

<<打开疾病黑盒子>>

图书基本信息

书名：<<打开疾病黑盒子>>

13位ISBN编号：9787509122587

10位ISBN编号：7509122589

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：栾加芹博士

页数：237

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>

<<打开疾病黑盒子>>

前言

许多“病”，只有自己才能“治”我的一位密友，她家先生是一所著名学府的副教授，从事计算机软件研发，他跟我讲过一个受到医生“惊吓”的啼笑皆非的故事。

几年前的一个暑假。

所谓暑假，当然通常是针对老师或学生而言，是的，那时他在读博士。

一天，他脸上出现了红色的点点，又痛又痒，比较爱惜自己的他，立马到校医院就医，校医诊断为湿疹，医生一边给他开药，一边明确地告诉他，此病无有效药物治疗。

出了校医院，他心里想，这校医大概就是一些二三流的医生吧？

脸上起了一些点点就无药可治了？

他拿了药之后转身就去了市里一家最著名的医院皮肤科，挂了一个专家号。

这大概也是常人的心理，要求证一个结论的时候，总要找出一种反差来。

令他没有想到的是，在这所医院的皮肤科，这个主任医生得出的结论居然和校医的一样！

他拿着处方却没有划价取药，因为开的药和校医开的都差不多。

回学校的路上，他未免有点沮丧，二十多岁的韶华，就得了被医生断定的“无有效药物治疗”的湿疹；也不免感慨，在专业学习中，导师们总说“方法就在前面”，只有已知和未知的区别，不存在有和无，甚至绝不可以说“无”。

他笃信老师的教导，并且凭着这一信念解决过许多科研难题，可是，救死扶伤的医生说出“无”字怎么就那么轻松呢？

郁闷之下，他到一个小馆子叫了几个小菜两瓶啤酒，不过想起医嘱，不能饮酒，只好作罢。

回到宿舍，犯起了“职业毛病”，研究！

他上网检索“湿疹”，网上关于湿疹的解释倒是非常全面，而且他也深信其专业权威，可这权威的解释更让他头皮发紧，无论是中医的解释还是西医的解释，都说湿疹有反复发作的特性，这多痛苦啊！

接下来的几天，我们的这位博士一边使用校医院开的药，一边体会“反复发作”的滋味，一边还饶有兴趣地研读网上关于湿疹的介绍。

资料说根据皮肤类别分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹；还有根据发病年龄、性别和患病部位的诸多分类，发病因素包括遗传、环境因素、感染因素、药物因素、饮食因素以及其他因素，可是医生就笼而统之地说“湿疹”，并且下结论“无有效药物治疗”。

他心中不快，但却没有解决的办法，也不可能去找医生理论，医生总是“有理”的。

几天以后，他回了一趟老家，到家的时候还为忘记带药而懊恼，不过因为在家待的时间很短，“将就”几天也应该无大碍，这么想着也就宽心了。

回学校急不可耐地用药，用药归用药，痛和痒一样都不耽误。

这岂只是反复发作？

而且是持续发作，一次给家里打电话的时候，跟母亲唠叨自己的病症，他妈妈心疼地抱怨：“这么严重的病在家的时候怎么不说呀？”

