

<<病由虚寒生>>

图书基本信息

书名：<<病由虚寒生>>

13位ISBN编号：9787512700055

10位ISBN编号：7512700059

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：牟明威

页数：182

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>

<<病由虚寒生>>

前言

中医认为：“体寒是百病之源。

”这些年来，我在诊病的过程中发现，大多数的患者，其发病的根源都在于体质虚寒。这是因为体质虚寒的人，自身的免疫力不强，身体在虚寒的状况下，就会失去应有的抵抗力。体质虚寒有的是先天所致，有的则是久病、生育、营养不良、压力过重等后天原因造成的。生活中，体质虚寒的人随处可见。

比如，每当身边的人聊起健康的问题时，总会听见这样的话：才爬两层楼梯就气喘吁吁，干一点儿力气活就浑身酸痛难耐，上班的时候经常感觉力不从心，天气刚转凉就冻得瑟瑟发抖，稍微吃凉的东西就腹泻不止，晚上睡觉盖着厚厚的棉被也不觉得暖和……这些现象就是体质虚寒的表现。

可以说，每10人中至少有5人的身体符合以上的状况。

可见，体质虚寒给人们带来了无穷的困扰，给健康增添了许多危险的因素。

比如，当人体的抵抗能力每况愈下的时候，如果不采取办法驱赶虚寒的话，各种细菌、病毒便会趁机入侵，将我们身体的抵抗力逐渐瓦解，甚至使生命之花过早凋谢。

虚寒，就像被诅咒了的魔鬼一样，总是在身体里面兴风作浪。

在童话世界里，魔鬼喜欢折磨公主或王子，它们幻化无穷，使用各种狠毒的办法力图将公主和王子置于死地。

在现实生活当中，虚、寒这两种魔鬼虽然没有那么大的法力，不可能干变万化，但是它们却能“吸食”我们身体里面的“气血”，“侵吞”身体里面的暖阳之气。

当“阴阳气血”不足的时候，当身体里面的寒气越来越重的时候，我们的身体就会出现阴虚、阳虚、血虚、气虚、体寒等各种各样的问题。

我们如果对这些置之不理的话，有一天，身体这座最独特的艺术城堡就会轰然倒塌。

在其倒塌的那一刹那，任何悔恨都是没有用的。

所以，当身体被虚寒困扰的时候，我们应毫不留情地将这些病魔驱赶出去。

那么，怎样才能化解体内的虚寒？

哪一种办法最适合自己的体质呢？

要解答这个问题，其实并不难。

如果你被虚寒所困扰，首先一定要知道是哪里虚，哪里寒，切莫虚寒一出现，就惊慌失措。

在本书中，我们对各种虚寒症状进行了一一分析，你只要对应自己的症状找到虚寒的真实原因，就可以直面虚寒，彻底根治身体里的疾患。

从中医的角度来讲，治疗虚寒的方法无外乎有两种。

一是内治法，即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒，二是外治法，即通过中医按摩、拔罐、刮痧等方法，加强体内的血液循环，使身体趋于强壮，使虚寒无处藏身！

面对虚寒，只要你是一个有心人，就会发现化解虚寒的方法有很多。

只要你坚持不懈地加强锻炼，保持内心的平静，正确地采用食疗与药疗，你就能够远离虚寒，真正做一个健康而快乐的人。

<<病由虚寒生>>

内容概要

我们如果对这些问题置之不理的话，有一天，身体这座最独特的艺术城堡就会轰然倒塌。在其倒塌的那一刹那，任何悔恨都是没有用的。

所以，当身体被虚寒困扰的时候，我们应毫不留情地将这些病魔驱赶出去。

那么，怎样才能化解体内的虚寒？哪一种办法最适合自己的体质呢？要解答这个问题，其实并不难。如果你被虚寒所困扰，首先一定要知道是哪里虚，哪里寒，切莫虚寒一出现，就惊慌失措。

在本书中，我们对各种虚寒症状进行了一一分析，你只要对应自己的症状找到虚寒的真实原因，就可以直面虚寒，彻底根治身体里的疾患。

从中医的角度来讲，治疗虚寒的方法无外乎有两种。

一是内治法，即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒，二是外治法，即通过中医按摩、拔罐、刮痧等方法，加强体内的血液循环，使身体趋于强壮，使虚寒无处藏身！

