

<<万病从根治>>

图书基本信息

书名：<<万病从根治>>

13位ISBN编号：9787807636649

10位ISBN编号：7807636645

出版时间：2011-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：余浩 郑黎

页数：275

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>

<<万病从根治>>

前言

向生活学习，感悟养生之道世事洞明皆学问，人情练达即文章！

人是天地阴阳二气运动的产物，人生活在天地之间这个大的环境中，疾病的产生和治疗，在自然界中均可以找到相对应的法则。

从事中医多年，回首自己学医之路和从医之路，回忆这些年遇到疑难杂症时的处理经过，我时常感叹，自然界所有的问题，在自然界中均可以找到答案，只要我们做一个有心人，去发掘、去思索，总会找到解决问题的方案。

可悲的是随着我们年龄的增长，不再像小孩子那样，遇事问个为什么，凡事刨根问底，追寻事物的本源！

于是随着年龄的增长，我们身边缺少了神秘，缺少了好奇！

却多了一些平淡和无可奈何。

平时我时常告诫自己，要求自己能够做到“心中时时有患者，处处做个有心人！

”细心观察生活中发生的每一件事，总结生活中遇到的问题及这些问题的解决方法，并将这些方法联系到医学中来，提高自身的悟性，站在道的角度来认识疾病、研究疾病、寻求解决方案，感受中医的“大道至简”，提升自己的医疗水平。

向生活学习！

智慧的源泉永远不会干枯！

今天写本书的目的，也是想将自己多年来对生活的感悟，对医学的领悟总结出来，给从事医疗行业的同仁一些帮助，也给那些长期被疾病困扰的患者一些帮助。

让我们一同来透过生活中的常见小事，感受中医，感受养生之道！

<<万病从根治>>

内容概要

火苗都是往上窜的，那么人体上火，当然是先上头；
天气冷，水管会被冻裂，人的血管也一样，冻疮就是因为血脉不流通；盆底有漏洞，那再怎么灌水，它都满不了，这和人吃补药没效果是一个道理；
水管压力不够、水流小，那把管子捏住，让它变细，水压自然变大了，这个道理可以推广到高血压和低血压的治疗；……
原本都是生活中的件件小事，而《万病从根治》的作者余浩和郑黎却从中感悟出养生治病的方法，除了惊喜，更让人有一种豁然开朗的感觉。

其实，人体与天地是相互感应的。
身体上所有的问题都可以在自然界中找到相对应的法则。
细心观察生活中发生的每一件事，它们都会对我们的健康有所帮助。

生活很美，健康很近，只要用心去感悟，养生就是这么简单！

<<万病从根治>>

作者简介

余浩，字任之，网名任之堂主人。
自幼随祖辈学医，毕业于湖北中医学院。
自创任之堂，运用纯中医疗法治疗许多疑难杂症，疗效颇佳。
著有《一个传统中医的成长历程》一书，在当当网连续十六周荣登畅销榜。

