

<<寻找疾病的根源>>

图书基本信息

书名：<<寻找疾病的根源>>

13位ISBN编号：9787229002985

10位ISBN编号：7229002982

出版时间：2008-1

出版时间：重庆出版社

作者：王长松

页数：211

字数：140000

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>

<<寻找疾病的根源>>

前言

养生要养根，治病要治本怎么有这么多的病人，难道人就是为了生病而活着吗？

这许许多多的病，到底能不能根治？

从医几十年，每当我看到医院里熙熙攘攘的人流，特别是看到那些一年四季不断往医院跑的老面孔时，不免感慨万千。

于是，我不断寻求着答案，从理论，也从实践；从中医，也从西医；从古籍，也从医学前沿……结果发现，许多疾病是完全能够根治的。

疾病本是自家生，因此，对于疾病，患者本人最有发言权。

哪里不适，怎样不适，痛在何处，痛在何时……留意这些疾病的信号，是找到病根的重要线索和关键。

疾病有来路，一定有归途。

一旦找到其根源，便可以对症下药，就不难治愈了。

而要找到疾病的来路、根源，主要是靠我们自己。

看医生吃药打针，只能助您一臂之力，而日常的自我调理和保健，才是彻底摆脱病魔纠缠的最关键一环。

许多人平时不注意健康，有病了才去医院，并且把治愈疾病的希望完全寄托在医生身上，自己反成了旁观者。

甚至有的，还和医生对着干：一边吃着保肝药，一边饮食不节，烟酒不断；一边吃着补药，一边挑灯夜战，熬到黎明……这样的人，常年疾病缠身，便是一种必然。

我经常把这些道理讲给我的患者朋友，大家依言而行，都说有收获，终于找到了根治疾病的法宝。

恢复了健康的朋友们便劝我说，您这样辛辛苦苦地把脉看病，一天最多也只能为几十号人解除病痛，不如把您的经验和见解写出来，就能使更多的人受益。

我虽然先后追随几位国家级名老中医潜心研究悬壶济世之术，也在多年前就获得了中医学博士学位，现在还带了一群研究生，但总怕自己见识尚浅，出书难免误人，因而迟迟未能动笔。

时间到了2007年底，一日，一位朋友给我打电话，聊到各自工作的一些情况。

当听我说一直致力于研究疾病的根源，但对之是否宣之于众而犹豫不决时，他说：“如果你只有一杯水，你自然难以分给别人喝，但是，你现在已有一大桶水，为什么不分给别人呢？”

作为医生，职责就是治病救人，你这样只顾埋头研究，而不把这些拿出来和更多的人分享，实际上就是对患者的痛苦无动于衷，就是见死不救！

”闻听此言，我猛然醒悟。

于是，我便在繁忙的教学和诊务之外，将一些具有代表性的典型病例和自己的所思所想记录下来。

如果大家能从中得到一些帮助，疾病少几分，健康多几分，我也就感到万分欣慰了。

王长松2008年8月

<<寻找疾病的根源>>

内容概要

这是一本帮助我们轻松找到疾病根源，从根子上祛除中国人体内疑难杂症的奇书。

它来自于中医学博士、全国重点大学研究生导师东南大学教授王长松先生的实践总结，其奇效经过无数患者朋友的临床验证，能让我们重燃健康的圣火，迎来生命的春天。

在书中，王教授为我们无私献上： 1. 6种简单、高效的自我判断疾病方法，实现快速自诊，为全家节省一大笔医检费用。

2. 18味随身携带的仙药，让您可以在自己身体上对症治疗，尽享手到病除之喜。

3. 20种致病的根源与防范对策，使您从此拥有不生病的智慧。

4. 36个精挑细选的药方，帮我们根除众多顽疾。

5. 50种食疗奇方，保佑您和家人平安健康。

6. 从内到外的养生方案，成就您长命百岁的梦想。

每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？

为什么有些人能够迅速康复，有些人却久治不愈？

为什么有些人当时好了，没过几年就再度复发，一命呜呼？

除去本身的体质、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。

“ 拢人拢心，治病治根 ”。

只要找到了疾病的根源，就把病毒从我们的身体彻底驱逐出去，拥有健康一生的通行证。

那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病这一强敌长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病的大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

