

<<老百姓的中医书>>

图书基本信息

书名：<<老百姓的中医书>>

13位ISBN编号：9787807025788

10位ISBN编号：7807025786

出版时间：2009-6

出版时间：吉林文史

作者：都市熊

页数：224

字数：200000

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>

## <<老百姓的中医书>>

### 前言

写这本书的最初想法源于“天涯论坛”上的一篇文章——《一个家庭内部的中西医之争》：  
（老公）最近胃疼，我估计是脾胃失和，寒气侵中所致，我让他服用“附子理中”调养脾胃，他说自己是“浅表性胃炎”，只吃德国产的“胃达喜”。  
我说这样是治标不治本，不从根源处下手调养，迟早有一日病变丛生。  
他说我迷信而迂腐……渐渐地，他体力下降，精神不佳。  
我说，这说明“邪气侵经，伤阳害本”。  
他却说自己只是工作压力导致的“亚健康”，只要适当锻炼，并要佳人温柔他即可活力四射。  
求医问药，原有中西医之别，二者的方法论与思想体系不同，保健观念也就差之千里。  
有人信奉中医，有人信奉西医，外人不好强求，但思及将来，要对他一生的健康负最大责任，就不得不怒从心中来……本夫人从医药箱中取出两味中成药，打开包装、撕去内膜，“啪”一声置于桌上，厉声喝道：理中丸十五粒，金匱六十粒，今日不吃，休想消停……他倒聪明，乖乖服下，不再做声，然后进书房，老实看书去了……在这个金色的早上，闹钟静悄悄，电视也不闹，他以为睡过头了，然后一个鲤鱼翻身，竟然起床了。

## <<老百姓的中医书>>

### 内容概要

什么是中医？

中医就是一种生活，是让老百姓吃得下、排得出、睡得着的养生智慧。  
受寒喝点姜糖茶；便秘首选萝卜汤；每天睡前泡泡脚；无病无灾活到老。

在中医来看，怎样才算身体健康？

健康就是阴平阳秘——身体保持阴阳平衡。

什么是阴阳？

白天有精神工作，这就是阳；晚上能好好睡觉，这就是阴。

怎样才算阴阳平衡？

吃得下，排得出；晚上睡得好，白天有精神；对女性来说，再加一条——月经正常。

## <<老百姓的中医书>>

### 作者简介

都市熊，本名黄健平，出身中医世家，师从“中医骨架工程学”创始人卓展琴学医多年。他擅长从脊法论治各类疑难杂症（此方法曾引起国内外巨大反响，被称为“四奇”——奇才、奇术、奇论、奇效）。

都市熊是“中医生活化写法的首倡者”，在他看来，中医就是一种生活，

## &lt;&lt;老百姓的中医书&gt;&gt;

## 书籍目录

序 中医就是一种生活第一章 生活里的中医智慧 好身体和好习惯 怎样才算身体健康 大姨家的中医 韩剧与中医 色戒与戒色 都市熊眼中的重疾保险 身体的信号 以通为顺 什么是对症的中药 中医与风水 生命在于运动？

谈谈过劳死 下午茶的道理 营养学的误区 排毒的误区 风动，幡动，心动 不花钱的补药 都市熊的减肥建议 坐月子的中医保养 流产后如何保养 鼻子-乳房-卵巢 椎间盘突出及脊椎疾病的保养 乙肝如何保养 高血压的保护 心脏病的保护第二章 老百姓也能看懂的中医道理 什么是中医 中医人体学 中医经络 中医之阴阳 白话“阴阳”和“气” 中医之脾 中医之肺 中医之心 中医之肝 中医之肾 中医之针灸 中药为什么能治病 中医是否疗效慢？

中药的副作用 中医与迷信第三章 西医与中医的千年差距 现代医学的反思 西医和中医的千年差距 中医VS营养学 谈谈中医和防疫 中西医诊疗差异之感冒 中西医诊疗差异之阑尾炎 中西医诊疗差异之手足口病 都市熊讲故事——治驼背第四章 中医宝宝最健康 春暖花开，小草发芽，宝宝在长牙 浅论小儿“变蒸” 育儿心得之宝宝的饮食 育儿心得之感冒的处理 不要同时进行中医和西医治疗 宝宝发烧的中医辨证 帮宝宝养成每天大便的习惯 宝宝长痱子怎么办第五章 养生要注意四时节气 六月天的风寒感冒 如何区分风寒感冒和风热感冒 下大雨和拉肚子 下雨天为什么会抽筋 保健要考虑四时变化 四季食疗方 冬季如何进补 老人的冬季保健 冬季与睡眠 冬天不宜减肥 广东凉茶的宜与忌第六章 都市熊良方 感冒良方——姜糖茶 师傅的秘方——糖茶 营养美味的奶茶 姜葱煲粥 姜炒饭 安眠良药——酸枣仁粥 最简单的安眠方法 萝卜汤 居家常备中成药——风寒感冒颗粒 居家常备中成药——藿香正气水 居家常备中成药——麻仁丸 居家常备中成药——外用药 都市熊保健养生秘招 便宜又好用的止痛药——热水袋 中医美容秘诀 预防晕车的穴位