郑黎，湖北人，毕业于南昌大学医学院。
硕士学历。
现就职于湖北医药学院附属人民医院，擅长治疗内分泌系统疾病。

<<万病从根治>>

书籍目录

- 湿毛巾的故事——寒湿证的诊断与治疗
晚上腿疼，早上腰疼，大多是寒湿证的表现
温补肾阳是治疗寒湿证的关键
除寒湿，可用艾叶水泡脚
巧用黑豆治愈腰痛的病例
少吃反季节、非本地及寒凉的食物就能远离寒湿对人体的伤害
- 放孔明灯的故事——上火的诊断与治疗
火往高处走，上火必然先上头
去火有讲究，药物勿滥用
五脏之火上于头，可按表现部位来辨别
- 湿衣服的故事——湿热证的诊断与治疗
湿热证的治疗重点不在清热，而在除湿
对付湿邪，关键在调理脾脏
湿热引起的男科疾病
湿热导致的妇科疾病
湿邪会造成很多种疾病，它们全都需要靠健脾来治愈
- 水管被冻的故事——受寒的诊断与治疗
寒性收引，身体遇冷也会收缩
冻疮是最常见的寒邪导致的疾病
祛寒的总原则——温补肾阳
温补肾阳的方法——服用桂附地黄丸、艾灸，或TDP(特定电磁波)照射
脾胃受寒的表现：腹痛、腹泻
颈部受寒的表现：颈部僵硬
肩背受寒的表现：肩周炎
女性小腹受寒的表现：妇科疾病
- 吹空调的故事——寒热不调证的诊断与治疗
老寒腿、拉肚子、女性痛经，都可能是体内寒热不调造成的
寒热失调时，不仅是补肾阳，肝肺胃三脏更要调理
辛辣食物要少吃，酸味食物要多吃
两味食疗方：薄荷枇杷饮、薄荷杏仁粥
调息静坐是战胜寒热不调的方法之一
金鸡独立，启动人体小空调
- 做弓箭的故事——筋骨疾病的诊断与治疗
明明是筋出问题，却常常是骨头代为受过
筋柔骨痛消
衰老 不健康，
压腿拉筋，适应生命本身的规律
养筋还需养筋汤
吃筋养筋，以形补形
- 吃鱼的故事——骨刺的诊断与治疗
内外兼治除骨刺
补肾还能治疗腰椎间盘突出症
补肾的食疗方法
肾虚伤骨的人忌饮食过咸
- 蓄水塘的故事——进补的学问

