

<<祛病调养话健康>>

图书基本信息

书名：<<祛病调养话健康>>

13位ISBN编号：9787539045252

10位ISBN编号：7539045256

出版时间：2012-5

出版时间：铁牛 江西科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：铁牛

页数：231

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>

<<祛病调养话健康>>

内容概要

《祛病调养话健康》主要内容包括：能活到多少岁、长寿之道在于“节俭”、要想长寿，就要懂得慢生活、改变环境，让自己更长寿、人为什么会得病、感谢疾病等。

<<祛病调养话健康>>

书籍目录

第一章用自然的方式生活 1 1.人能活到多少岁 1 2.长寿之道在于“节俭” 4 3.要想长寿，就要懂得慢生活 6 4.改变环境，让自己更长寿 8 5.人为什么会得病 9 6.感谢疾病 11 7.生活习惯决定健康 14 8.食物是最好的药 16 9.养生，应该从水入手 19 10.平民养生方---五谷茶 22 11.鱼腥草^中药最好的抗生素 25 12.万能的生姜 27 13.常吃山药，胜过吃补药 29 14.四季服枸杞，延年又益寿 32 15.甘草一药中和事佬 34 16.喝排毒茶，向亚健康说再见 36 17.泡脚是最舒服的养生方 38 18.道家暖足方 40

<<祛病调养话健康>>

章节摘录

我国是肝炎严重流行的国家之一，目前，我国的乙肝人数已经达到了总人口的10%，患上肝炎后，如果不及时治疗，很容易发展为肝硬化、肝癌，所以，大家应该提高对肝炎的重视程度。

肝炎是西医的说法，中医称之为黄疸。

黄疸的病因有外感和内伤两个方面，外感多属湿热疫毒所致，内伤常与饮食、劳倦、损耗过度有关。我个人认为，黄疸的本质原因是身体内的毒素淤积，困遏脾胃，造成肝的负担过重，造成淤塞，疏泄失常所致。

虽然肝炎继续发展下去，危害性很大，但只要加以重视，认真治疗，带病活到天年，是完全有可能的。

关键要依靠患者本人，否则，华佗再世也无力回天。

七八年前，有一位做矿石生意的袁老板来找我：“张老师，听说你能治肝病，你能不能把我治好？”

“我只是个辅佐者，能不能治好要看你是否善待自己的身体。”

他财大气粗地说：“只要你帮我治好，钱不是问题。”

我笑着说：“如果你信任我，我可以试一试。”

之后，我详细地了解了他的情况：患过肝炎（小三阳），已有十年历史，现已有肝硬化迹象，还有中度脂肪肝，常感觉肝区隐隐作痛，易疲惫，发无名火，睡觉不踏实。仔细观察，此人眼睛干涩无神，脸色发黑黄--这都是肝病的外在表现；手掌发黄，这是黄疸偏高的现象。

按着，我又问他的生理机能如何，他无奈地摇摇头，说有些力不从心。

.....

<<祛病调养话健康>>

编辑推荐

铁牛从小在山里长大，跟随师傅采药数十年，积累了丰富的采药、制药、治病的实践经验。出师后，云游天下，遍访隐士高人，凡观人有一技之长，必躬身提履以求，终得奇方无数，各类疑难杂症，颇能药到病除。

铁牛入深山，寻访隐修的道术达者；入闹市，向大隐道德之士请教；又耗十数年的时间对道藏、黄帝医术等传统文化深入研究，吸收其精华，抛弃其糟粕。

铁牛不拘泥于奇方、偏方，总结出了至简至易的“归真健康养生法”，通过该套健康养生法，终达到“信手而拾路边小草即可调病，吃饭、睡觉、游玩亦能养生”的境界。

<<祛病调养话健康>>

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>