大部分疾病都是由我们的生活方式所致，有时，只需一个小小的改变，就能从根本上祛除疾病缠身的痛苦。

看到荷叶摸到藕，顺着秧子摸到根。

当疾病缠身时，您千万不要忽视身体发出的信号，它们可以揭示你的病根所在。

特别提醒大家，不要一感冒发烧就去挂水。

滥用抗菌素会导致体质下降，这也是造成许多疾病容易反复的根源。

人的免疫机能、抗病能力是需要锻炼的。

每一次小毛小病，每一次急病重病，都可能是激发人体免疫系统，训练抗病能力的一次机会。

曾经百病缠身的人，几经磨炼，就拥有了对付各种病邪、调节身体平衡的多兵种部队，因而能够抵御大病，带病延年，长命百岁。

通常情况下，我们体内的燃料可以充分燃烧，为各种生理活动提供能量。

而在精神紧张、抑郁焦虑时，连续熬夜、阳气不足时，不完全燃烧的燃料就会“冒出黑烟”，循经上炎而成溃疡。

所谓的咽喉发炎、口腔炎症溃疡等，都是体内燃料不完全燃烧造成的。

善于养生的人，总是能够管住自己的嘴巴，具有良好的饮食习惯，把身体经营得红红火火。

从养生的角度讲，乐观豁达、心身愉悦，是抗衰老、保健康、青春永驻的法宝；保持内心纯洁，勤恳做事，踏实做人，不做亏心事，不捞意外财，这样，生活就会充实，心里也会踏实，身体也更健康。

。

多一点专一，少一点浮躁；多一点坚忍，少一点脆弱；多一点感恩，少一点抱怨；多一点宽容，少一点挑剔；多一点理解，少一点争执——这不仅是一种养生的智慧，更是一种处世的哲学。

心中有爱，脚下就有路。

爱是药师佛，爱能创造奇迹。

<<寻找疾病的根源>>

作者简介

王长松，中医学博士，研究生导师，执教于中央直管、教育部直属，“985工程”和“211工程”重点建设，素有“学府圣地”美誉的东南大学。

他和红遍大江南北的天王巨星黎明是同年，与新中国中医药界第一批中科院院士承淡安、叶橘泉是校友。

自矢志中医以来，即饱读中医古籍，遍

<<寻找疾病的根源>>

书籍目录

序 养生要养根，治病要治本第一章 疾病让我们的身心一天比一天强壮 1.人在江湖飘，谁人不挨刀——我们每个人都会生病 2.抽不出时间休息的人，一定会抽出时间生病 3.不生病，往往是身体连生病的能力都没有了 4.儿童出疹子，是福还是祸——从儿童出疹子看生病的目的 5.生病是身体和我们交流感情的一种方式 6.会病的人长命百岁 求医解惑录第二章 为什么现代人病得五花八门 1.拢人要拢心，治病要治根 “梅开二度”往往会让人一命呜呼 杜绝旧病复发其实很简单 2.找准病根才能对症下药 3.只有找到疾病的根源，才不致“滥杀无辜” 4.为什么现代人病得五花八门 过劳死——现代精英的悲哀敲响的警钟 有一种摧残叫起居无常 酗酒嗜烟，杀人不见血的刀 饮食不节，是多种疾病的根源 都是不讲卫生惹的祸 谁是“三高”的罪魁祸首 吃得越好，身体越糟 肥胖，不仅仅是苦恼 减肥背后——不得不说的秘密 穿着中隐藏的祸端 生命在于运动——真理背后的谎言 纵情欢愉的代价 环境污染，无法承受的健康之痛 慢性中毒，您知不知道 辐射，离我们有多远 输血中的罪与罚 哪些救命仙丹不可靠 抑郁——林黛玉死因之谜 气死周瑜，并非是杜撰 这些病，可能会遗传 求医解惑录第三章 每个人都是自己的救命观音 1.病急切莫乱投医 2.当心您成了不良医生的新药试验品 3.别让特效药杀了您 4.为什么有些病久治不愈 5.任何医疗，都不能以攫取病人的财富为目的 6.要坚信人体有不可思议的自愈能力 7.我们每个人都有随身携带的仙药 8.这样吃，可以迅速补足气血 9.遍地都是治病良方 求医解惑录第四章 轻松把疾病送上归途 1.随心所欲治感冒 2.让咳嗽客客气气走开 3.9种超级食谱，让肺结核无处藏身 4.保佑口腔的速效大法 5.慢性咽炎可以自己治好 6.给扁桃体装上灭火器 7.过敏性鼻炎只是小毛病 8.耳朵，您不会再受罪了 9.让高血压走“下坡路” 10.失眠也能随手治愈 11.比挂水效果还好的治中暑妙招 12.来自民间的根治贫血的秘方 13.制服痛风，就这几招 14.脂肪肝绝不是疑难杂症 15.中西医结合，胃不再受伤 16.益肾固本，才是治愈慢性膀胱炎的大道 17.男人的难题不再难 18.治疗便秘“六字诀” 19.乳房胀痛消于无形 20.痛经的烦恼随风而散 21.解决闭经问题，就这么简单 22.白带过多？这么办 23.从此不怕小儿发烧 24.小儿腹泻的无敌克星 25.干燥综合征，根治有玄机 26.脚，不再生“气” 27.巧胜亚健康 求医解惑录第五章 从明天起，做一个幸福的人 1.平时常烧香，难时佛助我 2.真正会投资的人，总是先投资健康 3.为了您和家人的健康，必须听懂身体的语言 4.好习惯，至少让您多活30年 5.管好自己的嘴，就能把身体经营得红红火火 6.风水中隐藏的健康玄机 7.没做亏心事，不怕病敲门 8.恬淡虚无，构筑长寿的防火墙 9.爱，是药师佛后记 愿天下人都成彭祖附录 本书常用穴位指南

