

图书基本信息

书名：<<求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学>>

13位ISBN编号：9787214060952

10位ISBN编号：7214060957

出版时间：2009-12

出版时间：江苏人民

作者：徐文兵//梁冬

页数：478

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>

## 内容概要

本书内容包括建筑装饰装修施工图概述、建筑装饰装修施工图表达、建筑装饰装修施工图技术要求、建筑装饰施工图实例、墙面装饰施工图实例、门窗装饰图实例、顶棚装饰施工图实例、楼地面装饰施工图实例、其他装饰施工图实例等。

本书适用于建筑工程施工技术人员和家庭、企业装饰装修人员参考用书，也可作为相关专业的培训教材。

#### 作者简介

侯永利，从内蒙古工业大学毕业至今一直在中铁一局工作并参与多项重点工程的设计、施工工作。  
主要作品有《土木工程现场工技术细节丛书—砌筑工》。

书籍目录

识读基础篇

第一章 装饰装修施工图基础

第一节 制图基础

第二节 投影基础

第三节 组合体投影基础

第四节 常见的视图、剖面图和判面图

第二章 建筑装饰装修施工图表达

第一节 建筑装饰平面图表达

第二节 建筑装饰立面图表达

第三节 建筑装饰剖面图表达

第三章 装饰装修工程施工技术要求

第一节 楼地面装饰施工技术要求

第二节 轻质隔壁与吊顶施工技术要求

第三节 饰面板与门窗施工技术要求

实例讲解篇

第四章 建筑装饰施工图实例

第一节 建筑装饰平面图实例

第二节 建筑装饰立面实例

第三节 建筑装饰剖面图实例

第四节 建筑装饰详图实例

第五章 墙面装饰施工图实例

第一节 镶板(材)类墙体施工图实例

第二节 贴面类墙体施工图实例

第三节 墙面装饰配件施工图实例

第六章 门窗装饰图实例

第一节 木门窗装饰施工图实例

第二节 全玻璃门装饰施工图实例

第七章 顶棚装饰施工图实例

第一节 直接式顶棚施工实例

第二节 悬吊式顶棚施工图实例

第三节 顶棚特殊部位施工图实例

第八章 楼地面装饰施工图实例

第一节 木楼地面施工图实例

第二节 板材式楼地面施工图实例

第三节 软质制品楼地面施工图识读

第四节 其他楼地面施工图实例

第九章 其他装饰施工图实例

第一节 隔墙、隔断施工图实例

第二节 柱面装饰施工图实例

第三节 玻璃幕墙施工图实例

第四节 采光和花格屋顶施工图实例

参考文献

章节摘录

插图：为什么现在人50岁不到，动作就开始迟缓了通过前面讲的24个字，我们已经知道黄帝变成真人了，但他依然保持着好问的习惯。

有一天，他问他的老师岐伯：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。

春秋就是十年。

所以，这句话的意思就是，我听说上古时期的人，活到一百岁了，动作还没有衰退、衰弱的迹象。

我先讲一下什么是动和作？

动是动，作是作，两者不一样。