<<病由虚寒生>>

作者简介

牟明威，现就职于北京中医药大学附属东直门医院，医学博士，祖籍山东。
1998年，考取白求恩医科大学硕士，师从国内著名医学专家徐莘香教授和刘建国教授。
2001年，继续攻读博士学位，在解放军总医院(301医院)骨研所驻站研究。
多年来，牟明威先生在临床治疗上学习百家所长，于中医研究上颇有建树，著有《黄帝内经十二经脉养生法》等书。

<<病由虚寒生>>

书籍目录

导读 怎样识别人体的虚寒中医认为：“体寒是百病之源。

”这些年来，我在诊病的过程中发现，大多数的患者，其发病的根源都在于体质虚寒。

这是因为体质虚寒的人，自身的免疫力不强，身体在虚寒的状况下，就会失去应有的抵抗力。

上篇第一章 求实养虚不生病现代社会，快节奏的生活已让人们疲劳不堪，而虚弱的身体更是给人们增添了许多说不清、道不明的烦乱。

为此：很多人的正常生活秩序被打乱。

面对虚弱无力的自己，他们不停地在问怎么办……其实，改善身体虚弱的状况并不难，不求医，不问药，完全可以凭简单的办法改善。

养足精气神，疾病不缠身/3体质虚弱，身体难安康/7驱走虚弱，从婴儿期开始/10女人只有养好气血，才能让健康与美丽并存/12调整好体虚，更年期也可以舒心过日子/15身体不虚，才能寿与天齐/19体虚往往只是表象，元气不足才是根本/21第二章 阴虚发热火难消中医所说的阴虚，意指机体精血或津液亏损的病理现象。

由于阴液的亏虚，一方面出现阴液滋养、宁静的功能下降；另外，阴虚不能制约阳气的升动，阳气相对亢盛，从而导致虚而有热、阴虚内热、阴虚阳亢的状态。

故《素问·调经论》说：“阴虚则内热。

”如果你想将身体里面的多余的“阳气”揪出体外，那么首先应识别各种阴虚症状。

识别“阴虚”，才能掌控健康/25扑灭体内之火，鸡子汤功效神奇/28伤筋动火，肝阴虚罪责难逃/31养心安神，治疗心阴虚有诀窍/33预先知道肾脏阴虚，才能主动驱赶病魔/36这些方法可以让肺远离阴虚

，轻松百倍/40内外两手抓，脾虚寒证不犯难/43第三章 阳虚畏寒肢体冷倘若你在气温正常的情况下，身体总是瑟瑟发抖，那么就不要再硬着头皮说自己是健康之躯了。

一个健康的人，不会春夏秋冬都手脚冰凉，也不会随时随地都畏寒怕冷。

如果你露出一点头就喊冷的话，就一定要记住给你的身体加点暖！

阳气是生命之本，扶阳补阳莫放松/47肝阳虚衰，冷漠胁痛没商量/50心阳不振，心力衰竭命难保/53调理肾阳虚，该出手时就出手/56服用甘草生姜汤，让肺里面的阳气冉冉升起/59脾虚寒证，腹痛绵绵/61

第四章 血虚常伴气虚生血是我们的生命之源，倘若身体里面的血液不充盈了，那么健康也就失去了根本。

《素问·调经论》上说：“人之所有者，血与气耳。

”中医理论也认为，血气是人体最重要的物质。

一个人若是血气不足，就会出现面色无华、口唇苍白、毛发枯泽，即我们所说的“血虚”之症。

血虚有缘由，找准疾病走/65血气一家亲，血不足则气必虚/68肝血不足，指甲颜色有异常/71血不养心，心神不宁入眠难/74肾血虚，药补不如食补/76不思饮食神情呆，养脾健康才能来/78脾胃为气血化生之源，养脾胃方能气血足/81第五章 气虚无力人无神中医认为，人以形为体，以气为寿，形随气而动