<<寻找疾病的根源>>

章节摘录

1. 人在江湖飘，谁人不挨刀——我们每个人都会生病既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！

不少患者朋友羡慕那些叱咤风云的政界要人、驰誉中外的演艺明星、腰缠万贯的商界巨子，以为他们都有得天独厚的诊治条件，应该是最健康的。

事实并不是这样。

他们中间，也有许多人患高血压、糖尿病、冠心病，甚至肿瘤，他们也有痔疮的痛苦，有失眠的折磨，有不孕的遗憾……深受国人爱戴的总理周恩来，最后患的是膀胱癌；“林黛玉”陈晓旭，因乳腺癌在深圳病逝；有中国第一代民营企业代表人物之称的王均瑶，死于肠癌……人在江湖飘，谁人不挨刀？

实际上，我们每个人都会生病，从不生病的人是不存在的。

既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！如果未病先防，找到影响健康、导致疾病发生的原因和条件，采取相应的防范措施，就能减轻疾病对人体的不良影响，最大限度地维护健康。

您就会发现，生病真的不一定是坏事——它使您的人生更加丰富，更加深刻，使您更热爱生活，更能体味健康的快乐。

2. 抽不出时间休息的人，一定会抽出时间生病疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。

胃又痛了，心中热辣辣的，有一股酸水上泛。

李主任极不情愿地离开电脑桌，找几片药服下去，又投入了紧张的工作。

他想，无论如何，现在可不是生病的时候。

这份标书，明天必须上交；研究生的论文，也要在今晚修改出来；还有，周末的学术会议非常重要，起码要把发言的提纲搞定……像李主任这样，正值中年、无暇生病的人，生活中真不少见。

他们是单位的中坚力量，肩上有千斤的担子，手里有干不完的工作。

他们最害怕生病，也没有时间生病。

感冒了，吃点白加黑；发烧了，吃点百服宁；头痛了，吃点去痛片；咳嗽时，吃点镇咳宁；睡不着，要么吃舒乐安定，要么吃思诺思……总之，身体出现不适时，他们总会想办法，用一些“特效药”把症状消灭在萌芽状态。

多年来，也真的就这么过来了，虽然能感觉到体质在逐渐变差，但也没有因为生病而影响工作。

其实，有些时候，是需要把病生出来的。

这样一次次地头痛医头，脚痛医脚，就会丧失发现疾病根源的机会。

就像是身体内部失火，报警器响了，您不去处理火险，而只是把报警器关掉一样，必然会掩盖病情，后果可想而知。

一次次地压抑症状，病邪不能外排，就会逐渐沉积，最终积重难返，使人一病不起。

生活中还有一些人，由于身居要位，特别讳疾忌医，生怕自己健康的秘密泄露，再不舒服，也要硬挺着；也有一些人，因有难言之隐，不能正视自己的健康问题；还有部分人，自认为年轻气盛，身体很棒，听不进别人的劝告。

