

<<健康大财富>>

图书基本信息

书名：<<健康大财富>>

13位ISBN编号：9787514504675

10位ISBN编号：7514504672

出版时间：2013-2

出版时间：中国致公出版社

作者：谢力 编

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>

<<健康大财富>>

前言

健康是人生最大的财富，这是大多数人都认同的简单道理。但是，大多数人常常会不大记得，只有在跟疾病发生直接或者间接的联系时，才会有深切的体会。那时候才会发觉，原来所有身外物都比不过一个健康的身体。

道理虽简单，但所谓知易行难。

生活非常现实。

我们芸芸众生，每天衣食住行，油盐酱醋，哪一样都不简单，不容易。

营营役役一整天，一整月，一整年，错过老父生日，错过好友婚礼，错过孩子演出，所谋也不过是一个安身立命之所。

所以人们会发现在现代社会，节奏越来越快，压力越来越大，而跟亲人相处的时间越来越少，跟朋友的沟通越来越淡，更加会忽略了倾听自己的声音。

一年以来，从这个节目学到的最重要的一个道理就是，健康不仅关乎我们的身体，也关乎我们的内心。

这是不论中古还是现代，不论中医还是西医的共识。

内心的状态会反应在身体上，而身体的情况也会影响内心。

这两者间的紧密关系可能超出了你我的想象。

《健康大财富》这个节目使我有缘结识了许多对人体和人心有着深入了解的医者。

通过他们充满智慧和经验的话语，我们了解到，不论心理还是生理的健康信息总会由我们的身体表达出来，我们首先要学会的是认真倾听自己的声音。

这也正是我们节目的初衷：让更多的人，在未病时就调整自己，从而使疾病远离自己。

更重要的是，从内心开始调整自己，从内心开始善待自己。

愿每一位读者身心安康！

褚琳 《健康大财富》主持人

<<健康大财富>>

内容概要

《健康大财富》邀请了多位医疗医药养生专家，以通俗易懂的语言和生动的事例来讲述健康知识，内容侧重中医西医并重、营养锻炼同行，传递新的健康养生理念，树立健康的生活态度，摆脱养生认识误区。

帮助生活节奏快、工作压力大的上班族减轻疲累，调理身体，并向大家灌输用功于未病，防病于未然的健康理念。

一起来翻阅《健康大财富》吧！

<<健康大财富>>

书籍目录

绪论：白领养生那些事 1教你如何辨养生 2教你如何辨中医 第一章我的健康我知道：自诊 1察言观色看健康之气色 2察言观色看健康之面上物语 3刮痧检测心脏亚健康 4小手掌中的大智慧 5方便的自检方法——舌诊 第二章自我调理三宝：拔罐、刮痧与艾灸 1小灌印大学问 2不可不知的刮痧常识 3夏至艾灸正当时 第三章这些症状你有吗 1不可小觑的抽筋 2静脉曲张要警惕 3不“药”而愈祛感冒 4我们的关节怎么了 第四章你要密切关爱的脏腑与部位 1疏肝理气调情绪 2打响保“胃”战之脾胃不合 3打响保“胃”战之胃寒 4当心肾虚找上你 5减肥与健脾 6泡脚——简单保健好方法 7女生保健奇穴——三阴交 8聪明熬夜不伤身 第五章远离要命的疾病 1伤不起的冠心病 2别把高血压不当回事 3夺命的脑中风 4警惕睡眠障碍 5暗藏杀机的鼾声 6争分夺秒急救穴 7别让肿瘤恋上你 第六章让青春永驻 1长斑的秘密 2如何减缓更年期 3今天你睡好了吗？ 4快速祛痘秘招 5女人养血更健康 6阿胶膏方 第七章营养素我知晓 1肠道清道夫：膳食纤维 2维生素C 3神奇的维生素E 4揭秘身体内的铁 5揭秘身体不老的密码——胶原蛋白 第八章你身边的健康隐患 1“暗战”明胶 2办公桌上的零食（上） 3办公桌上的零食（下） 4诱人的饮料你敢喝吗

