

<<瘀生百病通出健康>>

图书基本信息

书名：<<瘀生百病通出健康>>

13位ISBN编号：9787550604711

10位ISBN编号：7550604711

出版时间：2011-5

出版时间：凤凰出版社

作者：陈威生

页数：253

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>

## <<瘀生百病通出健康>>

### 内容概要

本书以“人体三通一平”，即血管通、肠道通、尿道通、身心平衡为主题，总结老祖宗留下的养生真经，提出了“通则不病，不通则病，三通一平决定着你每一天的健康生活”的养生理念。从“通”出发介绍了各类常见疾病的防治措施和方法，并引入了作者注册的“鼎真汤”系作为独特的汤疗治病养生方法。

## <<瘀生百病通出健康>>

### 作者简介

陈威生，鼎真汤王创始人.著名中医，人体三通系统工程创始人。  
他提出“药疗不如食疗，食疗不如汤疗”的创新食疗概念，并研发了“鼎真汤王”和“御养汤王”等400多种养生汤膳，将“药食同源”的理念推广到了一个新的高度。

## <<瘀生百病通出健康>>

### 书籍目录

#### 第一篇 万病皆从瘀堵生

1. 瘀是健康的最大杀手  
瘀是你体内的垃圾  
排便不等于疏通瘀堵  
瘀是癌症的罪魁祸首  
三通一平祛瘀法
2. 痰湿瘀浊都是阻碍你气血的“瘀”  
黏滞重浊的痰湿  
凝黑失氧的瘀血  
浓浊厚重的浊气  
潮腻的湿热
3. 人人都有瘀，瘀从何来？  
我们时刻生活在容易生瘀的环境中  
饮食不合理，你吃进去了多少垃圾？  
不平衡的生活方式
4. 痛则不通，通则不痛
5. 气血通畅瘀难生  
气血通畅，生命为本  
气血充足才能排除瘀堵

#### 第二篇 五脏六腑是根本，脏腑通则身体健

1. 脏腑是个小世界，循环通畅才和谐
2. 心是身体的国王，心瘀是百病之源  
病从心上起，心瘀最伤身  
心瘀就是情志病  
从脸知心  
养心五法——养神、食补、敲经、适量睡眠、出汗
3. 肝是大将军，肝瘀则气郁血瘀  
肝是身体中刚正不阿的将军  
五种生活习惯，会造成肝瘀  
生闷气比发脾气更伤肝  
养肝就是养我们的魂
4. 胆是大法官，胆瘀则平衡失调  
调节平衡的胆  
三种生活习惯，会造成胆瘀  
胆瘀的几种表现  
通胆是健康的保障
5. 肺是宰相，肺瘀则湿浊滋生  
肺为皇帝师，管理着一身气  
肺为娇脏，恶热怕寒  
推断肺机能的盛衰有窍门  
养肺通肺是健康之本
6. 脾是大总管，脾瘀则痰湿四起  
统管身体营养分配的脾

.....

#### 第三篇 人体三通，百病不生

<<瘀生百病通出健康>>

第四篇 永葆健康的四步通瘀大法

第五篇 平衡生活，养成不生瘀的生活方式

附录1 健康“八大标准”与“五快三好”

附录2 家庭常用通瘀“鼎真汤”食疗方

附录3 家庭常见病足疗小妙方

## &lt;&lt;瘀生百病通出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一篇 万病皆从瘀堵生1.瘀是健康的最大杀手瘀是你体内的垃圾很多朋友问我，为什么我对所有的病人都强调血管通、肠道通、尿道通、平衡生活的人体三通一平工程？