动是什么意思呢？

大家先看看繁体字的“动”是怎么写的。

左边是个重力的“重”，右面是个发力的“力”。

这个“重”其实和我们的脚后跟有关。

我们的脚后跟叫踵，有个成语叫“摩肩接踵”。

道家还有个说法叫“踵吸”，意思是说脚后跟还会呼吸。

因此，所谓“动”就是指脚后跟发力。

而“作”，一个单立人加一个“乍”字，意思就是人的五指乍开，它指动手。

所以，我们常说的“动手动脚”其实就叫动作。

动手叫作，动脚叫动。

有句老话叫“人老先老腿”。

当一个人的气血不够了，为了先满足心脑、脏腑对气血的需要，人就会牺牲他的末梢，于是，腿脚就开始不灵便了，手也开始不灵巧了。

所以，很多人说身体不好的时候，比如糖尿病病人，他最开始受伤的可能是腿脚。

就像蜥蜴，它遇到危险的时候会先断了尾巴。

人到气血不足，需要保全自己的时候，就会牺牲自己的肢体。

可是“上古之人”活到一百岁，腿、脚、手，一点儿衰弱的迹象都没有，这叫“动作不衰”。

说到这，我想到了一个问题：现在西方人热衷的健身，其实应该只能叫做“健体”。

他们都是只锻炼四肢，不锻炼内脏的。

看到这，又有人会产生疑问：体和身不一样吗？

两者确实不一样。

身是指身躯、躯干，体是指四肢。

所以，“动作不衰”指的是他们的腿、脚、手都很灵便，原因就在于他们的身躯是健康的，气血是充足的，所以才会“动作不衰”。

这个问题，黄帝在三四千年前就发现了：年半百，50岁不到；动作皆衰，腿也迈不开了，手也捏不了精细的东西了。

这是因为时代的变化还是因为人而导致的呢？

显然，黄帝已经知道这肯定是由于人失道而导致的。

只有先“通”，人体才能全面受“补”现代人的身体，从25岁到45岁这一时期最为重要，但是这20年的时间，我们只知道在不停地用它，却不知道身体内部已经生了多少湿浊瘀阻等不堪入目的东西。

辨因论治：疾病缘于体内有瘀阻现在生活条件好了，饮食习惯有了极大的改变，大鱼大肉也不再是只有过年时才能享受到的美食，而成了我们餐桌上常见的东西，人们也越来越关注身心健康。

但是在实际中，许多人却对养生保健有着太多的认识误区，总是一厢情愿地认为人生病了，吃些补药比较好，比如说吃些人参。

殊不知，葷食吃多了，又消化不了，体内自然就会生起内热、痰湿和瘀血，导致体内瘀阻，呈现出一种不通的状态。

在不通的情况下去补，只能是有过而无功，极容易出现身体受损或者虚不受补的现象。

打个比方说，正常的人像一部正常运行的机器。

机器中是有润滑油的，时间长了，自然会有一些灰尘进入其中，原本很润滑、清晰的机油就变成了污垢、油泥。

这时候，我们需要把机器打开，清一清，通一通，把油泥给它洗下去，再添上机油，重新装上。这样机器运转起来，才能省电省能源，效率还高。

我们经常听到一句话：“人参杀人无过，大黄救人无功。”

从古至今，大医们都提醒人们要谨慎用大黄，但那是在物质条件比较匮乏的过去。

如今，在大家的饮食结构中，五谷杂粮已悄然换成了鸡鸭鱼肉，肥胖的人越来越多，得高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝的人也是随处可见。