，使全身组织系统及器官进行正常的新陈代谢活动。

正常的气血运行，是维持人体功能并与外界环境相适应的物质基础。

所以，当你在生活中面对那些因气虚乏力而不想劳动的状况也应分别对待。

倘若气喘吁吁、浑身乏力真是五脏气虚所致的话，那么调理、改善绝不能怠慢。

三气虚损，形体无力/85直击肥胖，找准根源才能对症施治/88若想心脏安宁，那就应给“心气”更多关怀/91肾气虚弱，涌泉穴上多拔罐/93肺气衰弱，气喘缠身呼吸难/96口唇为脾的一面镜子，脾气不振

，唇无好颜色/99气虚和亚健康是一家之亲/103五脏气虚，求医更要求己/107改善习惯，养好一身之气/110下篇第六章 寒是健康的天敌气一起，人就容易精神不振，倘若寒气再钻进了身体的内部，那精神就更容易萎靡。

精神不好不说，身体的健康也会出大问题。

所以，当寒邪兵临城下的时候，我们不能坐以待“病”，而是应主动出击，将寒邪阻击在身体之外。

咳嗽不止，去找找肺脏的寒气/115胃部安宁就是福，护胃应防寒邪来犯/117肾主骨，肾有疾则骨必痛/120天寒万物僵，宫寒人难孕/123无菌炎症，有时也是寒邪惹的祸/126防寒保暖，一年四季都重

<<病由虚寒生>>

要/128第七章 慧眼识寒热阳盛则热，阴盛则寒/131寒热是对双胞胎/134热证不一定是发烧/136部位有差别，寒气有不同/139以冷治热，只会适得其反/143第八章 变寒为暖有高招吃出来的温暖，也能对抗寒冷/147不要对所有的水果垂涎欲滴/150想要身体热起来，多做些简易运动吧/151穴位按摩驱寒邪/154形神兼养，快速暖身/157第九章 体温好，身体就好体温低则百病生/165改善体温，告别不孕/168孩子体温低，生活习惯不良是元凶/170远离抑郁，让体温高起来/173老年人身体不寒，才能安享晚年/176拒绝寒气入“口”，健康才会跟着走/179

<<病由虚寒生>>

章节摘录

插图：中医养生讲究精气神。

精是与生俱来的，禀受于先天，所以，精是构成人体的基本物质。

父母之精相合，此即元精，元精就像种子，承载着生命的全部信息，体现生、长、壮、老、死的规律；后天之精就像土壤、空气、养分，确保元精茁壮成长。

所以说，“精者身之本也”，元精为先天之精，是人体生命的根本，营养之精为后天之精，是生命赖以生存、发展的基础条件。

精的重要作用在古医籍里到处可见，如《黄帝内经·素问·上古天真论》说：“以欲竭其精，以耗散其真，……故半百而衰也。”

孙思邈在其著作《千金方》中也说：“四十以上，常固精养气不耗，可以不老”。

既然精对于人体的健康有着至关重要的作用，因此若想不生病就要先学会养精。

养精重在养腰和调整饮食。

所以在平时生活与工作中，不要总躺着或是总坐着，因为这对腰都是不好的。

尤其是上班族，经常是一坐一整天，若不是上厕所、喝水、吃饭，恐怕一天都不会起来活动一下。

时间一长，腰酸背痛身体不舒服还不说，闹不好落下了腰痛的病根，麻烦可就大了。

所以，平时我们应多活动一下腰部。

当然，腰部保养和饮食调理应该双管齐下。

以前，在食物不充足的年代里，我们讲究吃饱。

那时候的人尽管食品匮乏，但基本上一日三餐是按时吃的。

现在，虽然生活条件好了，但是由于或忙碌或懒散等各种原因，几乎难以按时按点吃饭。

即使吃也是大鱼大肉，这样就加重了脾胃的负担，使其功能弱化。

脾胃功能出问题了，自然不能很好的化生水谷之精。

和精一样，气也是构成人体的基本物质，它具有动而不息的特征，维持和推动着人体的生命活动。

要想养好气，就应该养好呼吸之气、营养之气和精神之气。

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中有“呼吸精气，独立守神”之说，呼吸有助于沟通内外精气。