直到大病降临，甚至危及生命，才翻然醒悟，但为时已晚。

因此，有病的时候，一定要重视，而不能讳疾忌医，“粉饰太平”。

抽不出时间休息的人，最终会抽出时间来害病。

疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。

3. 不生病，往往是身体连生病的能力都没有了那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生

<<寻找疾病的根源>>

病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

我有一个同学，是某单位的中层干部，平时身体很棒，从不生病，精力异常充沛，工作非常出色，只要领导将任务交给他，肯定能保质保量按时完成。

就这样一个令人羡慕、正值中年的“健康人”，却在一次体检中查出得了肺癌。

此后不到三个月，他就走完了人生旅程。

更令人惊奇的是，直到他去世前的半个月，仍然没有咳嗽、咯血、胸闷、疲乏等肺癌应有的症状。

生活中确实有这样一些人，他们形体壮实，满面红光，精力充沛，乐观自信，白天工作不知疲倦，挑灯夜战活力四射，真正是“头顶一个天，脚踏一方土”，铁打的身子，似乎与病无缘。

其实，这样的人更令人担心。

正常人生病，会出现各种症状，感到不适、痛苦。

也正是有这些不适、痛苦，引起了人们的警觉，迫使大家停下工作，就医诊治，进行慢生活，将疾病控制在萌芽状态。

那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

该热时不热，该冷时不冷，该痛时不痛，该咳时不咳……在很多情况下，不生病并不能表明健康没有问题，而是身体连生病的能力都没有了。

因此，有必要提醒平时从不患病的“健康人”，注意劳逸结合，不能过分透支，定期体检，防患于未然。

4. 儿童出疹子，是福还是祸——从儿童出疹子看生病的目的像儿童出疹一样，生病也有其目的。

其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人……孩子出疹子，会不会影响健康？这是不少年轻父母很担心的。

