

<<不治已病治未病>>

图书基本信息

书名：<<不治已病治未病>>

13位ISBN编号：9787504733672

10位ISBN编号：7504733679

出版时间：2010-5

出版时间：中国物资

作者：胡春宇

页数：192

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>

## <<不治已病治未病>>

### 前言

物质文明空前繁荣的今天，紧张的生活、巨大的压力以及无规律的饮食和睡眠，使得越来越多的人感到身心疲惫，精力不再充沛。

如果已感到食欲不振、失眠乏力、烦恼，你可能不知不觉已经成为都市“亚健康”一族的成员了。

“亚健康”是介于健康与疾病两者的中间状态。

有许多朋友对亚健康并不在意，在他们的脑海里，没有疾病的身体就是健康的身体。

这种想法是不正确的，每一种疾病都有潜伏期，正是这个潜伏期蒙蔽了许多人的眼睛，完全依赖现代医学的临床检测来判断一个人健康与否，最终会让许多疾病错过最佳治疗期。

20世纪末，全球医学界大讨论的最终结论是：最好的医学不是治好病的医学，而是使人不生病的医学。

任何疾病的发生都是从“未病”到“已病”从未成形到已成形。

我们不但要善于识病，还要懂得在疾病未成形之前就发现它，截断它，这就是治未病的指导思想。

如果等到疾病已经形成了才去治疗，就如同饿了才去种粮，渴了才去打井，临到考试才去看书，战争打起来了才去造兵器，那不是一切都太晚了吗？

我们可以毫不夸张地说从“治已病”到“治未病”，虽然只是一字之差，却是一次深刻的“健康观念变革”，即从以疾病为中心转向以人为中心；从以疾病的诊治为中心转向以维护人的健康为中心的历史性转变！

老祖宗留给我们“治未病”思想的同时，也留给了我们一套治疗、养生、保健的手法。

中医以“正气内存，邪不可干”的论述强调重视我们的内在因素，一方面提出“饮食有节，起居有常，不妄作劳”和“精神内守，病安从来”的养生之道；另一方面要求人们“顺应天时，天人合一”，积极消除致病因素，避免或减少它对人体的侵害，以保证不发病或虽病亦不重。

未病先防正是与现代“预防为主”的新医学模式相吻合。

它包含着调养精神、体格锻炼、合理饮食、适时养生、科学用药等丰富内容。

本书通过以中医的治疗、养生、保健思想和手法为中心，通过介绍亚健康的现象，阐述“治未病”思想的重要性。

结合中医的“望、闻、问、切”的手法让广大读者通过对自己的身体各个器官的认识，了解到自身的健康问题以及如何化解这些问题。

我们都知道亚健康存在很多的状态，失眠、肥胖、疲劳则是亚健康的典型表现，本书以中医观点帮助读者解读和治疗这些状态。

健康是福，不生病才是人生最好、最聪明的选择。

学会生活，远离疾病，才是对自己人生最好的安排。

最后，祝愿广大读者能够掌握中医养生保健的精髓，远离疾病的困扰，拥有健康长寿的好身体！

## <<不治已病治未病>>

### 内容概要

如果疾病与健康是人的一种状态的话，那么“亚健康”就是介于健康与疾病之间的中间状态。有许多朋友对亚健康并不在意，因为在他们的脑海里，没有疾病的身体就是健康的身体。

这种想法是完全错误的，每一个疾病都有一个潜伏期，正是这个潜伏期蒙蔽了许多人的眼睛，完全地依赖现在医学的临床检测来判断一个人的健康与否，最终只能让许多疾病往往没能及时地得到治疗。

本书通过介绍亚健康的现象，阐述“治未病”思想的重要性。

结合中医的“望、闻、问、切”的手法让广大读者通过对自己的身体各个器官的认识，了解到自身的健康问题以及如何化解这些问题。

<<不治已病治未病>>

作者简介

胡春宇，医学博士，2005年毕业于中国中医科学院。  
从事中医研究生教学、科研及临床医疗工作。  
研究生学习阶段师从名师，系统研究了风湿病、糖尿病、肾病的治疗。  
工作后主要研究方向为传统养生、保健、美容等。

## &lt;&lt;不治已病治未病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 身体给你的健康警讯 指甲状态“说”健康程度“奇汗”不断，健康危机“熊猫眼”仅仅是熬夜的原因吗 脸色不佳，皮肤长斑，美丽哪里找 头痛头晕，某些疾病的信号 面对美味，却怎么也没有食欲 头皮屑掉不完，其实和头皮没什么关系 为什么动不动就抽筋呢 腹部隐隐作痛其实不是小问题 怕冷是怎么回事 消瘦并不代表美丽 为什么感冒的总是你

第二章 身体器官的健康真相 会说话的眼睛不一定好 嘴里的“五味”为什么缠着你 鼻子发红问题可不小 看手相知健康 脚气和脚关系不大 声音、气味辨健康

第三章 不觅仙方觅睡方，睡好才是真的好 不寐，新世纪的盗版“梦魔” 五脏的“睡觉时间” 扑灭肝火，摆脱失眠 给睡眠做个“准备活动” 饮食“催眠法” 巧睡四季，远离失眠 一“针”破除失眠症

第四章 疲劳，身体的无形束缚 疲劳让身体发出红色警报 咖啡并非治疗疲劳的药方 导致疲劳的三大元素——脾、肝、肾 缓解疲劳找身体里的“元气” “四大法宝”帮你抗疲劳 草药茶助你提提神 保持良好心态，不给疲劳留机会