生活在环境清静、空气清新的地方，有利于体内血气的运行，这也就是为什么越来越多的人远离喧闹的市区而选择居住在郊区的原因。

除了养好呼吸之气外，还应该养好营养之气和精神之气。

因此，平时要注意饮食均衡，给身体补充充足的营养并注意保持心情舒畅。

中医认为：人有“喜”、“怒”、“忧”、“思”、“悲”、“恐”、“惊”的情志变化，亦称“七情”。

其中怒喜思忧恐为五志，五志与五脏有着密切的关系。

《黄帝内经》有“怒伤肝、悲胜怒，喜伤心、恐胜喜，思伤脾、怒胜思，忧伤肺、喜胜忧，恐伤肾、思胜悲”等理论。

此观点被历代医家应用于养生学中，对于情志调摄、防病祛疾、益寿延年起着不可低估的作用。

因此在生活当中，应做到心态平和，以保证身体健康。

精气神之间是密切相关的，所以讲完了养精、养气后，再来谈谈怎么养神。

对于养神，《黄帝内经》里有“静则神藏，躁则消亡”这样一句话，意思就是以静养神。

静神的思想，倡始于老庄。

老子、庄子处于社会急骤变化的春秋战国时期，他们观察了当时自然、社会、人事方面的变化，提出了“清静无为”的思想主张。

这种思想，虽然一方面反映了当时贵族领主政治上的消极思想，但是另一方面对于养生却有一定的积极作用。

一般来讲，养神通常有凝神敛思法和平心静气法两种。

孙思邈说：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳。”

凝神敛思是保持思想清静的良方，也是保持体内之气运行顺畅的很好的方法。

<<病由虚寒生>>

若想做到凝神敛思，就要少生气。

《黄帝内经》中说：“百病皆生于气也”。

这句话的大意就是说不良的情绪变化会导致气不顺。

《世说新语》里记录了这样一个故事：桓公入蜀，至三峡中，部伍中有得猿子者。

其母沿岸哀号，行百余里不去，遂跳上船，至便即绝。

破视其腹中，肠皆寸寸断……这个故事说的是桓温带兵入四川，途经三峡时，有个部下抓住一只小猴子，想带到路上玩。

母猴思儿心切，跟着船的方向沿路哀号，一直跑了百余里路还不肯离去。

后来它索性跳到了船上，被撞死了。

有个士兵破开母猴的肚子一看，里面的肠子都断成了一寸一寸的小节……这也就是成语“肝肠寸断”的由来。

当然，在对母猴子的描写中不排除有夸张的成分，但是与此同时这也说明了气对健康的危害。

<<病由虚寒生>>

媒体关注与评论

夏天，人体的阳气都浮于外部，五脏最为虚寒，容易闹肠胃疾病，所以夏天最忌讳喝冷饮，其实，这个时候喝温热性的姜汤对人体更有好处。

冬天，身体的阳气都潜藏于内里，所以人要保持体温而躲避寒冷。

因为待在寒冷的地方，阳气就不得不从内里调动出来，用以维持体温。

——著名中医学者曲黎敏人体的理想体温是“36.5 ~ 36.8”。

特别是“36.5”，可以说是一个分水岭。

低于这个温度，身体不适将会伴随你的一生。

——日本著名健康养生专家石原结实“虚寒是百病之源”。

作者认为，治疗虚寒的方法无外乎有两种。

一是内治法。

即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒；二是外治法，即通过中医按摩、拔罐、刮痧等方法，加强体内的血液循环，使身体趋于强壮，使虚寒无处藏身！

——本书作者 牟明威

<<病由虚寒生>>

编辑推荐

《病由虚寒生:补虚驱寒治百病》：病由虚寒生——补虚驱寒治百病一本告诉你如何化解虚寒、调理气血的中医秘笈要想不生病，就得补虚祛寒虚寒是百病之源，身体不虚，才能寿与天齐；温阳驱寒，才能百病不生。

中央保健委员会中医会诊专家北京中医药大学教授、博士生导师姜良铎《人体经络使用手册》作者萧言生《不上火的生活》作者佟彤联袂郑重推荐中医畅销书北京中医药大学东直门医院医学博士牟明威潜心打造之作

<<病由虚寒生>>

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>