

<<不生病的智慧2>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧2>>

13位ISBN编号：9787539928425

10位ISBN编号：7539928425

出版时间：2008-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：易医

页数：240

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>

<<不生病的智慧2>>

前言

序言 我们每个人都有不生病的权利疾病不会无缘无故地发生，任何疾病必有其根源。想想看，几十年前还滔滔不绝的江河，现在大都成了藏垢纳污的集散地，清澈不再，日渐浑浊甚至干涸。

到这时，我们想方设法上下疏通堵截，但她以前的模样又怎能恢复如初？

生命，应该一直似那清澈的江河，正是疾病使我们的生命黯然，所以，如果不找到疾病的源头，那么我们所有的努力都是白费。

治病必须寻根啊，就如被污染的河流，只有找到那隐秘的排污口并将它彻底阻断，再加以治理，疾病才能得到根治，不再复发。

也只有找到疾病的源头，加以防范，才能真正地祛病养生，活到天年。

治病要祛根，养生要养根。

然而，疾病的原因是如此之复杂：先天的体质，环境的影响，不良的情绪，过度或不当的运动，不慎触犯寒暑，饮食失当，意外伤害……一个人生活中的所有因素都可能是疾病的根源，还要加上天时和地域的因素。

对于一个医生，在看病时要细细追问患者生活中的各种细节，找到患者疾病的根源，但这在现实中却是多么地不容易。

古时要求医生“上知天文，下知地理，中知人事”。

而患者的各种生活方式、情绪状态就属于“人事”的范畴。

然而，古代出行不便，生活简单，医家多在一个地方生活，为这个地方的民众治病，稍一用心，便可知当地的风俗人情、地域特性。

而如今是怎样的年代，相隔三千里，也只两小时的飞行路程。

人们可以在春天吃着秋果、在夏天吃着冰块，还有大批执迷于网络游戏的网民、痴迷的股民、能吃能喝却宁愿饿肚子的减肥者，以及生活习惯各不相同的官员、企业家、知识分子、白领、蓝领、农民工……这样复杂的年代，复杂的人群，复杂的生活，想要“中知人事”，何其之难！

所以，一味寄希望于医生来寻找人们疾病的根源，可能性是多么地小。

多年的从医经历，让我终于明白，治病要祛根、养生要养根的关键在于我们自己，有病了，要和医生联合起来帮助自己，求医无果，更要想办法自己帮助自己，因为，我们每个人都有不生病的权利。

作为医生，多年间，我曾一次又一次地找到众多疑难杂症的根源，并成功将之化解，并在此基础上总结出了一套适合不同年龄段人的防病养生方法。

本书记录我多年的亲身经验，希望给大家“渔”病之道，同时也提供一些病因明确的常见疾病的家庭简易治疗之法，送大家几条美味的“小鱼”尝尝味道。

我衷心希望，我亲爱的你们——我的父老兄弟，我的姐妹和孩子们，健康的阳光每时每刻都在你们的脸上绽放。

我深深祈祷……易医2008年2月4日

<<不生病的智慧2>>

内容概要

这本书将要告诉我们：一、8个健康新观念，给予您战胜疾病的无上勇气，让身体与心灵共享健康和谐。

二、13种养生保健功法，15套特效祛病调补方案，培元固本，让您和亲人、朋友们彻底远离亚健康的烦恼，并在各类疑难杂症面前应对有方、从容不惧，成为仅占世界人口5%的健康人群中的一份子。