“真是一语惊醒梦中人，是啊，在家的時候脸上的点点并不那么痛和痒，而且几次违背医嘱喝酒了！”博士开始疑惑了。

一天傍晚，脸上有点痒，他用下午洗过脸的水洗了一把脸，更痒了，他想，是不是这水惹的祸？

半个多月来，几乎天天是这样“节约用水”。

他说，因为管道维修，他所在的宿舍楼停水，他每天用水必须下楼提水，由于夏天用量比较大，加上时间很紧，他采取了一个自鸣得意的方法：循环用水。

尤其是洗脸，洗过之后通常都要再用一两次。

他感觉是水闹的，于是决定不惜时间和精力，每天多提几次水，再也不用“剩水”洗脸了。

接下来的一两天，脸上感觉舒服多了。

是药物的作用还是用水的改变导致的呢？

博士自有博士的方法，他决定试验，先停药。

随后的一周，他的脸越来越爽了，脸上的点点消失了！

<<打开疾病黑盒子>>

故事的进展没有丝毫悬念，他的湿疹好了。

博士说，从逻辑思维的习惯说，他并没有反复发作的可能，他说：“我左等右等，一直在等我的湿疹发作，现在已经过去五年了，再也没有发作过，我想请问栾博士，哦，现在应该叫你栾医生了，这叫反复发作吗？”

这叫无有效药物治疗吗？

”亲爱的读者，也许你觉得这个故事平淡无味，但正是这么一个平淡无味的故事驱使我写下了这本书。

我在广州中医药学院攻读中医药硕士、博士的五年里，亲历或听说的惊心动魄的医案成百上千，甚至许多关乎性命，但这个算不上医案的“医案”却让我思索良多。

时间过去几年了，我们没有必要追寻当年的那个校医和皮肤科专家是否是误诊，虽然误诊是当下医疗中的“顽疾”，我思考更多——更希望我的读者、患者反复思考并践行的是，这位博士的思维。

这也是我求学期间不断思考的话题，当然也可以断言，是我今后几十年行医生涯中必须经常遇到的挑战，医生应该怎么诊断才能不至于误人性命或误人钱财？

对于大家而言，疾患难免，又有多少疾病可以学习这位博士，用一种思维给自己“疗病”？

所以，这个平淡的故事是我写作本书的动机，传达故事背后的道理和哲学是我写这本书的使命。

如果大家理解了我以博士自己治湿疹的经历作为本书引子的深意，就理解了本书的一半，为打开健康的黑盒子提供一种思维，就成了你我共同的幸福。

当然这不够，我更要帮助读者找到应对常见疾病的方法，说俗气一点就是提供常见疾病的“解决方案”，这就是书中“开方”的含义。

我很希望大家能通过本书体会并享受到鲜活、丰满、灵秀而快乐的健康！

<<打开疾病黑盒子>>

内容概要

《打开疾病黑盒子》由栾加芹博士编写。

“《不生病的智慧2》可以说是《打开疾病黑盒子》的前奏，它只交给大众一个最基本的观念：日常饮食、情绪等会导致人疾病；《不生病的智慧3》偏重于食养、食疗；而《打开疾病黑盒子》则全面系统讲述了日常食物、情绪、习惯等能导致哪些疾病，怎么解决，生病了怎么样从日常生活中找病因和解决方案正如我在书中说过的，对于普通大众来说，《打开疾病黑盒子》更像一本简单、可行的说明书。

” 栾加芹

<<打开疾病黑盒子>>

作者简介

栾加芹，笔名易医、问医阁主人。

广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。

已出版《不生病的智慧2、3》、《开方就是开时间》等大众健康及专业书籍。

栾博士因家人多病弃教攻医，成为我国首批非医攻博中医学博士。

在熟读《黄帝内经》《本草纲目》等医学典籍的基础上，栾博士对《易经》进行了深入研究，深悟医易同源、医易相通之妙理。

在养生保健和临床祛病的实践中，将中医传统经络学说、方剂精华和天人合一、五运六气等诸多理论紧密结合，细细追索疾病根源，再根据个人不同体质，培元固本，从源头上化解病因，效果往往出奇制胜，深入而持久。

<<打开疾病黑盒子>>

书籍目录

引子：许多“病”，只有自己才能“治”上篇 打开疾病黑盒子导言：黑盒子健康经的两大基石第一章 让我们俯视疾病1.医易同源的真谛和俯视疾病的含义2.八卦：窥疾病之“管”3.人以及疾病的八卦属性4.出生日期，疾病之“母”？

