4.心脏系统疾病饮食宜与忌

高血压

高脂血症

冠心病

贫血

四、五行对应，长夏居家健脾

1.身体王国的“后勤部长”：脾胃

<<求医不如养五脏>>

脾脏的“新闻吹风会”

脾脏症状自测

辨证施治

2.五行对应，食养脾脏

黄色、甘味食材健脾

养胃健脾茶饮

3.拍打按摩能健脾

全息穴按摩健脾

其他健脾穴位按摩

4.脾脏相关疾病饮食宜与忌

慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡

慢性肠炎及腹泻

五、五行对应，秋季居家清肺

1.身体王国的“宰相”：肺

肺脏的“新闻吹风会”

肺脏症状自测

辨证施治

2.五行对应，食养肺脏

白色、辛味清肺食材

推荐清肺茶饮

常用清肺药材

小贴士：梨“夫妻”

3.拍打按摩能清肺

全息穴按摩清肺

其他清肺穴位按摩

4.肺脏相关疾病饮食宜与忌

发烧，

咳嗽

气喘

感冒、流感，

慢性支气管炎

支气管扩张

六、五行对应，冬季居家固肾

1.身体王国的“公仆”：肾

肾脏的“新闻吹风会”

肾脏症状自测

辨证施治

2.五行对应，食养肾脏

黑色、咸味固肾食材

常用壮阳食材

养肾茶饮

常用养肾固肾、壮阳中药材

小贴士：怎样鉴别真假黑米

3.拍打按摩也固肾

全息穴按摩固肾

其他固肾穴位按摩

4.肾脏疾病饮食宜与忌

<<求医不如养五脏>>

慢性肾炎

膀胱炎、肾盂肾炎

尿路结石

痛经

更年期综合征

白带异常

附录1：人体必需的几种矿物质来源、功效一览表

附录2：维生素来源、功效一览表

附录3：常见食物性味、归经、功效一览表

<<求医不如养五脏>>

章节摘录

<<求医不如养五脏>>

编辑推荐

《求医不如养五脏》求医问药不如养生预防，防病健康重在保养五脏，北京中医药大学教授，中央人民广播电台医学顾问，健康管理专家。

现代营养学与传统五时、五色、五味食疗理论结合，西医保健与中医养生中西合璧，理论与实例齐举，食疗与经穴按摩并重，送给你一个健康的华年。

学习简单、实用的保养五脏的方法，让每个人都拥有一个低碳、绿色的健康生活。

用最好的方式调养自己，来自中国传统医学的养生智慧，中医养生专家多年潜心研修《黄帝内经》的成果。

<<求医不如养五脏>>

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>