其实，发热出疹，是儿童阳气生机勃勃的外现。

儿童为纯阳之体，蕴含着生长发育的强大活力。

春天正是阳气升发的时候，因而，儿童出疹多在春季。

中医认为，出疹时可以排除郁积的寒气，达到气血充盈调和的崭新境界。

因此，出疹发热时，孩子虽然体温很高，但精神状态很好，不影响玩耍和饮食。

许多细心的父母会发现，孩子出疹之后，发育更快，似乎又长了一大截，就像蚕蜕皮之后，有了脱胎换骨的变化一样。

发热出疹，也可以提高免疫力。

不论是麻疹还是水痘，儿童出疹后一般都可获得持久免疫力，很少第二次发病。

而由此产生的免疫力，对其以后的身心健康都是非常重要的。

发热出疹，还是儿童进一步适应环境的开始。

人一旦来到这个世上，就必须适应周围的环境，中医称之为“天人相应”。

五脏之中，肺是主持节气、与天相应的关键。

而发热出疹，是人与自然在肺系体表的第一次对弈，是其适应环境的开始。

缺少这一环节，会影响人的适应能力。

这就是为什么成年人，特别是老年人发生麻疹水痘比较凶险的原因。

因此，在大多数情况下，儿童出疹不是严重的问题，可能只是一种预后良好的常见疾病，如麻疹、风疹、水痘、幼儿急疹等。

但也需要警惕猩红热、带状疱疹、手足口病等。

不好判断时，应当及时到医院诊治。

儿童出疹时，只要发烧时孩子精神状态很好，可鼓励孩子多喝热水，一般不需要特殊处理。

对于体温过高、超过40度，或有惊厥发作史者，应设法立即退烧。

发热而疹发不透时，可用芫荽粥：新鲜芫荽50克，粳米50克，红糖适量。

把粳米及红糖煮成稀粥，然后放入洗净切碎的芫荽，再煮，沸后即停火。

<<寻找疾病的根源>>

日服1~2次。

出疹后低热咳嗽，可用荸荠萝卜汁：鲜荸荠(削皮)10个，鲜萝卜汁500毫升，白糖适量。

将鲜荸荠、鲜萝卜汁加白糖适量煮开，趁热代茶频饮。

像儿童出疹一样，生病也有其目的。

其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人和孩子……不生病的人生是不完美的！

5. 生病是身体和我们交流感情的一种方式如果说健康的身体是“1”，显赫的地位、成功的事业、万贯的资产等，则是“1”后面的“0”。

如果没有前面的那个“1”，有再多的“0”，一切都是0！

因此，为了自己的健康，也为了家人的幸福，我们要学会与身体交流、沟通。

“身体最重要，不想像傅彪那样说没就没了！”在《集结号》“兄弟连”聚集在一起的时候，著名导演冯小刚发出了这样的感慨，“今天大家都在这儿，我想说几句掏心窝子的话。

最初拍电影是因为好玩，不是为了受罪。

人永远都不知道什么时候会死，我现在只想歇一段时间，过过没有目标的生活。

”身体是革命的本钱，没有什么比身体更重要，这是人尽皆知的道理。

而在实际生活中，我们为工作而劳碌，为金钱而拼杀，为感情而付出，为事业而奋斗，我们的身体，则默默无语、任劳任怨地为我们奉献，却很少有人能静下心来，倾听自己身体的声音。

只有生病时，我们才不得不停下来，与自己的身体交流：您到底怎么了，哪里出了问题，需要怎样的调整？

是营养不足，还是饮食过量？

是血管不通，还是血脂黏稠？

是神经衰弱，还是体液的调节失控？

心肝脾肺肾，哪个脏腑不堪重负？

阴阳与气血，是否失衡？

一般来说，如果鼻子出气臭，经常流浊涕不止，这是身体在悄悄地告诉您：可能有鼻窦炎；如果长期低热，盗汗，消瘦，咳嗽，痰中带血，胸痛，这是身体在伤心地告诉您：肺有问题，很可能是肺结核；如果胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状，这是身体在真诚地提醒您：已经身患胃病……我接诊过这样一个患者：他自述是一个小老板，创业时，为了生意东奔西走，吃了上顿没时间吃下顿，实在饿极了就随便对付一下。

几年后，胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状。

<<寻找疾病的根源>>

后记

愿天下人都成彭祖十年辛苦不寻常，当教书、行医多年的一些思考与实践已经成文，即将出版时，我最想说的是发自肺腑的感谢。

感谢岳母，谢谢她在我初稿写成后，不顾70多岁的高龄，戴上老花镜，一字一句地为我校稿；感谢妻子，谢谢她在我每当思路枯竭时，都会和我认真探讨，想办法解决；感谢女儿，谢谢上中学的她从头到尾认真阅读，提出了许多文辞方面的修改意见；感谢同道，谢谢他们撰写的相关著作供我参考；感谢重庆大溪文化公司的王兆阳先生、曾欣先生，他们为这本书的策划、出版、编校付出了诸多心血；感谢各位读者，谢谢大家在千万本书中选择了拙著，祝你们幸福！

愿天下人都成彭祖！

谢谢大家，谢谢！

<<寻找疾病的根源>>

编辑推荐

《寻找疾病的根源》的精彩看点：1.王长松是享受国家级津贴待遇的名老中医杜雨茂、世界非物质文化遗产项目（中医药领域）传承人周仲瑛的高足，尽得二老真传，现为东南大学教授，研究生导师。

〈br〉2.第一部从疾病根源治病和养生的健康巨著，帮中国人从根子解除疾病痛苦。

〈br〉3.从根子上寻找生病的原因，让我们学会生病的智慧，掌握不生病的大真谛。

〈br〉4.特别针对日常生活中常见的病症以及各类疑难杂症提出解决办法。

〈br〉5.详解食疗、经络这两大奇效良方，让你的一家老小从此永不生病。

〈br〉6.特别赠送国家标准经络穴位挂图，价值18元，物超所值。

〈br〉从根子上祛除困扰炎黄子孙几千年的疑难杂症。

〈br〉养生要养根，治病要治本。

只要找到疾病的根源，就能对症下药，轻松把疾病送上归途。

〈br〉这里的每一招每一式都是中医的不传之秘，让我们的身体风调雨顺，拥有不生病的无上智慧，亲手掌握您和家人一生的幸福。

〈br〉一代奇医、中医博士、国家重点大学教授的养生救命秘籍。

〈br〉帮助您拥有百病不生之身，保佑您和亲友福禄寿康齐全。

〈br〉只要严格按照书中所说的去做，至少可以多活30年。

〈br〉治病治本，养生养根。

〈br〉找到疾病根源，就获得了生机。

〈br〉这里面的每一种方法，都有助您开启长命百岁的神秘之门。

<<寻找疾病的根源>>

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>