5.根据出生日期定个人卦象的方法6.以不变应万变的治病方法：原穴7.根据个人的属性卦选择适宜食物

第二章 饮食健康黑盒子1.牛奶·导致荨麻疹·导致呕吐·导致妇科病·导致其他疾病2.酸奶·导致小儿盗汗·导致小儿发育不良·导致其他疾病3.糖·导致脚底湿疹·导致腰痛复发4.绿茶·导致失眠·导致干燥综合征·导致其他疾病5.凉开水(早起空腹饮用)6.豆浆导致肾结石、痛经、盆腔炎7.碳酸饮料·导致脑萎缩·导致其他疾病8.水果·导致顽固性湿疹·导致小儿感冒频发·导致其他疾病9.西瓜·导致痛经·导致腹泻·导致发烧10.鸡蛋·导致婴儿腹泻·导致小儿感冒后鼻塞不除·导致其他疾病11.猪肉·导致痰多·导致妇科病难痊愈·导致其他疾病12.鸽子·导致急性盆腔炎·导致严重经前腹痛13.鱼类·黄鳝导致高烧·鲤鱼“减肥”14.关于高蛋白食物15.维生素、微量元素第三章 习惯黑盒子1.不吃早餐·导致胆结石·导致反胃、恶心·导致其他疾病2.主食吃得太少3.暴饮暴食与节食·暴饮暴食导致肥胖·暴饮暴食导致其他疾病·节食导致闭经·节食导致乏力·节食导致其他疾病4.关注日常饮食的惯性5.熬夜6.吸烟7.喝酒·导致咳嗽、乏力·导致饭量越来越小·导致高度黄疸8.解酒的方法第四章 生活方式黑盒子1.职业病和生活方式病2.主要族群疾病·开车族·雅格族·刷夜族第五章 情志黑盒子1.恐伤肾2.喜伤心3.怒伤肝4.思伤脾5.悲伤肺6.心病还需心药医第六章 运动黑盒子1.盲动症2.瑜伽病3.敲胆经下篇 常见疾病自疗法导言：自疗的忠告第七章 给你一个时间的“罗盘”1.时间也能导致疾病2.时间疾病简易检查处理法第八章 八脉交会穴1.八穴简解2.使用八脉交会穴的方法第九章 外感疾病自疗1.风·伤风导致失眠·伤风导致脉管炎·伤风导致幼儿高烧·伤风导致耳聋2.寒·神仙粥方·外关穴针灸3.湿热·银花露·薏苡仁·荷叶4.火·西瓜·绿豆汤·冬日储存的雪水5.燥·冰糖炖梨·凉拌萝卜丝·桑菊饮·煮萝卜水·甜杏仁·杏苏散附：外感发烧的一个治疗方法第十章 穴位贴敷巧治病1.夏天空调病2.全身受寒导致鼻塞3.头部受寒导致鼻塞4.脚部受寒5.伤风鼻塞6.后背受寒或受寒后胃部冷7.牙痛(1)8.牙痛(2)9.牙齿久痛10.怕冷11.颈椎病12.泛酸13.腰背酸痛14.运动后肌肉酸痛15.暴饮暴食后胃胀16.吃错东西后腹痛腹泻17.头晕18.生气后头晕19.痛经20.高血压高压高21.高血压低压高22.眩晕23.心跳过速24.受寒发汗法 25.湿气重26.痰多27.新生儿脐炎28.自汗、盗汗、遗尿附录：卦象查询表(1936年-2015年)编后记：找病因用减法，求疗效用乘法插页：健康家庭防病养生图谱

<<打开疾病黑盒子>>

章节摘录

熬夜错过了夜半的时间，在别的时间段睡眠，是别的经络气盛的时间，滋养修复的是其他脏腑，而不是肝胆。

所以，只要不在23点前睡觉，对肝胆的损害是必然的。

与不吃早餐相比，熬夜是现代人的另一大最常见的不良生活习惯。

人体正常的规律是：白天，气血主要在肌肉、在皮毛、在大脑的浅层等，用来满足人的工作、运动、活动、思考等；到了夜晚，休息了，气血回归内脏深处，用来滋养并修复人体自身的脏腑。

