

<<百病不生>>

图书基本信息

书名：<<百病不生>>

13位ISBN编号：9787807634249

10位ISBN编号：7807634243

出版时间：2009-12

出版时间：广西科技

作者：王彤

页数：232

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>

## &lt;&lt;百病不生&gt;&gt;

## 前言

序言 每个人都能百病不生作为一名执业医师，我和所有的医生同行一样，都有一个共同的愿望，就是让每一个人都能“百病不生”！

有人会说了，“百病不生”只不过是一个美好的愿望，在这个世界上，哪会真有“百病不生”的人呢？

我要告诉大家，这并非是天方夜谭，随意杜撰，而是确有其人。

出生于1860年的武学大师孙禄堂，是一位将形意拳、八卦拳、太极拳融为一体的太极宗师。

孙禄堂先生年近半百时，曾信手击昏前来挑战的俄国著名格斗家彼得洛夫；年逾花甲，还力挫日本天皇钦命的大武士板垣一雄；古稀之年，又一举击败日本5名技击高手的联合挑战。

他在当时的武林界有“天下第一手”的美誉。

就在他70岁的那一年，孙禄堂先生预感自己驾鹤之期将至。

家人怎么也不相信，就带先生去当时的德国医院作全面体检。

孙先生笑着说：“我身体一点儿病都没有，去医院有什么用啊。”

但家人不肯，坚持请这家医院最好的专家给先生检查身体。

著名的德国医生史蒂夫在检查后惊讶地说：“孙先生的身体没有任何不良迹象，比年轻人的身体还要好！”

顶级的西医检查完后，家人还不放心，又专门邀请当时最负盛名的“北京四大名医”之一的孔伯华先生进行中医诊断。

孔老在望闻问切四诊后，忍不住兴奋地说：“孙先生六脉调和，无一丝微瑕。”

这么好的脉象，我行医这么多年，还是第一次碰到。

面对这个真实的故事，无论是普通读者，还是专业医生，都会发出感慨：原来真的可以百病不生啊。

诚然，要达到孙禄堂先生这种六脉调和的境界，需要持久的精修，需要身心并养，的确不是一件容易的事情，但对于我们普通人来说，少生疾病、不生大病却并不是遥不可及的！

因为我们的先哲早已发现健康的秘诀，等待有缘人去采撷它。

健康的秘密到底是什么？

孙禄堂先生常说的一句话就可以为我们揭开谜底——人身养命之宝不外乎气和血。

“气血”二字，让孙禄堂先生懂得了健康的真正含义，也使他的身体能够比年轻人还要好。

既然，谜底已被揭开，那百病不生就一点儿都不难了。

根据我多年的临床经验，要想少生疾病或不生大病，只需要在通补气血方面下足功夫就行了。

中医理论认为，人之一身，不离气血。

《黄帝内经》也强调：“血气不和，百病乃变化而生。”

也就是说，气不和是病之根，血不和是病之本；病从气上生，病从血上起；气血不调既是疾病的起因，又是恶化的根本。

而养足气血，畅通气血，便会让身体得到充足的养分，进而提高抵御病邪的能力。

行医十余年来，我治疗了大量因气血失调而引发的疾病，由此总结出一系列简单而有效的疏通经络、调理气血、使身体达到阴阳平衡的方法，这些方法全都适合普通读者自己掌握、自我运用。

只要您能够像孙禄堂先生一样，畅通气血、补足气血、持久精修、身心并养，把养生落实到每时每刻的行动上，那你就一定能够离“百病不生”的目标越来越近！

最后，我真诚地祝愿每一位读者朋友，都能气血通畅，“百病不生”，健康快乐，活到天年！

王彤2009年11月于北京

## <<百病不生>>

### 内容概要

这是一本教人如何才能“百病不生”的五脏气血通补秘笈，在书中，作者别出心裁地提出了“气血通补”的概念。

在他看来，我们身体的绝大多数疾病都是气血不调造成的，气血亏虚和气滞血瘀是疾病的主要原因。那么，要想百病不生就必须调理好气血，气血淤滞的时候要通，气血亏虚的时候要补。

掌握好这“通补”的原则，也就是掌握了健康的真谛。

    &#8226;7种判断身体气血虚实的最准确方法    &#8226;55个让五脏气血通畅、充足的奇效调理法  
    &#8226;18道通补气血的食疗佳肴    &#8226;42个一用就灵的特效穴位    &#8226;8个让女性朋友们瘦身美颜的“燕瘦环肥方”  
    &#8226;3套适合各个年龄层的保健延年操