为什么在治疗疾病时只用三通一平疗法？

是不是因为我对其他的治疗方法并无研究？

我每次都笑而不语，再多的解释都是苍白而无益的，真实的疗效才是一种治疗方法有效与否的最好证据。

其实，在我提出的三通一平中，就已经涵盖了中医治疗方法的精髓。

西医讲究“治愈”疾病，也就是“头痛医头，脚痛医脚”，针对产生病痛的部位来做针对性的治疗。

而中医却？

力于让疾病“自愈”，中医将人体当成一个整体来治疗，不是着眼于患处，而是从根本上去查找疾病产生的原因，从源头上将病因拔除，然后调整人身的能量动态使之归于平衡的常态，这样，疾病就会自愈了。

那么疾病的根源在哪呢？

根源就在于“瘀”。

对于人体三通的不了解，实际上就是因为人们对于自身疾病产生的根源——“瘀”的认识极度匮乏。

中医将“瘀”限定为瘀血，而我们在这里，将瘀的概念延伸开去，将影响气血运行的，容易造成体内瘀血的物质都称为瘀。

人体由许多管道系统构成，如血管系统、淋巴管系统、胃肠道系统等，只有这些管道系统畅通无阻，人体才能健康。

随着年纪的增长，自然环境因素和人自身的新陈代谢使人体内积累了各种各样的垃圾毒素，这些东西简单地说就是瘀，比如说痰湿、浊气、瘀血、食积、水湿、内热等等这些都是瘀。

人人体的内都有瘀，瘀无时无刻都在产生，这些瘀会随着气机的升降，潜伏在我们的脏腑经络里，隐藏在我们的管道系统里，隐蔽在身体组织的空隙中，或者渗溢在肌肤筋骨、皮里膜外，它们在身体里无处不到。

（4）气虚血瘀《景岳全书》中说：“凡人之气血犹如源泉也，盛则流畅，少则壅滞，故气血不虚不滞。

虚则无有不滞者。

”我们身体中血液的循环主要依赖气的推动，尤其是心气，当心气不足，推动无力，就会引起血瘀。就好像推车一样，你有力了，车子才能往前动，太虚弱，无力去推动车子了，车只能停在半路，结果迎面来的车过不来了，跟在后面的车也过不去了，一辆车就引起了交通大堵塞。

随着我们年龄的增长，身体里的气在与自然和疾病的斗争中会慢慢地消耗掉，脏腑的气机就衰减了。气虚血瘀者，一般面色惨白，没有血色，唇色也是淡白的，经常感到体倦，头晕眼花，气短胸闷，心悸失眠。

气虚也分轻重，有的人气虚无力，但体内之气尚能推动血液，只不过推得慢一点罢了，血行迟缓，也会出现血瘀。

气虚严重的人，血已经瘀积在路途中，气已经无力将血运行到人体某个部位去发挥濡养作用，血瘀积的地方就疼痛，得不到血滋养的部位就瘫痪，甚至萎缩。

（5）外伤血瘀《诸病源候论》说：“血之在身，随气而行，常无停积，若因堕落损伤，即血行失度……皆成瘀血。

”跌打损伤，会使我们的皮肤、络脉受到伤害。

人体是一个完整的、精微的机体，若某处损伤，损坏了这个机体的平衡，破损的地方就会出血而致瘀，使局部青紫，刺胀作痛。

有的时候，我们的身体受到损伤，但是皮肉没有破，比如说被门夹了手指头，被重物砸了脚等等，可能一时之间看不到有什么损伤，就是觉得有些疼痛，但第二天，就会发现受伤的地方变成紫青色，或者是红肿起来。

<<瘀生百病通出健康>>

实际上，外力的作用已经改变了体内经脉的方向和形状，使肌肤筋脉受到了创伤。气血受到突然地侵袭，流动就会缓慢下来，甚至会不循脉道，旁溢于外，渐渐瘀积，成为瘀血。

## <<瘀生百病通出健康>>

### 编辑推荐

《瘀生百病通出健康》：万病皆从瘀堵生，通瘀祛病并不难五脏六腑是根本，脏腑通则身体健通血管、通肠道、通尿道，人体三通百病不生四步通瘀保健康，鼎真汤王有妙用平衡生活不生瘀。

<<瘀生百病通出健康>>

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>