结果，体内经常出现这样或那样的瘀阻。

可以说，疾病基本上都是人体内有“瘀”导致的。

瘀阻时一定要用“通”的办法怎么办？

人毕竟不是机器，我们不能把它打开清理，但我们可以选择“通补”的办法。

一个十六七岁的孩子，他什么都不需要补，吃饭就够了，因为他先天的元气比较旺，但是老了以后，阳气就不足了——人虚了。

一个人虚了以后，体内的新陈代谢就有些慢了，有好多东西该代谢，但没代谢出来，慢慢地形成瘀阻，所以这个时候一定要用“通”的办法，而不是“补”。

比如说，一个人的肝内堆积了一些无用的“油”，就会变成脂肪肝。

怎么办呢？

大夫所要做的就是把你肝内的油清出去，让它回到自然的状态，至于补，在此之前是什么也补不上去的。

所以，“通”跟“补”从某种意义上讲是一个意思。

我一直提倡扶阳祛湿，其实也是让你把气鼓动起来，把身体中的“污垢”清洗干净了。

实际上，包括用人参来补，都是为了调动人体的机能，将你身体上原来不需要的东西给清出去，让它自己运行起来——这个才叫做真正的“补”。

在我所说的“通补”方法里，“通”并不单单指泻，汗法、吐法，甚至放血疗法都可以归入其中。

比如外面下雨了，把一个人给淋了个透心凉，完了打喷嚏，脖子发紧，流鼻涕要感冒！

这个时候，应该给他用点什么药呢？

这个情况并不复杂，就是来点麻黄汤或桂枝汤，通过毛孔一发汗，肌肉解了，不僵紧了，那个邪也出去了，这就相当于“补”了。

若是病情较轻或是你没有把握用药的话，那么不妨弄点红糖、姜丝，一沏，喝完了一盖被子，把汗捂出来，病就好了，也是一种通法。

这是因为红糖补血，姜性温发散，为阳，能够把体内的寒邪逼出来。

反之，如果一看这个人生病了，想到的就是给他大补一下，吃点什么高档补药，或者给他炖些营养品，那就大错特错了。

因为感冒发烧时觉得难受，那是人体在调动能量驱邪外出，若是此时服用这些东西，反而会将人体的气血引向内部，用来消化这些黏腻的东西。

或许很多人都有这样的感受：大病初愈或者身体正难受的时候，多是想喝点白粥而不是吃大鱼大肉。

有的时候，人体还会出现虚不受补的情况，例如很多人吃了当归以后容易上火、流鼻血、口舌生疮。

这说明他本身是偏温的，这时候又该用什么方法去补呢？

一个中医大夫，他在开处方时会根据一个人的身体状况用药，当中要有动有静，互相搭配。

比如说，我们用静药，用点熟地、麦冬、天门冬，这些东西都是比较黏腻的，不爱动。

用这些药的时候，一定要配上什么呢？

有经验的老先生会加个动药。

什么是动药呢？

就是能动人气血的。

比如说，加上麻黄，就能把熟地的这种黏腻去掉，增加它的药效。

遗憾的是，现在很多大夫用药用不到这个份上，往往阴阳的配比拿捏得不是很准，使得药的动力不够

, 力度不足。

所以, 对于我们来说, 不仅要懂得补不如通、通就是补的道理, 还要懂得让自己达到“通”的境界。一个人只有四肢百骸都很通透了, 才会觉得舒心、快乐, 才有精力去做更多的事, 给自己、给家人、给社会带来幸福, 您说是吧!

有120岁的愿景, 才有活到120岁的可能老年人没什么不行的。

很多人虽然年纪大了, 但是很多能量都没真正地使用, 还在那儿搁着呢!

这时候, 他就需要一个推力, 一把推他前进的动力。

这种推力是他过去从来没有过的, 其中, 最重要的就是信心。

在一次演讲中, 一位80岁左右的老太太来到了会场。

她有点儿步履蹒跚, 看起来愁眉苦脸的, 情绪很低落。

当时, 会场上一些老人的精神状态也都是这样的。

这时候, 我对他们说了一些知心话, 他们的情绪就好多了。

比如, 这位老太太说: “我这人肚子特别大。”

我便告诉她: “您肚子大, 这个没关系。”

我问她尿怎么样, 老人说尿没问题。

“睡眠怎么样?”

“吃的行不行?”

“没问题。”

就是大便不好。

我说: “没事儿, 只要您出汗、撒尿没问题, 70%的毒素都能排出去。”

而剩下的大便才占30%, 所以您就甭害怕。

就是十天不大便也没有生命之虞, 您根本不用担心这个问题。

您老人家现在才80多岁, 把这30%的毒通过大便慢慢地排出去, 您就能活过一百岁, 一点问题没有!

老太太听我这么说后喜笑颜开, 说, “我活到90岁的时候, 一定要请你吃大餐。”

就这么简单, 你多跟老人说说宽心的话, 他们马上精神抖擞, 什么事儿都没有了。

其实, 老年人长寿的秘诀就在于把心放宽。

人到老年, 是逐渐走向衰弱的。

这时候, 您千万别吓唬老年人, 例如, 你不能跟他们说: “您这么老了, 得注意点儿保养, 要不就麻烦了。”

这些话就是吓唬, 虽然言语上没有明说什么, 但都暗含着“你不行了”的意思。

其实, 老年人没什么不行的。

很多人虽然年纪大了, 但是很多能量都没真正地使用, 还在那儿搁着呢!

这时候, 他就需要一个推力, 一把推他前进的动力。

这种推力是他过去从来没有过的, 其中, 最重要的就是信心。

一些老年人之所以觉得没有未来, 就是因为心里老有一块恐惧的阴云, 老觉得自己不行, 被一个所谓的寿数给限定住了。

一般人觉得活到八九十岁就算长寿了, 有些老人一想我现在80岁了, 好像活得差不多了, 就觉得很悲观。

其实, 老人要是能把眼前这块阴云扫开, 他就能多活很多年, 比吃什么补药还管用。

为什么人要讲寿命?

寿是什么?

