

<<有病治病 无病防身>>

图书基本信息

书名：<<有病治病 无病防身>>

13位ISBN编号：9787807295969

10位ISBN编号：7807295961

出版时间：2010-1

出版时间：凤凰

作者：赵一//王耀堂

页数：219

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>

## <<有病治病 无病防身>>

### 前言

谈到永生，恐怕只是人类的奢望，但要保持健康，对每个人来说都是可以做到的事情。

健康是人类生命的源泉，也是人人梦寐以求的事情。

健康越来越被人关注，追求健康已成为人们永恒的话题。

但是，追求健康永远无法绕开一个问题，那就是疾病。

人们在与疾病抗争的过程，有着很多的辛酸与无奈。

比如说，一个人一旦得了什么病，他自己又对这方面的知识一无所知，那肯定毫不犹豫地去医院。

于是，我们常常看到许多患者在家属的陪同下去医院排队、挂号、就诊、输液、手术……这一系列流程下来，花销不菲，病情算是遏制住了，但是不会再犯吗？

谁也说不准。

两千多年前，《黄帝内经》中提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。

可见，能把病人治好，那只能算是一个普通医生，能够正确地预防疾病，将病发的苗头扼杀于无形之中，才是真正高明的医生。

孙子兵法曰：“知己知彼，百战不殆。”

同样，在健康与疾病的大战中，要想打败疾病，我们必须对疾病有绝对的把握。

简单地说，就是做我们自己身体的健康管家，不要让你的健康“出轨”，这样就不会给疾病任何机会。

。

人身体的各个器官每时每刻都在运行着、变化着，一旦发生疾病，就会通过种种症状，向我们发出报警信号。

如果我们能够及早地掌握这些疾病发生的信号，就能够早早地预防和治疗疾病，从而减少疾病对我们生命的威胁，保证我们的健康，保证我们的生活。

相反，你要是讳疾忌医，对自己的身体状况置若罔闻，任由健康“飙车”，那后果就会很严重。

当然，这并不是说人们有了病不要去治，这里强调的是以防为主，防治结合。

## <<有病治病 无病防身>>

### 内容概要

本书贯彻了中医“治未病”的健康理念，并就如何提高自身免疫力、如何依靠饮食和运动来开启抵御疾病的防火墙做了重要阐释，书中搜集整理的民间养生偏方和一些简明易懂的经络养生法，都是人们步入健康殿堂的不二法门。

<<有病治病 无病防身>>

作者简介

赵一，80后个性美女，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。  
出生中医世家，耳濡目染中医国学，与中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修养颜保健顾问。  
作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《本草纲目

## &lt;&lt;有病治病 无病防身&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 提高警惕，谨防健康“出轨” 第一章 疾病无常，每个人都应该提前巩固好自己的身体  
 很多人都是只关注疾病，不关注健康 “无病先防”胜于“有病再养” 对待身体要像对待自己的孩子一样 第二章 从现在起，做自己的健康管家 经常与身体交谈，学会与疾病切磋 全面吸收世间万物的正能量 维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱 当心，最损身体健康的是心理上的痛苦 储备能量，节能养生 第三章 日常小动作，孕育身体大健康 “手动四法”，让“白骨精”远离脑疲劳的困扰 张嘴闭嘴，健身、去“八字纹”一个都不少 让你瞬间清爽起来的简单二法：清嗓子、打喷嚏 叩齿咽津：延缓衰老，滋养皮肤 消解郁闷情绪，五个小动作要常做 搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本 活血通脉，防治腰背病的健身法——干浴 念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功 静坐：有张有弛才是真正的生活之道 第四章 致病还是治病？膳食真能决定 饮食养生总原则：饮食要与食物的四气五味相一致 一日三餐怎么吃最科学、最养生 食“色”人生——食物颜色中的健康密码 不同的食物可以呵护身体的不同部位 最保养我们身体的就是五谷杂粮 世界第一补人之物——粥 冬令进补：投资少、见效快 抵抗疾病入侵儿童的饮食疗法 第五章 神奇自然疗法：受益一生的养生法 按摩疗法：健康就在弹指一挥间 空气疗法：呼清气排浊气 刮痧疗法：调整经气、增加免疫力 沙浴疗法：“吸”出身上的寒湿之气 耳压疗法：给耳朵按摩，全身跟着“沾光” 艾灸疗法：简单有效的治病法 放血疗法：危难时刻显身手 拍打疗法：拍拍打打保健康 日光疗法：吸收天气之精华：第六章 15个土方奇方，助你享受健康生活 牙疼怎么办？花椒就是救命丹 虚、上火，试着吃点泥鳅吧 “穷人的燕窝”——银耳，滋阴去火非他莫属 吃完烧烤，喝点绿茶就能防止“热毒”上身 静心凝神，从居室设“色”上做做看 长了青春痘，姜可以帮你找回“面子” 孩子厌食，“捏三提一”可纠正 治疗慢性疲劳，十全大补汤的疗效最好 “性”福生活出了问题，且看这锦囊妙计 心里不爽，鼻吸放松法试过了吗 想健康，可以根据自己的卦象来养生 第七章 智慧源于生活：从民间谚语中寻觅健康之道 百病生于气 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 要想身体安，火罐经常沾 春要暖，秋要冻，一年四季不害病 一天三枣，终身不老 要得腿不废，走路往后退 心宽体胖 吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠 正月葱，二月韭，三月姜 宁可食无肉，不可食无豆 桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 若要小儿安，三分饥和寒 第三篇 治病要治本，养生要养“根” 第八章 排出寒气健康之花常开不败，补足真阳生命之树万古长青 全球在变暖，身体在变寒 阳气像太阳，维持生命也要用它 判断“体内有湿”的简易方法 排寒扶阳就要跟着太阳走 寒从脚底起：热水泡脚驱寒湿 阻断寒气入侵的通路 让孩子远离寒湿的五项原则 第九章 培固正气，只生欢喜不生愁 正气一足，有病祛病，无病强身 调摄胃气，才能驱邪扶正 养精补气提神，培固正气的三大法宝 补血，为人体提供源源不断的动力 强健人体五脏的日常养生法 多吃鸡肉培育正气 地黄扶正气，强身健体效果好 合理性生活，谨防元精损耗 第十章 免疫力是盔甲，阻击外邪要靠它 第十一章 “通则无病”，治病、健体必须保持身体内部的畅通 第十二章 条条大路通罗马，调理体质最关键 第四篇 开启人体健康的防护墙，当心身体背后的“操盘手” 第十三章 尊重自然规律，顺应生命节律 第十四章 注意身体的警讯，聆听生命的呼喊 第十五章 剔除错误的养生观念，远离不良的生活习惯 第十六章 关注小病小痛，莫让身体这座“大厦”毁于“蚁穴”

