

<<求医不如求己全集>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己全集>>

13位ISBN编号：9787530436080

10位ISBN编号：7530436082

出版时间：2007-12

出版时间：北京科技

作者：东方妙春

页数：368

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>

## <<求医不如求己全集>>

### 前言

俗话说，人吃五谷杂粮，难免身患疾病。就象谁也不能预料自己的下一次感冒什么时候发生一样，人们对自己身体未来可能发生的疾病乃至发病的趋势也难以作出准确的判断。

许多人怀着侥幸心理，期盼着那些被人们称之为难以治愈的重大疾病不要发生在自己身上。

然而，在现实生活中人们却经常看到，一旦发现身患重大疾病，往往已经是病入膏肓，到了疾病的中期或晚期，结果是耗费大量的资金，甚至把自己辛辛苦苦积攒了一辈子的积蓄全部送进了医院，巨大的医疗支出和病魔的摧残让人感到痛苦，同时还留下许许多多的惋惜和遗憾……生活中，我们谁都不愿意得病，谁都不愿意承受病痛之苦。

但现实是，我们每个人一生都要直面生老病死，此乃人之必然。

既然我们无所逃遁，就不妨从紧张慌乱的躲避心态中走出。

学会自我调节，正确面对各种疾病的产生与防治。

怎样才能对各种疾病做到提前预知？

怎样才能做到自我调节？

怎样才能减少不必要的医疗支出？

这是每个渴望健康的人想得到的答案。

我国古代著名的医学宝典《黄帝内经》上说：“上工治未病，而不治已病”。是说高明的医生注重的是疾病的预防，治疗是次要的。

只有提早预防，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满健康与快乐。

为此，我们编写了《求医不如求己全集》一书。

本书指出的求医不如求己，并非不相信专业的医生，也并非不相信医院。

恰恰相反，我们及我们的亲人有了病痛一定要去医院就诊、治疗。

做自己的医生，一方面强调普通人、非医人士要具备一些医疗、医药、健康常识，这对提高我们生活、生命的质量大有裨益，在紧急情况下甚至能拯救自己及家人的生命。

另一方面，身体有病，当然需要听从医护人员的指导，采用适当的医疗方法，例如药物治疗、饮食治疗、物理治疗、心理治疗，甚至民俗治疗、音乐治疗等。

也有的病，只要多休息，时间就是最好的治疗剂。

像感冒这种病，很多医生都说感冒是治不好的，因为感冒的种类有一百多种，哪里能够对症下药？

所以医方只是一种安慰，如果自己懂得感冒了多休息、多喝水、少出门，这就是治疗。

因此，面对各种疾病，希望大家抱着这样的心态：自己要做自己的医生，所谓“兵来将挡，水来土掩”。

身体有病，我们不必惊慌，有病要找医生治疗，但最重要的是自我治疗，自己做自己的医生。

## <<求医不如求己全集>>

### 内容概要

我国古代著名的医学宝典《黄帝内经》上说：“上工治未病，而不治已病。”是说高明的医生注重的是疾病的预防，治疗是次要的。只有提早预防，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满健康与快乐。为此，我们编写了《求医不如求己全集》一书。

《求医不如求己全集》指出，求医不如求己，并非不相信专业的医生，也并非不相信医院。恰恰相反，我们及我们的亲人有了病痛一定要去医院就诊、治疗。做自己的医生，强调我们普通人、非医人士要具备一些医疗、医药、健康常识，这对提高我们生活、生命的质量大有裨益，在紧急情况下甚至能拯救自己及家人的生命。

<<求医不如求己全集>>

作者简介

东方妙春，原名王昊，毕业于北京中医药大学，医学学士。  
现任北京中医药大学东直门医院推拿科医生，高级按摩师。  
曾在《北京中医药大学学报（中医临床版）》《中医推拿》等刊物发表过30多篇专业论文。  
参与编写过《颈椎病》等书籍。

<<求医不如求己全集>>

书籍目录

第一章 认识自己先从身体开始 头——人体的司令部 眼睛——心灵的窗户 鼻子——能辨别几千种气味 耳朵——最忠实的倾听者 口腔——人体必不可少的器官 咽喉——人体最繁忙的通道 手——最精巧灵敏的部位 脚——人体的第二心脏 皮肤——人体环境的保护者 身材——遗传基因的结果 骨骼——人体的支撑者 颈椎——有较大而敏锐的可动性 腰——人体美的影响者 臀——腰与腿的结合部位 大脑——思维和意识的最高级 神经——人体的调节装置 心脏——人体生命的主宰 血液——人体离不开的生命之“海” 肺——人体生命的呼吸之源 肾——为人体进行“清洗”排毒第二章 养生胜于治病第三章 亚健康能导致不健康第四章 舒经才能活络第五章 慢性病也有急性子第六章 无毒一身轻第七章 心病还得心药医第八章 别让不良的习惯害了你

<<求医不如求己全集>>

章节摘录

插图

## <<求医不如求己全集>>

### 编辑推荐

健康是人生第一大财富。

——爱默生健康的乞丐比有病的国王更幸福。

——叔本华疾病自诊、自查实用手册，最新、最全、最实用的健康枕边书我国古代著名的医学宝典《黄帝内经》上说：“上工治未病，而不治已病。

”是说高明的医生注重的是疾病的预防，治疗是次要的。

只有提早预防，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满健康与快乐。

为此，我们编写了《求医不如求己全集》一书。

本书指出，求医不如求己并非不相信专业的医生，也并非不相信医院。

恰恰相反，我们及我们的亲人有了病痛一定要去医院就诊、治疗。

做自己的医生，一方面强调我们普通人、非医人士要具备一些医疗、医药、健康常识，这对提高我们生活、生命的质量大有裨益，在紧急情况下甚至能拯救自己及家人的生命。

<<求医不如求己全集>>

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>