寿就是天年, 就是活到120岁。

只要在心里树立起信心, 从现在开始用一个正确的方法, 那么活到天年对每一个人来说, 都不是遥不可及的目标。

所以, 大家以后要注意了, 吓唬的话千万别对老年人说, 要多说让他们宽心的话。

老年人也一定要看到远景, 而不仅仅是注意运动、饮食均衡什么的。

试想一下, 一个老人没有远景, 吃完了干什么?



也许还是悲观，还是想到死，他心里还是看不到未来。

事实上，我们每个人都可以活到天年，没一点问题。

只要按照身体的既定步伐，把体内的毒素排出去就行。

就拿瑜伽老人沈维德来说吧，老人家80岁的时候，街道发的50斤大米，他扔在肩膀上就扛回来了，现在，这可能连很多小伙子都做不到。

其实，这50斤大米沈维德在60岁的时候也扛不动，但他80岁了却能扛，这就说明了人体是有无限潜能可以调动的，只要找到正确的方法就行。

而正确的方法除了沈维德老人练的瑜伽以外，还有推腹法，金鸡独立以及百病通调的打坐法等等。

许多老年人看完《求医不如求己》这本书之后对我说，原来没有信心，现在有了，用了书里的方法后感觉身体也比以前好多了。

所以说，信心对老年人来说真的很重要，有了信心，才有勇气，才有力量。

生活中，我们每个作子女的都要学会怎么跟老人说话。

会说话并不是说要善意地欺骗老人，而是懂得老年人真正需要的是什么。

实际上，老年人并不需要我们不不着边际的安慰，像“您小心点儿，别摔着，别碰着了”“您少弄点儿，好好活着吧”这一类的话，千万不要说。

老年人也有自尊，甚至他们的自尊更需要发掘。

俗话说，“家有一老，如有一宝”，怎么让他感觉像个宝呢？

不是安慰，而是尊重。

尊重老人，首先就是提高他们的地位，帮他们找到信心，而不是告诉他们不行。

一般说来，孙儿绕膝等天伦之乐会让老人开心，但是老人还可以体会更多的东西，还可以自己学些东西。

现在，很多老年人的晚年生活没什么具体的目标，既不画画，也不练书法，也没人告诉他还有什么事情可做，有的甚至会说：“学这些有什么用？

一辈子都用不上。

”但是不学就没事干，就容易东想西想。

实际上，人本来就应该活到天年，这是老天给我们算好的，我们完全有能力活到这个寿数。

如果把人生的终点定在120岁，那么一个人80岁的时候，他就可以这么想：“我还有40年好活。

”这样，他就会主动去寻求任何让身体健康快乐的事，心里也充满自信，这样下去，他的生活肯定会很快旧貌换新颜。

俗话说，“活到老，学到老。

”晚年时间充裕了就应该多做点有关健康的事情，多学点与自己身心有关的东西，不要仅限于书法、画画、唱歌这些小乐，应该把时间和精力投入到如何让身心合一的这个层面上来。

要知道，人生最高级的东西就是身心合一。

实际上，老人只要找到了这种感觉，就会拥有一个快乐的老年。

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。

拿脚来打比方吧，脚在身体的最低处，在地球引力的作用下，人体新陈代谢的东西或者垃圾会沉积在脚底，脚底的这些反射区就会发出身体不健康的信号，我们很容易就能发现它。

好好浇灌我们身体的全息反射区很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，可一到了四五十岁，毛病就来了。

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养。

一个劲儿地耗，到了四五十岁，这长期没保养的“车”，“零件”都磨损了，身体大大小小的病自然就冒出来了。

很多人开始关注自己的身体是从得了病开始的，没病的时候觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去安抚。

时间长了，身体当然就不干了，只有用生病的方式引起你的注意。

人生病后只能是做亡羊补牢的工作了。

那怎么能让这只羊从一开始就不会丢呢？



有一个办法，就是定期检查羊圈是不是有窟窿。

要想身体没毛病，就不能等有病的时候再去吃药、打针，不仅费钱、费时，还累心，最后搞得全家老小都不得安宁。

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经常关心它罢了。

但是有些人可能说了，怎么关心呢？

我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好，那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用！

所以，这就要说到人体反射区的好处了。

不只是五脏六腑，您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官在您的脚、手等全息胚上都有相对应的反射区。