所以，夜晚的睡眠对于人的健康具有举足轻重的作用。

有人可能会说，什么时候睡不是睡呢？

我不喜欢夜里睡觉，我早晨睡、上午睡，不是一样的吗？

答案是：不一样。

在中医的理论里，23点到凌晨1点，是足少阳胆经经气旺盛的时候；1点到3点，是足厥阴肝经经气旺盛的时候。

夜半，正常的规律，这几条经络依次经气旺盛，用来滋养、修复人体肝胆。

在这个时间睡眠，人体可以有足够的气血来供应肝胆；若这个时间还在工作做事情，那么，人体必然要分出一部分气血来供应大脑、肌肉、皮毛等，这就不能有足够的气血使得足少阳胆经、足厥阴肝经经气充足，也就不能够使肝胆得到足够的滋养和修复。

肝脏是人体最大的解毒器官，每日担负着繁重的工作。

倘若每日不能得到及时的滋养修复，长此以往，必然会导致疾病。

错过了夜半的时间，在别的时间段睡眠，是别的经络气盛的时间，滋养修复的是其他脏腑，而不是肝胆。

所以，只要不在23点前睡觉，对肝胆的损害是必然的。

曾经有一个年轻的妻子在网上发帖，说她的爱人很优秀，一直努力工作，事业也小有成就。

然而，不知道为什么，发现乙肝病毒半年之后，就发展为肝硬化。

相比起别人来，从乙肝到肝硬化的时间明显快了很多。

她的帖子里还清楚地写着她的爱人是个白领，过着典型的白领的生活，每天夜里很晚才睡觉。

她问为什么，答案就在这里了：睡得太晚。

本来就没有给肝胆休养生息的时间，再加上病毒侵犯，他的肝脏能不迅速地受到损害吗？

仅仅因为睡得太晚就导致病情迅速发展，很可惜的。

如果没有携带乙肝病毒，熬夜，损害人体的肝胆，也会使人体患其他的肝胆疾病，如脂肪肝、肝内血管瘤等等。

熬夜，还会降低人体的免疫力，免疫力低，自然会患上种种其他的疾病。

所以，如果想要健康，不要熬夜为好。

经常劝人不要熬夜，也经常听人说：我知道熬夜不好，可是我有许多的事情要做，不熬夜怎么办呢？

其实，大家说这句话，也是因为生活上的一种惯性的。

不熬夜，当然有办法的。

这办法就是：早起。

以22点为睡觉的基本点，如果你本来熬到24点睡觉，早晨7点起床，熬了两个小时完成工作。

那么，完全可以改为22点睡觉，早晨5点钟起床，把那两个小时的工作放到5点到7点之间去做。

熬夜伤害肝胆，早起却符合人体自然的规律，对人体只有益处没有害处的。

仅仅调整一下作息的时间，人就得到了健康，有什么不好呢？

熬夜对人体的伤害不是一般地大，希望大家记住一点，最好在每天晚上的10点前就上床睡觉，最晚不要超过晚上的11点。

如果以前经常熬夜，给大家提供一个矫正的小方法：经常按摩两侧的太冲穴和两侧的丘墟穴。

太冲穴是足厥阴肝经的原穴，可以促进肝脏气血的潜藏，以滋养肝脏，纠正熬夜对于肝脏的伤害；丘墟穴是足少阳胆经的原穴，主管胆的气血供应，有利于纠正熬夜对胆的损害。

<<打开疾病黑盒子>>

不过，这属于“亡羊补牢”法，不要形成熬夜的习惯，才是最好的。

特别需要强调，上述的医理、忠告和方法只适合良性熬夜者。

“良性熬夜”是我给的一个说法，是只因为工作等客观原因不得不开夜车的，这一类的人一般情况下不需要熬夜加班的时候就可以和正常人一样睡眠。

与善意熬夜相对的是“恶性熬夜”，是指熬夜并不是为了完成迫不得已的任务，而是养成了一种熬夜的恶习，这种情形在青年中非常普遍，我们在后面的“生活方式黑盒子”中专门讨论。