## &lt;&lt;老百姓的中医书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 生活里的中医智慧 好身体和好习惯 好的身体必有好的生活习惯做基础，坏的生活习惯必然会引起健康问题。

常言道，“病是自家生”，如果你每天晚上两三点才睡觉，每天只睡六个小时，一天没问题，一个月没问题，一年内肯定要出问题的。

还有的朋友，每天吃饭不定时，有一顿没一顿的，又或者一年到头都不吃早餐。

如此，若干年后，便经常胃痛，不得已跑到医院检查是不是患了胃溃疡。

如果这时候还不懂得保护，还继续以前那种不健康的生活习惯，只希望通过服用某种灵丹妙药一下子治好自已的病，这是不可能的，同时也会埋下更大的疾病隐患。

同样的道理，肿瘤、癌症也不是一天就长出来的，是多年累积的结果。

“冰冻三尺，非一日之寒。

” 《内经》云：“上工不治已病治未病。

” 高明的医生懂得在你还没发病的时候就帮你把病治好了。

这是中医的防病思想，也是保健思想。

懂得保健、懂得防病比你生病后再治好得多，也简单得多，花钱也少得多。

我一直认为，好的生活习惯比吃药重要。

六源律师问慧海禅师：“和尚修道，还用功否？”

” 慧海禅师曰：“饥来吃饭，困来即眠。

” 六源又问：“一切人总如师用功否？”

” 慧海曰：“不同，他吃饭时不肯吃饭，百种须索，睡时不肯睡，千般计较。

” 该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，这是最粗浅的道理，也是身体健康的前提，可是你做到了吗？

网友：tanweijie1980回复日期：2007-4-26 15：04：00 上周出差了，回来后喝了酒，又吃了点辣的，猪骨头高汤喝得也比较多，还服了两粒螺旋藻，晚上睡觉时突然牙痛得厉害，腮帮子都肿了，吃消炎药作用也不大。

我是下面的智齿疼，朋友推荐我煮熟地水，说很管用，我想问问和金银花一起煮行不行？

谢谢！

作者：都市熊 回复日期：2007-4-26 22：37：00 你可以加金银花，但起主要作用的还是熟地。

还有，一定要多休息，你的问题是过度疲劳引起的。

网友：eyeofswallow回复日期：2007-5-15 11：47：00 谢谢都市熊的耐心答复，我的作息的确是不规律。

另外，我睡觉时多梦，夏天手脚易热，冬天手脚易冷。

如果按规律休息，再服用逍遥丸或者补中益气丸，是否不必再服用煮的中药？

煮中药有点不方便。

谢谢！

！

作者：都市熊 回复日期：2007-5-15 23：02：00 该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉是最基本的要求。