三、14个独家经络、食疗补益奇方，给女性朋友由内到外的贴心呵护，让困扰她们的众多病痛从此消失于无形。

四、18种小儿补养和祛病良方，从根本上培固孩子的先天之本，让您再也不用经常担心孩子的身体会出什么大问题。

五、8个最简单的家庭煎药、经络按摩法等实用小技巧，让您很快成为家庭健康的守护神。

六、17个日常生活中最容易被忽视的健康小细节，掌握了它们，您就会在每一天中得到许多意外之喜。

本书特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

<<不生病的智慧2>>

作者简介

易医，本名栾加芹，广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。

易医博士在熟读《黄帝内经》《本草纲目》等医学典籍的基础上，又对《易经》进行了深入研究，深悟医易同源、医易相通之妙理。

在养生保健和临床祛病的实践过程中，易医博士能够将中医传统经络学说

<<不生病的智慧2>>

书籍目录

序言 我们每个人都有不生病的权利第一章 观念决定健康 1.脾胃一失常，生命就失灵 2.众多疑难杂症的病根就在于您少吃饭、多吃菜 3.吃什么样的素才不衰老 4.对别人有用的，对你就可能有害 5.戒掉某种食物就能把病治好 6.沧海变桑田，食物成良药 7.补养自己的身体，这难道不是一件天大的工作吗 8.生命并不是全在运动 第二章 什么样的细节才能真正决定健康 1.在春天，神仙也喜欢吃白菊花 2.喝白菊，闻人参：春天是多么美妙的养生季节 3.大寒之物，总是少沾为妙 4.荔枝入口，甜香入睡不用愁 5.要想身体壮，熬粥与煲汤 6.胃胀、胃疼怎么办，找公孙穴和补中益气丸 7.感冒后发冷吗，小柴胡冲剂好使 8.姜葱米汤一喝，感冒（非流感）不用吃药 9.受寒后鼻子不通，用雪莲花在太阳穴上一贴就好 10.对付吹空调引起的咽喉痛、尿频等莫名毛病，用这些奇妙小方马上就能缓解 11.吃莴苣，按支沟，治便秘已足够 12.用了抗生素，一定要喝鲫鱼汤才补得回来 13.虫草是亿万烟民的大救星 14.一扭伤，就拔罐 15.停牛奶或服蚕砂，荨麻疹就没啦 16.银杏叶提取物与白果同吃等于白吃 17.吃烧烤，不饮绿茶就会热毒上身第三章 修复后天之本，迅速消除亚健康 1.十全大补汤，慢性疲劳尽扫光 2.腹泻老不停，气血一补就行 3.拉肚子不用怕，有三穴两小药来保 4.暴饮暴食不舒服，就找极泉来了 5.谁不愿一生耳聪目明 6.总是感到饿，这毛病不难治 7.胃老泛酸，太渊穴说了算 8.晕车后，膈俞可解愁 9.献给全中国老师和讲话过多之人的补气灵药妙穴 10.肌肉酸痛，太白穴来救 11.劳累过度，用黄芪、党参就可以修复如初 12.颈椎病有何难，鸡汤、主食立可缓 13.比医生更体贴——献给都市白领们的后溪穴第四章 巩固先天之本，带病延年长生 1.骨质增生膏——献给年迈父母的爱心 2.脾胃养好，很多疑难杂症就不治而逃 3.人体自有降压药——三阴交、悬钟穴 4.有桑葚子和左行间、左尺泽，治各类普通咳嗽足矣 5.多年顽咳，于今有方可解 6.眩晕到来众无奈，膈俞单穴神威显 7.治莫名腰痛的一大真法是敲打右少海穴 8.膝盖老爱痛，用穴位来通 9.切除胆囊后的腹胀，找鲜小蓟来消吧 10.慢性鼻炎没想象得那么难治 11.让我父亲的悲剧永远不再发生 12.埋头做事，珍惜现在——谈乙不必色变 13.颈部囊肿就去找胆经这个专科医院来治 14.万病从气生——要想不生病就应该好好孝敬肝胆两经 15.心情抑郁、悲伤，请用松脂粉和太冲、少商穴这三味妙药吧第五章 让孩子的病一去无踪 1.芦根水是孩子肺热哮喘的神奇解药 2.云南白药真是奇，新生儿脐炎马上去 3.婴儿夜啼，蝉蜕来医 4.婴儿寒凉腹泻了，法宝是姜、葱、枣 5.豆豉、神曲、鸡内金，孩子宿便清干净 6.喝下了莲子蜂蜜水，热性便秘一去不回 7.给孩子喝冰冷的酸牛奶，有百害无一益 8.要想孩子脾胃好，二汤二穴正凑巧 9.小小茵陈、西洋芹，巧治新生儿黄疸 10.西医就是西医，中医就是中医，最好不要混用 11.调整孩子的生活习惯就能避免疾病反复发作 12.孩子的最佳补养良方是可代替参汤的浓米汤 13.孩子一定要少吃桂圆和虾 14.春季给孩子吃梨，仿佛给他萌发的生气泼冷水 15.要增强孩子的体质，从古代就首推食粥 16.睡觉时关上窗子，也就关上了孩子生病的渠道 17.要得小儿安，三分饥和寒 18.孩子病后初愈，绝不要马上上学和游玩第六章 女性不生病的真谛 1.不让脚部受寒，痛经渐行渐远 2.女性经期有两大保护神——生姜红枣水加左神门穴 3.要想得痛经就请多吃寒凉之物吧 4.女士们真的要少吃鸽子肉 5.尽量少吃动物的心脏，以免不明疾病缠身 6.红枣并不适合所有女性——经血过少者要远离红枣 7.四物汤是自古女性养血的第一方 8.光是莲藕就可以把你的崩漏治好 9.治月经久而不止有特效的叫归脾丸 10.隐白穴，大补女性气血 11.治慢性盆腔炎的有效处方是主食疗法加补中益气丸 12.乳腺小叶增生怕什么，敲左曲泉就能让你永不担心 13.让贫瘠的土地上种子发芽——治不孕的绝招就是吃足主食 14.多一次流产就可能终生与孩子无缘了第七章 不生病，从我做起 1.适用于中国每一个家庭的温和艾灸法 2.既简单又舒适的穴位保健法 3.太阳膏——太阳经上的病症贴上就好 4.家庭常备中药的有效煎服方法 5.如何检查和使用自己身体上的穴位 6.拔罐要怎样拔才好 7.有病后向西医和中医求治的方法 8.久病后应该怎样成医——中医应该这样来学后记 找到疾病根源，健康活到老年附录 人体常用穴位使用指南