<<健康大财富>>

章节摘录

版权页：插图：疑问之一：中医科学吗？

都说中医不科学。

中医不量化、不标准、不清晰，甚至同一个病人找不同的医生，这个人说他脉玄，另一个人说他脉迟，甚至说他得的病都不一样？

中医就不是科学，换句话讲中医不是现代意义概念的科学。

但中医不是玄学，也不是神，肝癌哪个老中医也不敢说能给你治好。

尽管无论中医还是西医都来源于巫，但是现在的中医不是巫，中医也在发展。

并不是说中国的医学就叫中医，也不是说区别于现代医学。

据个人的理解，中医之“中”是将天地人在一身得其和，是大中至正的意思。

中医是一种文化，是一种文化科学，中医与现代医学最大的区别就是中医更贴近人文科学领域。

疑问之二：诊断不一样，我该相信谁？

大家去看中医，该怎么找一个好医生呢？

不同的医生，可能做出的诊断都不一样，哪个是对的呢？

该信谁的呢？

应该说条条大路通罗马，你从喜马拉雅山这边爬，我从这边爬，都能到山顶，可能用药思路不一样，但是达到的效果是一样的。

但是诊断还是有标准的，对于同一个人，有人给他诊断是高血压，有人给他诊断是低血压，那肯定有错误的。

这跟医生个人的修为、水平、技术有关系。

在用药上思路不一样，比如说有人善用经方，有人善用食方。

但是不管是经方还是食方，只要这个方与症相合就是好方。

每个医生开的药不是标准化的，因为人本身就不是标准化的。

如果把入给标准化了，那人就不是人了。

疑问之三：中医见效上是比较慢吗？

中医见效不慢，但是也不快。

而是中医该快一定要快，该慢一定要慢。

比如说来了一个人他发高烧40摄氏度，那烧一定要退下去，它一定是快。

所以，说中医见效慢是错误的。

如果说一个病人长很大一个瘤子，吃一付药给它消了谁也做不到。

因为这瘤子也不是一天两天就形成的，用药它一定会慢。

西医它倒是快了，一刀把瘤子切了，但是切了以后它还多有复发。

因为形成这个瘤子的原因没解决。

所以，说西医快中医慢，这种理解是有问题的。

中医也有特别快的，比如很多痛症针灸的方法一针下去，立刻不痛，这个快也是西医赶不上的，而且这种情况特别多。

疑问之四：中医有专生男孩儿的秘方吗？

相信中医的人，又特别相信一些秘方。

例如，有的人一看到孕妇，就知道她是生男还是生女，而且说得特别准。

有这样的事吗？

有那么神的吗？

有这样一个小故事：“一次我在清华大学的一个总裁班讲课，有一个30多岁的同学写一条子上来，说孔老师一会儿咱们中间休息的时候，能不能给我10分钟。

我说我没秘密你有什么事你说吧，他又写一条儿，他说他交这么多钱上什么养生班，什么清华大学，什么中华养生高级总裁修炼班啊，其目的就是想要一个生男孩的秘方。

我开玩笑说，我告诉你是有条件的，我告诉你了生男孩你给我50万块钱。

<<健康大财富>>

这个老板可能太有钱了，一拍桌子说，要是能生男孩500万我都给你。

后来我教他一方法要他生两个。

其实告诉他的就是多生两个。

所以说没有生男生女的秘方，那医生给你开点药生男孩了，这医生开点药生女孩了，纯属胡说八道。

如果是那样的话，社会男女就失衡了。

所以我告诉他，实际上没有秘方。

”还有人讲想要皇上吃的一些秘方，说你祖父原来给皇上看过病，能不能捐献点宫廷的御方。

这些方子未必适合现代人，我跟他们开玩笑，我说你如果要想吃皇上这方子，先答应我一条件——先当皇上，不当皇上也没关系，把身体玩命造，造完了这方子适合你。

中医学其实讲究的是因人而异、因时而异、因地制宜。

非要一个皇上的方子，但是你跟皇上的个体状况差别太大。

<<健康大财富>>

编辑推荐

《健康大财富》由谢力主编，健康是人生最大的财富，这是大多数人都认同的简单道理。但是，大多数人常常会不大记得，只有在跟疾病发生直接或者间接的联系时，才会有深切的体会。那时候才会发觉，原来所有身外物都比不过一个健康的身体。

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>