## <<百病不生>>

### 作者简介

王彤，幼承家学，遍读中医典籍，游历蜀中、南粤、鄂州等地，探访隐居高人，研习传统医术。

曾侍诊于针灸泰斗、“全国名老中医”贺普仁先生，在气血养生方面颇有心得，被誉为“中国气血养生第一人”。

后被国家五人制足球队聘为随队医师，并应广东省体育局门诊部邀

## &lt;&lt;百病不生&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 每个人都能百病不生第一章 气血足，则百病不生 点破“百病不生”的最大玄机 气血足，百病除 吃喝不愁的人照样会有气血不调的毛病 我的气血不调吗——7种方法让您一目了然 通补五脏气血，方法各有不同第二章 心“主血脉”，它是人体气血的发动机 心悸：用充盈的气血找回失散的“心神” 健忘：君子动手又动口，改善“贵人多忘事” 失眠：一碗好粥，一晚好眠 头痛：屡试屡灵的“推三点法”，通气血最佳 盗汗：补心血，赶走身体的盗贼 自汗：养足正气，健康自然来 高血压：病虽起于肝，但降压要靠心 高脂血症：按按心包经，活血通络降脂第三章 肺是“气之本”，它的任务就是制造“气” 咳嗽：止咳良药，甘甜代苦口 哮喘：手上就有通肺气的良药 感冒：罗汉果，东方神果，感冒神药 鼻炎：补足肺气就能好 痘痘：祖传秘方让你“战痘”成功第四章 “肾主纳气”，它是储存“气”的仓库 尿结石：疏通气血，荡尽“河道沉沙” 尿频：根在脾肾，治用药膳 骨质疏松：“肾气足，骨骼坚”，养肾就相当于养骨 亚健康：五大穴位，补气补血，挥别第三状态第五章 脾，既是血的制造者，又是血的管理者 慢性胃病：美味佳肴就是良药 便秘：红薯补气，一通百通 胃痛：内外兼施治胃病 腹泻：我有一手能让它“急刹车”的绝话 打融、反胃：小方法专治尴尬病 湿疹：根源在脾胃，吃吃喝喝就能祛顽疾 痔疮：这里有最简单易行的防病治病法 糖尿病：首要任务是“涵养”身体里的“水源” 口腔溃疡：事只是祛火，更要补气血 思虑伤脾：食疗、按摩、调心“三管齐下”第六章 “肝主藏血”，暂时不用的血都在这里储存着 肝系统疾病：打通肝经气血，才是最终解决之道 脂肪肝、酒精肝、肝硬化：美味食物就是行气活血的良药 近视：肝经气血两足，包你“心明眼亮” 皮肤瘙痒：风“吹”出来的毛病要靠祛风来治 银屑病：内外兼治，各有一方 中风：把无形之风化解于无形 抑郁症：我用食疗医“心病”第七章 女人如花，怎能没有气血的浇灌 乳房疾病：请学会祛病调养三妙招 月经不调：给你充满爱意的双重呵护 盆腔炎：髋部按摩，帮你畅通腰腹气血 面部皮肤问题：这样做，皱纹消失 黄褐斑：喝桃花酒，每个女人都能面如桃花 肥胖：刮痧刮出来的好身材 更年期综合征：关爱和补养就是一剂通治方第八章 别忽视，小孩子也会有气血不调的毛病 小儿哮喘：急则治标缓治本，两种方法任你选 儿童反复感冒：固本培元才是健康的关键 小儿痄子：瓜皮一擦，痄子去无踪 厌食：捏积法，让孩子胃口大开 多动症：让孩子牵手圣贤就能痊愈 性早熟：远离“拔苗助长”的食物 性格内向：多晒太阳，让阳气滋养全身 没病之病：过分医疗造成的另类疾病 未病先知：察言观色就能预测孩子的健康 幼儿多病：父母的微笑是孩子最好的药物 病从口入：走好营养的“平衡木”

<<百病不生>>

章节摘录

## &lt;&lt;百病不生&gt;&gt;

## 编辑推荐

“中国气血养生第一人”独家揭示不生病的智慧——五脏气血调和 首创最权威的“五脏气血通补真法” 百年孔氏中医世家嫡系继承人孔令谦强力推荐 2010年最值得关注的健康福音书 每天读几页《百病不生》，就意味着过上了不生病的生活。人之所以会生病，根源就在于气血不调。气血不调要分两种情况，有的人是身体太虚了，气血不够用；有的人是身体里面垃圾太多了，气血走不动，都堵在一个地方了。两种情况的处理方法大有不同，身体虚的必须要补，而体内有垃圾的，得先要通，通了之后，才能考虑补。通是为了更好的补，补能促进更快的通，因此说，通补气血就是让我们“百病不生”的最快法门。人体百病不生的玄机，古人早就知晓。

先贤说，“气血盈，则百病而不生”。

我们身体一切的疾病，小到发烧、感冒，大到肿瘤、血栓，都是气血出现问题才导致的。

说到气血，人们的第一个反应都是“补”，好像只有虚人才要关注这个问题。

其实，据我的临床观察，更多的人是气血淤滞导致了各种疾病。

这“通”是一个比“补”更关键的方法，就好比炉子里面的柴越来越少，火苗越来越小，您想去添点柴火，但炉子周围放了一堆杂物，您无论如何也过不去，怎么添柴啊？

“心为气血所养”，如果一个人本身就气血亏虚，再碰到什么不顺心的事，就会出现心脏的不适，严重的甚至引发心脏疾病。

而这个问题的最终解决之道，不外乎疏通心脉和补足气血。

补气血可不单单是女人的事儿，男人一样会遇到气血不调的时候，比如说酒精肝。

它固然是长期大量饮酒而引发的，但最根本的原因却在于饮食伤了脾胃，造成体内毒素大量堆积，气血不通，血不能回归肝脏。

人们常说，小孩子是至阳之体，一般不会有什麼气血的问题。

其实大不然，小孩子一样会出现气血两虚的症状，为人父母者可要注意了。

<<百病不生>>

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>