睡觉时多梦，还有夏天手脚易热，冬天手脚易冷，从中医的角度看这就是阴阳两虚。

最好还是找当地的中医师帮你看看，用药原则是温阳健脾，你这种情况在网上没法准确辨证。

至于煲药不方便，现在很多药店可以代煎中药，或者你可以让药店帮忙将中药打粉，每次取适量泡水喝。

怎样才算身体健康 中医认为，身体健康就四个字——阴平阳秘。

用通俗点的话解释就是，身体保持阴阳平衡。

怎样才算阴阳平衡呢？

其实也很简单，用四点可以概括： 吃得下： 拉得出： 晚上睡得好，白天有精神： 对

## <<老百姓的中医书>>

女孩子来说，再加一条——月经正常。

“吃得下”，即吃饭有胃口，代表消化功能正常。

脾胃正常，这是很关键的一点。

在中医来看，如果一个人连粥水都喝不下，那他半只脚已迈进鬼门关啦。

“拉得出”，即每天的大小便正常。

大便不软不硬，小便不过黄、不过白，排大小便不会难受、吃力。

这代表吃下去的东西能消化，身体能从食物中吸取养分精华。

白天养阳，夜晚养阴。

晚上睡觉睡得好，阴藏得好，身体的各个器官都能得到休养生息。

在晚上睡得好的前提下，白天有精神，表示阳气能正常运行。

女孩子的月经正常，包括正常的月经周期，正常的月经量，正常的经血颜色，正常的月经反应。

中医其实就这么简单，它关心的都是你的吃喝拉撒之类的问题。

如果你每天都能保持我上面讲的状态，那你放心好啦，不用去做各种检查，就知道你没啥大病，根本不用担心这肿瘤那癌症的。

如果你能每天维持这种状态，那不需要吃什么补药也能长寿。

网友：披张皮爬楼 回复日期：2009-1-12 17:42:00 你好，都市熊，我今年26岁，未婚，工作是文员，我的问题是：

1.四肢冰冷，汗多，还都是冷汗，怕冷，乏力（尤其出过汗之后）。

2.爱吃辣，胃有时候会隐隐作痛，有时返酸，呕吐，以前便秘很严重，最近好转了很多。

3.白带比较多，经常痛经，有血块，经期有时候会提前，经量有减少的趋势，最近一次只来了3天就结束了，而且痛得很厉害，虽然我已经提前一个礼拜吃了中医开的活血的药。

前段时间去看中医，他说我脉细、舌腻、阳虚。

但又有白带多的问题，所以不能补得太厉害。

那我应该先治什么？

怎么调理？

作者：都市熊 你的身体比较虚，脾胃也很虚，以后注意少吃辣以保护脾胃。

没有胃口可以经常喝山楂水，也可以经常吃都市熊姜炒饭。

治疗月经痛除了需要活血以外，还需要温阳。

在月经来之前及经期喝几次红糖生姜水，就会好很多。

网友：Youdear 回复日期：2007-8-7 19:51:00 都市熊，你好！

请教下您：我今年26岁，每次来月经血块多而且很大，并且第一天至第二天会痛经，很厉害。

同时，每月经期起码要有17~18天。

想问下您：要补血是否一定要月经干净后方可补？

经期可以喝姜煲红糖水吗？

（听说可以使经血排得更干净。

）医生开了阿胶炖新开河，不知道我这种情况是在经期第四五天开始喝呢，还是一定要等月经干净后才可以喝？

我脸色萎黄，嘴唇没有血色，想止血同时也想补血。

望您能帮我解答！

谢谢！

！

作者：都市熊 回复日期：2008-8-8 23:18:00 月经期间是不宜进补的，最佳进补时间是月经过后一个星期。

月经期可以喝红糖煲姜。

你的体质和情况不适合随意进补。

药对症的标准是，吃了后能睡觉，有胃口吃饭，月经慢慢正常。

大姨家的中医 大姨家住贵州，最近我出差去贵州，顺便看望了她老人家。

聊天中，大姨谈到了她治拉肚子的经验，我把它写出来和大家一起分享。

## <<老百姓的中医书>>

2008年春节前。

贵州经历了五十年以来最寒冷的冬天，冰天雪地。

大姨和姨丈两位老人只能一天到晚待在家里烤火炉，根本没办法出门。

因为天冷，大姨受凉拉肚子，可是家里没药，又不能下去买，咋办呢？

大姨找了生姜，把姜炒干、炒黑，再加上大米，把米炒黄，放水一起煮一会儿，喝下姜粥水。

姜粥水很有效，大姨的拉肚子很快就好了。

呵呵，这就是我们生活中的中医，其实很多中医经验就是这么代代相传下来的。

大姨还有很多很好的中医经验，让我甚为叹服。

比如，她每天早上起来喝牛奶枸杞麦片。

这就是非常好、易消化、有营养的早餐。

还有，她每天晚上用热水泡脚，用热水袋敷身体不舒服之处，等等，这都是好习惯。

对他们来说，这些都是再平常不过的中医经验，是从上辈和邻里那里得来的。

从这个角度来说，中医在中国是很有群众基础的，也不可能被消灭。

大姨还谈到，有一次她生病找中医开药，结果吃了药以后手脚冰冷，她就说这药不对劲儿，不能再吃了。

这就是中医疗效的最高标准——吃了舒服的药才是适合自己的药。

可是很多朋友连这个最粗浅的道理都不懂，明明越吃越难受，还要继续吃药，继续摧残自己的身体，仅仅是因为医生的名气大或是自己错误的医疗观念。

回过头来，我们再说说姜炒饭或姜粥水为什么能治疗拉肚子，治疗哪种类型的拉肚子。

生姜，味辛，性温，归脾、胃、肺经。

经过炒制的生姜，更有暖胃、驱寒的功效。

生姜跟饭或米一起炒，更容易为人体吸收。

故此，姜炒饭专门用于治疗脾胃虚寒的症状，非常有效。

很多朋友都有脾胃虚寒的问题，稍微吃一些凉的东西或者受凉就容易腹痛、腹泻，经常感觉腹部冷冷的，喜欢喝热水，也比较容易拉肚子。

有此类问题的朋友就可以经常炒姜炒饭来吃，特别是拉肚子或者没胃口时。

下面介绍姜炒饭的具体做法——材料：老姜（俗话说，姜是老的辣，很有道理啊），取拇指大小的一块，切丝。

鸡蛋一个。

米饭一碗。

油、盐适量。

先下姜丝，炒干后放盐，炒至焦黄后加点油，爆炒一会儿，再依次放鸡蛋，米饭，炒热，放点水焖一会儿（不想吃饭的话可以煲成粥）。

注意放材料的顺序不能颠倒。

<<老百姓的中医书>>

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>