<<不生病的智慧2>>

章节摘录

插图：1序言治病必须寻根啊，就如被污染的河流，只有找到那隐秘的排污口并将它彻底阻断，再加以综合治理，疾病才能得到根治，不再复发。

也只有找到疾病的源头，加以防范，才能真正地祛病养生，活到天年。

我们每个人都有不生病的权利2观念决定健康精、气、血是维持人体健康的重要物质，它们的重要性就如同汽油对于汽车。

中医里补益的方剂，不管是补益脾胃还是补益其他，其最终的结果都是使人体产生充足的气血，以供生命所需。

人体是一个智能系统，很多时候，如果人体的气血所需物质供应充足，人体自会启动各种机制来治理脾胃一失常，生命就失灵众多疑难杂症的病根吃什么样的素才不衰老（1）对别人有用的，对你就可能有害戒掉某种食物就能把病治好沧海变桑田，食物成良药补养自己的身体生命并不是全在运动（1）3什么样的细节才能真正决定健康春季大家可以拿菊花作为保健品适量食用。

夏天是少阳相火主气的季节，正是人体心经开放的时候，为避免干扰人体正常的休养生息，此时也最好不要食用菊花。

在春天，神仙也喜欢吃白菊花（1）喝白菊，闻人参大寒之物，总是少沾为妙荔枝入口，甜香入睡不用愁要想身体壮，熬粥与煲汤胃胀、胃疼怎么办感冒后发冷吗姜葱米汤一喝，感冒不用吃药头部受寒后鼻子不通，用雪莲花在太阳穴上一贴就好对付吹空调引起的咽喉痛、尿频等莫名毛病，用这些奇妙小方马上就能缓解吃莴苣，按支沟，轻松治便秘用了抗生素，一定要喝鲫鱼汤才补得回来虫草是亿万烟民的大救星一扭伤，就拔罐停牛奶或服蚕砂，荨麻疹就没啦银杏叶提取物与白果同吃等于白吃吃烧烤，不饮绿茶就会热毒上身4修复后天之本，迅速消除亚健康十全大补汤是中医补益气血的良方，对于因为过于劳累而导致的种种疑难疾患，往往有意想不到的疗效。

此药一般药店都有成品出售，名为十全大补膏或者十全大补丸。

十全大补汤，慢性疲劳尽扫光（1）腹泻老不停，气血一补就行拉肚子不用怕，有三穴两小药来保（1）暴饮暴食不舒服，就找极泉来消除谁不愿一生耳聪目明总是感到饿，这毛病不难治胃老泛酸，太渊穴说了算晕车后，膈俞可解愁献给全中国老师和讲话过多之人的补气灵药妙穴肌肉酸痛，太白穴来救劳累过度，用黄芪、党参就可以修复如初颈椎病有何难，鸡汤、主食就可缓比医生更体贴——献给白领们的后溪穴