刺激这些反射区就能调理好相应器官上的种种不适。

用这种反射区疗法经常安慰你的五脏六腑和各个器官，就相当于定期给身体这台“车”做保养，那就不用等到“车”出毛病后再去大修大补了。

人体有多少全息反射区我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。

说到全息反射区，不得不提到全息理论的鼻祖——山东大学的张颖清先生，是他首先研究提出了全息理论。

张颖清先生认为，一切动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

全息的概念在我们的生活中也很常见。

您种过蒜没有？

剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一颗蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，以后就会长成一棵葡萄树；把土豆的一个芽眼种下去也能长出一个完整的土豆。

全息胚就相当于土豆的芽眼。

人身上这些无处不在的全息胚就是能使生命健康的种子，平时只要您好好浇灌，它就能结出健康的硕果。

到底什么是反射区到底什么是反射区呢？

我举个例子，比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。

人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它是一个准确对应的关系。

比如，我们足底这个全息胚上就有胃的反射区，用各种手法刺激它，那人体里的胃“这户人家”就有感应，它家的“门铃”响了，它就知道：哦，我有毛病了，该调理了。

这样就相应地把胃的自愈潜能给调动起来了。

简单说来，刺激人体的反射区就能激活人体的自愈力。

为什么反射区能治病反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。

拿脚来打比方吧，脚在身体的最低处，由于地球引力的作用，当人体新陈代谢的东西或者垃圾沉积在脚底后，脚底的这些反射区就会发出身体不健康的信号，我们在脚上很容易就能发现它。

像脚上的子宫反射区，如果一摸这里感觉酸痛或有疙瘩，就知道是子宫出了问题，因为这个反射区连着子宫嘛。

这时候我们就揉一揉，推一推，按一按，把这个疙瘩给捻开，垃圾给化解掉，就能让全身的循环重新通畅。

路通了，垃圾没了，那病不就好了吗。

媒体关注与评论

“听君一席话，胜读十年书”，感谢徐老师和冬子的辛勤传授，使我们夫妻真正开始认识《黄帝内经》。

这些日子，我们每到周末十点多，就开始根据您所说的静心打坐，效果非常不错。

——心安 对于武国忠我们不再陌生。

在这个西医见效快的世界里，武国忠老师坚持着自己的补字论点独树一帜。

武老师每次给我们带来得新书都是那么得标新立异，正如武老师自己的行事风格。

树出自己的名号，树出自己的风格。

相信在这本书里武氏风格会再次雄现。

——Alathon 其实，人的心理疾病才是最大的罪魁祸首，心病还须心药医啊！

——zhanglili0918 看杨奕老师的书不累，很享受。

我这本正在看，还没有看完，确实有每次看都不忍心看完的感觉，不仅是因为它通俗易懂，比喻形象生动，使看的人觉得是这个道理，更重要的是它具有很强的操作性及实用性，老百姓能从中受益，最难得的是作者有深厚的文字功底，一些地方优美得像小散文，看着很舒服又能从中受益。

——elva03

编辑推荐

《求医不如求己的智慧:当代中医名家的养生绝学(套装全4册)》礼品套装包括《手到病自除》《人体通补手册》《黄帝内经家用说明书》《万病皆可心药医》，共4本中国优秀健康图书，是您馈赠亲朋好友的绝佳礼品！

《健康时报》、“新浪读书”联合推荐济世大医联袂出诊，愿您一生风调雨顺礼品清单如下：一、男性、女性一生中分别以8年、7年为期的健康运势及养生计划二、道家秘而不宣的“通补”之道和具体实施方案三、祛除多种常见病的通经活络法，快速导引新鲜气血、修复身体的一招三式四、简单、准确的人体全息反射区健康自测法，40种人体反射区大药及傻瓜使用说明真情赠送：《求医不如求己——经络养生功法精解》光碟，传道解惑，演示经络养生的神奇。

《万病皆可心药医——身心双补大法细解》光碟，与您分享祛除病根的各种方法。

《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》光碟，让您学会使用身体的反射区，最快变成自己和家人、朋友的好医生。

国家标准人体经络穴位挂图，直观、准确，让您在第一时间内掌握身体的健康密码。

国家标准足底全息反射区挂图，真实反映人体里里外外的健康气象变化。

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>