## <<有病治病 无病防身>>

### 章节摘录

插图：第一篇 提高警惕，谨防健康“出轨” 第二章 从现在起，做自己的健康管家经常与身体交谈，学会与疾病切磋如今，生活条件好了，物质水平高了，但生病的人却越来越多了，去过医院的人都有体会，生病了去看医生，一大早就得去排队挂号，否则，就没你的“份”儿，只能第二天再去。其实，只要做个生活的有心人，学会与身体交谈、与疾病切磋，我们完全可以不生病或者少生病，可以夺回被一点点偷走的健康。

身体比我们想象的要机警得多，因为它拥有一支规模庞大、装备整齐的防卫部队每天都在巡逻，监视着体内的动向，只要有一丝一毫的风吹草动，它就会立刻拉响警报，引起我们的注意。

如果我们无法听懂身体的语言，不能和身体做真正的交流，那么，当它支撑不住，呼救呐喊的时候，我们很可能依然摇着昏昏沉沉的脑袋，坚持着睁大眼睛，强打精神修改方案，或者彻夜不停地打游戏。

这样的情况发生得次数多了，身体医生的正常活动秩序就被打乱，它只好给我们来点更厉害的警告。而病菌也会变得更为嚣张，因为我们在无意中给了它们很多帮助，协助它们不断攻击身体医生，把健康一点一点赶出我们的身体。

当然，面对“外敌”的入侵，身体也不会轻易善罢甘休。

如果入侵的敌人很强大，它就会用比较激烈的方式提醒我们，比如发烧、腹泻、呕吐等。

遇到这种情况，我们才会意识到自己“病”了。

然后通过吃药、打针，很快把这些信号灭下去，这些症状消失了，我们就以为身体已经安然无恙，又恢复了以前的生活习惯，根本不去想是什么引起了这些症状，它们说明了什么。

这样，以前的错误会继续下去，疾病还会卷土重来。

## <<有病治病 无病防身>>

### 编辑推荐

《有病治病无病防身》：做自己的健康顾问，自己就是最好的医生。

俯拾之间即是强身保健妙法，举手投足尽享不生病的自在。

叩齿咽津、摩腹捏脊、刮痧拔罐、耳压通经、净血排毒、补气提神、择食法、食疗方、辨病治病绝招……最简单、最实用，让你在不知不觉中拥有不生病的智慧，享受健康快乐的生活。

增强体质，享受不生病的自在，“武器”就在你手中——《有病治病，无病防身》。

培固元气，提升正气的神奇妙法：“手动4法”，让“白骨精”远离脑疲劳的困扰叩齿咽津：延缓衰老，滋养皮肤  
放血疗法：危难时刻显身手摩腹、捏脊，有效增强体质给身体“缓带”，隐患少了健康就会多一些强身健体、驱灾除病的实用方案：全面吸收世间万物的正面能量尊重自然规律，根据月亮盈亏变化来养生饮食要与食物的四气五味相一致排出寒气，补是真阳“通则无病”，宣泄情绪，保持心理畅通

<<有病治病 无病防身>>

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>