<<万病从根治>>

缺钙时，真的要补钙吗

为什么长期吃补品，身体还是越来越瘦

为什么长期补血，身体却还是贫血

为什么补肾之后，还是腰酸腿疼

灌溉田地的故事——吸收不皮的启示

金不生水导致的肾虚

水不生木导致的肝虚

木不生火导致的心火亢盛

火不生土导致的脾胃不足

土不生金导致的肺气不足

树木被冻死的故事——肝经受寒的症状及治疗

普通肝经受寒的症状及治疗

重度肝经受寒的治疗

猫捉老鼠的故事——脾虚的诊断与治疗

体内湿气重，首先需补脾

健脾的食疗方法

扫地的感悟——如何清除人体多余的水湿

湿邪重表现之一：痰多

湿邪重表现之二：全身乏力

湿邪重表现之三：口水多

湿邪重表现之四：肥胖

五行相克的运用，不仅体现在对付湿邪上

煤油燃烧的故事——如何祛寒

游山洞的感悟——不同类型失眠的诊治

四季养生原则：春夏养阳，秋冬养阴

夏天吃冰棍，冬天吃火锅，也都属于养生

阴份亏虚导致的失眠

修电扇的故事——表里证的诊断与治疗

小肠经受寒会引起心脏病？

便秘会引起咳嗽？

其他脏腑的表里关系

油灯的故事——虚证的诊断与治疗（一）

心血不足的治疗

肝血不足的治疗

拉牛车的故事——虚证的诊断与治疗（二）

肠道气血亏虚，产生便秘

清补润推，四招通便

头部气血虚，通脉口服液来治

耳朵气血虚，造成耳鸣

吃饺子的故事——原汤化原食的启示

废物利用的故事——高血压、高脂血症、糖尿病的诊断与治疗

野餐的故事——吃饭的学问

采后场的故事——善用穴位，激发自身药库

人体与大自然一样，具有强大的自我修复能力

刺激穴位，激发身体的自愈能力

<<万病从根治>>

- 充分利用人体的修复能力
- 眼镜起雾的故事——汗征的诊断与治疗
 - 迎风流泪的治疗
 - 自汗、盗汗的治疗
- 冲洗地面的故事——低血压的诊断与治疗
 - 收缩血管，升高血压
 - 正确认识补药
 - 高血压的治疗
 - 泻药的使用大有讲究
 - 补与泻的学问
- 切脉的故事——虚证、实证如何区别
- 养金鱼的故事——富贵病的诊断与治疗
- 打粉机的故事——凡事莫过，过必伤身
- 通下水道的故事——口臭与头晕的治疗
 - 清阳出上窍，浊阴出下窍
 - 清阳不升，导致头昏
 - 头昏，更多的是因为大脑缺氧
 - 还存在浊阴不降引发的头昏
- 划玻璃的故事——专病专药，疗效最好
 - 白芷与前额痛
 - 威灵仙与龟头感染
 - 桑叶与“兔子眼”
 - 二丑粉与小儿食积
 - 小茴香与盆腔积液
- 买煤炉的故事——我们需要什么样的健康理念
 - 小病莫拖延
 - 细节决定健康，勿以善小而不为
- 交通阻塞的故事——搭建人体高速公路
 - 啤酒肚怎么减
 - 黄褐斑怎么祛
 - 虚火上炎怎么办
- 熨衣服的故事——水是最好的药
- 读“围魏救赵”有感——换个思路，疾病痊愈
 - 从肾治心，围“水”治“火”
 - 从肺治肝，围“金”治“木”
 - 相乘致疾，各有法度
- 晒太阳的故事——如皋人的长寿良方
 - 后背热了，咳嗽好了
 - 暖背补阳气
 - 小孩子也需要暖背
 - 暖背暖的是心
 - 火力不足的人，吃喝要注意
- 驱蚊子的故事——增强抵抗力，病邪进不来
 - 等生病了再吃药，不如想办法让身体不得病
 - 为什么孩子的抵抗力不如大人
 - 治疗风湿、老寒腿，保暖、补正气为先
- 大扫除的故事——身体需要除旧布新

<<万病从根治>>

治疗胃肠疾病，先泻后补

治病也讲究先抑后扬

重大疾病治疗前，首先要让身体足够强壮

从用人谈起——用药宜忌与饮食宜忌

药物的配伍

饮食搭配也有学问

读刻舟求剑有感——疾病不会一成不变

别人的药方，不能原封不动地照搬

网络求医绝不可取

打台球的故事——请相信医生

养狗的故事——养生离不开一个“顺”字

炒菜的故事——中医不同于西医，它需要感悟

<<万病从根治>>

章节摘录

版权页：插图：世事洞明皆学问，人情练达即文章！

人是天地阴阳二气运动的产物，人生活在天地之间这个大的环境中，疾病的产生和治疗，在自然界中均可以找到相对应的法则。

从事中医多年，回首自己学医之路和从医之路，回忆这些年遇到疑难杂症时的处理经过，我时常感叹，自然界所有的问题，在自然界中均可以找到答案，只要我们做一个有心人，去发掘、去思索，总会找到解决问题的方案。

可悲的是随着我们年龄的增长，不再像小孩子那样，遇事问个为什么，凡事刨根问底，追寻事物的本源！

于是随着年龄的增长，我们身边缺少了神秘，缺少了好奇！

却多了一些平淡和无可奈何。

平时我时常告诫自己，要求自己能够做到“心中时时有患者，处处做个有心人！”

细心观察生活中发生的每一件事，总结生活中遇到的问题及这些问题的解决方法，并将这些方法联系到医学中来，提高自身的悟性，站在道的角度来认识疾病、研究疾病、寻求解决方案，感受中医的“大道至简”，提升自己的医疗水平。

向生活学习！

智慧的源泉永远不会干枯！

今天写本书的目的，也是想将自己多年来对生活的感悟，对医学的领悟总结出来，给从事医疗行业的同仁一些帮助，也给那些长期被疾病困扰的患者一些帮助。

让我们一同来透过生活中的常见小事，感受中医，感受养生之道！

湿毛巾的故事——寒湿证的诊断与治疗晚上腿疼、早上腰疼，都是寒湿证的表现天冷了，早上洗脸用的是热水，洗完后，我将毛巾挂在阳台上。

晚上洗脸时，发现毛巾上半部分已经干了，而下半部分仍然是湿的，而且最下端居然还结了少许冰块！

我拿着毛巾沉思了很久！

<<万病从根治>>

编辑推荐

《万病从根治》：一件生活小事提示一种疾病的真相。
用心去感悟，每个人都能找到自己的病根。
俗话说，治病要治本。
一旦病根找到了，那无论是养生保健，还是康复治疗，都将变得轻而易举。
临床一线医生的治病感悟，指导病感悟，指导康复的养生之道。

<<万病从根治>>

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>