<<打开疾病黑盒子>>

后记

找病因用减法，求疗效用乘法能和我国大众健康图书领跑者之一光明书架联袂打造栾加芹博士的新作《打开疾病黑盒子》，我感到非常幸福。

光明书架最近推出的一系列畅销书，比如《手会说话》、《大便书》、《能量倍增》等等，都开启了大众健康阅读的新风尚。

我也希望，这本书能够给读者提供一些新鲜的东西。

经过整整一年的打磨，这本书总算可以献给大家了。

付印之前，光明书架严平博士嘱我写“一张纸”，以编辑的立场向读者交待一下本书的要义，这自是必要。

散布于全书中的理念和方法有很多，如果要提炼出一个核心，那当然就是书名中的“黑盒子”概念。栾博士借用这一IT概念的意图，是想告诉大家，认识许多疾病，没有医生讲的那么“学理化”，离开专业的医学知识也是可以认识疾病的，就像你有一张说明书就可以使用软件一样。

在编辑这本书的过程中，我和我的家人、同事都率先享用‘了栾博士传递的理念和方法，的确像“说明书”一样简便实用。

不过“黑盒子”的概念对于有些读者来说可能还是很模糊，那好，我用一句话来归纳，那就是：找病因用减法，求疗效用乘法。

面对疾病，无非就是要知道病是怎么“生”的，如何“灭”掉疾病，直白地说就是找病因、求疗效。不能找到病因，疗效就无从谈起，但也不能说找到了病因就有了疗效。

恰恰有很多的人在这两方面都迷茫无助，于是，栾博士给大家供出了她独特的“减法”和“乘法”。

栾博士力求运用“减法”删繁就简找到病因，运用“乘法”达到疗效倍增的境界。

这就是“减法”和“乘法”要义。

当然，我和作者一样，进一步希望，“找病因用减法，求疗效用乘法”能成为大家对待疾病的一个基本观念。

那样，大家读这本书就增值了。

可以肯定，大家阅读本书之后会有许多问题需要和作者交流、咨询，那就请大家带着问题去访问栾博士的博客(www.wenyigeyihua.blog.sohu.com)，她的博客原叫“问医阁医话”，一直在网友中有很大的影响，现在改叫“日月星”了，这是她健康理念的一个转身。

博客名称变了，但为大家服务的主旨没变。

与图书相比，“日月星”是一个鲜活、即时、互动的空间，大家可以在那里得到更多有益的健康资讯。

人无常的，人的健康也是无常的，这话听起来悲观，但实际上有警示之意，无常的健康中更应该“有常”，有常规、常理、常识，只是我们平时因为多种原因悖了常规、常理、常识，从而使疾病迫近、健康远离，这是可惜的。

栾博士在这本书中，传达的都是朴素但饱含哲理的观念、传统而经久的生活方式、简易却有效的疗病方法，这些都会让读者真正从根子上受益。

我们真诚希望大家生活有常，健康有常，都是做得到的，关键是做。

金光印2008年12月19日

<<打开疾病黑盒子>>

编辑推荐

《打开疾病黑盒子》为您献上：8类不同体质的人的特效保健穴位，让您不再为自己的疾病发愁；19个健康新观念，告诉您养生防病的法宝；一份简单、明晰的《食物卦象查询表》，让您很快就知道自己适合哪些食物，吃对食物，远离疾病；13服疾病治疗汤，让您快速摆脱疾病；一份自我DIY做医生的简易方法表。

<<打开疾病黑盒子>>

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>