

<<病是自己生诊疗不求人>>

图书基本信息

书名：<<病是自己生诊疗不求人>>

13位ISBN编号：9787507525199

10位ISBN编号：7507525198

出版时间：2009-1

出版时间：华文出版社

作者：汪莹

页数：238

字数：230000

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>

<<病是自己生诊疗不求人>>

前言

现代社会，人们生活节奏变快了，工作压力变大了。

人们的生活状态违背了身体运行的正常规律，健康的问题便愈来愈多，如果长期工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神；或者长期心绪不宁、失眠、健忘；或者长期食欲不振、精神萎靡、焦虑忧郁；或感到身体虚弱、心情沮丧、人际关系恶化，那么此人恐怕就已生活在亚健康状态之中了。

世界卫生组织认为；健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。

根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）和患病者（第二状态）不足2/3，有1/3以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。

全国卫生组织的调查表明，城市中25岁至45岁之间的白领阶层的紧张综合征、慢性疲劳和心脑血管代谢方面有所异常的情况最为突出，且女性占多数。

近期有调查报告显示，办公室工作人士处于亚健康状态的比率在70%以上。

有人调查某大报的记者、编辑，发现70%的人存在高血脂倾向、脂肪肝倾向。

在竞争激烈的企业家和科技精英中，此类情况更为严重。

某医学院的调查发现，该校102名40岁以上的高级知识分子中，仅2人勉强属于健康者，剩余的都处于亚健康或不健康状态。

这群生活状态违背了身体运行规律的现代人，在获得金钱、权力的同时也透支了健康，成为亚健康人群的主力军。

而亚健康属于健康和疾病的临界状态，尚未达到病变的程度，运用西医无从下手治疗，于是中医挺身而出，调和气血，协调阴阳，使身体达到“阴平阳秘”。

亚健康状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则可能转化为疾病。

因此，关注自身健康，做自己身体的主人，对于人人都是至关重要的。

从古至今，养生、保健、预防、康复等诸多却病疗疾方法，终极目的就是一健康长寿。

书中的自诊自疗养生之法，是作者多年医养的心得，集自诊、自疗、自练为一体，非常适合于现代人养生、保健、阅读。

书中各种测病法、按摩法、指压法、足浴法、手疗法等方法简便，操作性、实用性强，易看懂，对照图文一看就会，一会就用，一用就灵。

<<病是自己生 诊疗不求人>>

内容概要

现代社会，人们生活节奏变快了，工作压力变大了。

人们的生活形态违背了身体运行的正常规律，健康的问题便愈来愈多，如果长期工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神；或者长期心绪不宁、失眠、健忘；或者长期食欲不振、精神萎靡、焦虑忧郁；或感到身体虚弱、心情沮丧、人际关系恶化，那么此人恐怕就已生活在亚健康状态之中了。

亚健康状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则可能转化为疾病。

因此，关注自身健康，做自己身体的医生，对于人人都是至关重要的。

《黄帝内经》说，“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”。

希望大家读过《病是自己生，诊疗不求人》后，能成为自己身体的“上工”，能倾听和感悟自己身体发出的病痛声音，及时地发现和解决问题，打开本书仔细阅读，诊疗不求人！

健康是人类追求的永恒主题。

在这里。

特别将此书奉献给大家，愿拥有健康的人保持健康，愿失去健康的人恢复健康！

愿天下人幸福长寿！

<<病是自己生诊疗不求人>>

书籍目录

序 我们就是解除自身病痛的“上工”上卷 人体百病自诊秘诀 第一章 日常起居生活中的异常，你注意到了吗？ 饮食状况测病 食欲异常/食后感觉异常 步态测病 姿势辨病 体位辨病 声音辨病 病变声音/语言测病/呼吸测病/呕吐测病/肠鸣测病 大便辨病法 小便测病 痰液测病 屁味测病 肚脐辨病法 梦境测病 梦游/梦呓/女子梦交/男子梦遗/梦象 健康自测表 第二章 勤劳的双手蕴含着健康的智慧信息 手诊起源及中医学诊断原理 指甲测病 指甲形态测病 指甲半月弧测病 掌色诊病 至3岁小儿指纹脉络诊病法 手掌全息图 脏器分布说明 手掌部生物全息定位/手背部生物全息定位/第二掌骨桡侧全息穴七 第三章 千里之行始于足下 足诊起源及中医学诊断原理 足部反射区定位测病 看脚的姿态诊病 脚的形状诊病 第四章 舌头一伸，知全身 舌的自测 从舌色测病/从舌体测病/从舌态测病/从舌苔测病 舌下络脉自测 望舌辨体质 第五章 观“面相”测病 观头测病 头发状况测病 眉毛测病 面容辨病法 观耳测病 异常听觉测病 观眼测病 观面色测病 观鼻测病 观胸腹测病 观口齿测病 口腔黏膜诊病 牙齿诊病 口味异常 第六章 从你的常见症状测病下卷 人体百病自疗妙法 第七章 用你的手自疗百病 第八章 用你的足自疗百病 第九章 未病先自疗，自我疗法治百病 第十章 天人合一——自然疗法

<<病是自己生诊疗不求人>>

章节摘录

上卷 人体百病自诊秘诀第一章 日常起居生活中的异常，你注意到了吗？

古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过：“如果没有健康，智能就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

”的确，健康是人类最大的财富，也是任何东西都无法与之相提并论的。

我们关注自身的健康，从何做起？最基本的，应该是从关注日常起居中的小事做起。

饮食状况测病饮食是后天水谷精气之源，是维持人体生命活动所必需的物质。

人们通过饮食，提供机体日常生活所需的能量和机体生长发育所必需的物质。

临床上很多疾病过程都能影响饮食口味而发生异常改变。

所以，我们经常关注自己的饮食口味情况，可以了解体内津液的盈亏及输布是否正常、脾胃及有关脏腑功能的盛衰，对了解自身的健康状况有重要作用。

食量即实际的进食量，食欲则是指进食的要求和对进食的欣快感觉。

脾胃为后天之本，胃主受纳，腐熟水谷，脾主运化，传输水谷精微。

若有食欲，并能保持适当的食量，则脾气健运，胃气和降，说明脾胃功能正常。

如果食欲与进食发生异常，则说明可能脾胃或相关的脏腑有了病变。

<<病是自己生:诊疗不求人>>

编辑推荐

《病是自己生:诊疗不求人》由华文出版社出版。

<<病是自己生诊疗不求人>>

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>