第五章 肥胖，健康无法承受的重量 “啤酒肚”里的疾病信号 为什么吃得少也长胖 内脏失调与肥胖关系不小 中医减肥，享“瘦”健康 警惕四种工作餐增肥又伤身

第六章 上班族“治未病”的必修课 白领，你们是亚健康的高危人群 被“网”住的身体——网络依赖症 寸步不离的定时炸弹——手机依赖症 “醉仙”的疾病史——酒精依赖症 几厘米长的“毒品”——烟草依赖症 办公室隐藏的“杀机” 做做办公室“按摩操”

第七章 自然疗法，还原健康本质 身体的“自然”健康法则 冷水、热水各有其用 洗一个健康的“阳光浴” 太极拳养生又健体 穴位里的健康“按”钮 良“药”也可口 “针”破疲劳与肥胖两大不利健康案件 “刮”一阵健康风

第八章 “治未病”的精髓 平衡阴阳，踏上养生大道 调理饮食，从“饱”向“好”转变 强身健体，动静结合 增强正气，规避邪气后记

## &lt;&lt;不治已病治未病&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：指甲，虽说是身体最不起眼的地方，但是爱美的女性们总是喜欢把自己的指甲装扮得漂漂亮亮。

指甲上有些小白点、小斑纹就觉得影响了自己的形象。

但是白点、纹理、小太阳……悄悄爬上原本光滑的指甲，真的只是影响了自己的美丽吗？

其实不然，它们是向你发出了健康SOS！

我们很多人喜欢在空闲时候不由自主地玩弄着自己的小手，然而你注意到了吗？

小小的一片指甲，却象征着健康的晴雨表，它隐藏了健康的大奥秘。

如果我们经常有意识地去观察自己的指甲，就会发现它并不是一成不变的。

比如，在我们发烧之后不久，我们的指甲上会出现横沟或纵嵴，也就是人们通常说的“棱”，这是由于在发烧期间，我们的身体健康状况下降所致，这些是指甲在健康状况不佳情况下的表现形式。

美国皮肤科学院发言人福克斯博士曾坦言，肝炎、真菌感染、狼疮、心脏病、贫血等疾病的危险警示标志都可能出现在指甲上。

比如狼疮病人的甲皱里会有带角的血管；有10%的牛皮癣是从指甲开始出现，并引起甲床裂开和凹陷；强迫性神经症者的主要表现就是经常咬自己的指甲或挖指甲；此外普通紊乱疾病，如甲状腺疾病，也会引起甲床异常，甲床干、脆弱、易裂。

为什么一个小小的不起眼的指甲却能预测这么多的疾病？

我们再来看看中医对指甲预测疾病给了我们一个什么答案。

中医认为，指甲是脏腑气血的外荣部位之一，与人体的脏腑经络有直接联系，能够充分地反映人体生理、病理变化。

通过观察指甲的形状、大小、颜色能够反映一个人的健康状况，可以看出其潜在的健康危机；而通过指甲的光泽、纹路、斑点等的变化，则可以预测出身体正在悄悄发生的病变。

也就是说，指甲就像人体五脏六腑的一个外部写照，当指甲形状或者光泽度发生变化时，我们就要注意是不是自己身体的某部分出现了那些病变的前兆了。

懂得观察指甲，就是一种最为简易的健康自测方法。

从指甲的长短来说明其健康的程度，指甲的长短是我们对指甲最注重的方面，但是指甲的长短，可以在一定程度上反映机体健康与否。

短指甲的人心脏较弱，属于先天性不足的一类。

且很容易发生从腹部到腿脚等下半身的疾患，如果这种人指甲的尖端平平而钳到了肉里去的话，可能易患神经痛风湿等疾病。

长指甲的人相对来说性格比较温和不急躁，所以情绪因素刺激所导致的疾病在他们身上比较少见。

但是这类指甲的人也不意味着身体健康。

这类人先天的体质偏弱，免疫系统较差，所以很容易患上急性炎症性疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎，以及脑部、胸部的疾病。

除了长指甲和短指甲，还有一种方形指甲。

这类人指甲的形状比较特殊，而且也并不常见。

这种类型的指甲长度与宽度相接近，接近正方形。

但此类人的体质比较差，往往属于无力型，虽然没有什么明显的大病，但是很容易患多种遗传性疾病。

就女性来说，如果出现这样的指甲，应该警惕子宫和卵巢方面出现问题。

对于一个真正健康的人来说，指甲的长度和宽度的比例应该是4：3。

以上只是对指甲的长短、宽窄的比例做了个简单的描述，小小的指甲预示健康的奥秘远远不止这些。

从指甲的形状来看，也能看出很多问题。

## <<不治已病治未病>>

### 后记

在编写这本书的时候，有一个词一直在我脑海里，那就是“防患于未然”。

我们常常说，法制教育要防患于未然，才能从根本上降低犯罪的概率。

我们日常生活中也时常能体现这个词的意义，出门看到天气不好，要带把雨伞以防万一；出门多准备些硬币，以防坐公交车没有零钱；开车的朋友知道汽车要定期进行检修，以防因故障而导致事故……其实防范意识一直存在于日常生活中。

可是，人们身体健康时却没有注意好好保养。

大家总是在强调某一种药能够有效治疗某一种病，却忽视如何去预防疾病的发生。

人们都有这样的感觉，生活水平提高了，病痛也多了起来，什么“富贵病”、“心理病”层出不穷，其实，这些都是我们自己造成的。

我们可以不懂医，但不能对健康无知，只有摆脱了对生命和生活的无知，我们才能有一种全新的生活，才能真正地领悟生命。

如何让我们的身体如枝繁叶茂的树一样常青，很简单，从现在开始，每天挤点时间关注自己的身体、倾听身体和内心的声音、以科学的方法照顾自己，相信健康会永远相伴你左右！

<<不治已病治未病>>

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>