<<不生病的智慧2>>

后记

后记 找到疾病根源，健康活到天年人体是一个智能系统。

没有任何人能够否认：人体具有自我修复、自我调整、自我防护等治病防病的能力。

然而在日常生活中，却很少有人注意到这一点，更不用说去使用这种伟大的能力了。

滚滚洪水挟着泥沙和上游的枯枝烂叶汹涌而来，给人们带来了灾难，疾病到来的情形，也与此类似。

以治理洪水打比方，那么现代医学相当于取一桶水，然后去实验室细细分析：泥沙含量有多少，枯枝烂叶有几多，水中鱼儿品种有什么改变，总是试图从微观上去解决洪水的问题，但这样不仅理论十分繁琐，而且往往也只能进行局部的治理，难以真正地根治疾病。

如果把河流看作一个整体，那么当洪水汹涌而来之时，即使我们普通人也很容易就能发现，其根本原因是天上持续下雨，或是河流的源头——雪山的冰雪大量融化，或者上游植被破坏太多，又或者上游的多条支流被淤阻。

找到导致洪水的原因，再设法加以疏导，那么洪水自会退却，河水也自然会重归平静清澈。

同样，如果把人体看作一个整体，那么人体与外界的联系也只是环境、饮食、情绪、活动休息等。

人体之所以产生了疾患，没有自己启动修复程序，多是因为外界没有提供合适的条件，或人体受到外界干扰之故。

找到疾病的根源，在根源上加以治理，那么人体终会让自己重归健康。

世事人情，无比复杂，作为医生，很难对病人的病情进行全面深入的了解。

但你自己只要稍微努力，就能列出自己全部的生活细节，很有可能就找到了致病的根源。

如果你不了解饮食、运动等对健康的影响，那么可以采取一个笨办法：完全改变现在的生活习惯。

如果你读完了本书，你应该已经发现，许多疾病，其实仅仅是因为一些微小的原因而导致反复发作，最终成为顽疾，使人痛苦万分；你也应该已经发现，许多顽疾，找到病因后的治疗方法往往十分简单，也很快就能治愈，让人重归健康坦途。

我曾于轻易间化解掉众多大大小小的疾病，从咳嗽初起到30年的顽咳，从刚发的高烧到持续的低烧，还有严重的颈椎病、多年的失眠等。

有人可能会认为是我的医术高明，其实恰恰相反，我仅仅是个中医的学徒，我的医学知识还远远不够，我之所以能轻易解决这些大大小小的顽疾，仅仅是因为我对病人的生活习惯、行为方式等进行了十分深入的了解。

因为了解，所以能够帮他们找到病根；因为了解，所以能够轻易解除他们的疾患；也是因为了解，我就能用我掌握的医学知识对他们的生活做出些微调整，促使他们自身的智能系统恢复工作，从而帮他们一举解除众多疾患。

求医艰难，花费如此之多的金钱与精力，痊愈却还漫漫无期，却少有人知，问题关键很有可能就在自己的日常生活之中，所以我写下这本书，希望能对大家有所帮助。

如此，我父亲的心愿也足矣。

易医 2008年2月29日

<<不生病的智慧2>>

编辑推荐

《不生病的智慧2》编辑推荐：国医健康绝学系列六从根子上修复中国人的后天之本要想不生病，必须先治未病。

因为，每个人都有不生病的权利。

找到病根就找到了生机，如此我们才不怕疾病，信步走到天年。

观念比任何药物都灵，只要改变观念，你的身体都会有惊人的发现。

您的父母需要您来尽孝；您的孩子需要您把他（她）养大成人；您的生活更需要不生病的灿烂时光；健康专家易医博士愿助您一臂之力；成就你与天地同喜的念想；惟愿世上人无恙，哪怕人间药生尘；天假我手驱病魔，人皆谓我药师佛；《不生病的智慧2》保佑您福至心身，健康永年！

<<不生病的智慧2>>

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>