

<<四季与养生方式>>

图书基本信息

书名：<<四季与养生方式>>

13位ISBN编号：9787543934122

10位ISBN编号：7543934124

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献

作者：娜蒂娅·沃尔夫

页数：198

译者：庄金秋

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>

## <<四季与养生方式>>

### 前言

这部医学图书献给我所有的病人，因为，它谈的是爱，是医生对于病人无条件的爱：一种在医生从事医学研究时为他指引方向的爱，一种使医生为了钻研知识强制自己日复一日勤奋工作直至深夜的爱，只为了一个目标：就是更好地帮助病人。

这种爱促使医生全身心地投入于日常的医疗活动，而不去计较一些个人的利益；这种爱决定了医生的态度：首先要保护他爱的人们免受病魔的侵袭，免除他们的痛苦，治愈他们。

我衷心希望这本书中按照时间和季节顺序教授的这些简单活动能够使你们变得无坚不摧。

本书不能取代治疗，如果有健康方面的问题，您首先应该去咨询医生。

本书内的建议仅供作为医疗手段的补充。

## <<四季与养生方式>>

### 内容概要

谁不梦想无坚不摧？

这个梦想就在我们触手可及的地方：疾病预防的秘密是使我们的身体适应季节的转换。

实际上，就如同大自然中的万物一样，身体的每个器官都遵循着季节的生命节奏。

根据中国传统医学，肝脏和胆囊在春天、心脏和小肠在夏天会变得脆弱；脾脏、胰腺和胃在夏秋之交容易受损伤；肺部和大肠在秋天、肾脏和膀胱在冬天容易生病。

一季过去又是一季，如果我们对这些脆弱的部位采取预防措施，就能避免损耗能量、紧张、头痛、消化障碍、失眠，以及各种感染，这些只是没有得到很好照顾的器官发出的预警讯号……在学习用针灸技艺和一些简单的生命规律来刺激这些器官的过程中，我们能够一整年精力充沛。

娜蒂娅·沃尔夫是神经学方面的针灸专家。

她选择了医学文章不常用的形式：借助小说的写作方式，使用简单明了的语言，《插图本四季与养生方式》既能够使读者了解采取预防措施的过程，又能迅速地获得适合自己的养生方式。

<<四季与养生方式>>

作者简介

<<四季与养生方式>>

书籍目录

序言1 与国王的初次见面2 医生王炳的行医之路3 王后4 小王子们5 大自然在春天复苏6 生命在夏天达到顶峰7 两季之交——夏秋更替8 树木在秋天落叶9 熊在冬天冬眠附录

## &lt;&lt;四季与养生方式&gt;&gt;

## 章节摘录

一天，我被召见去治疗一位国王。

在如今这个时代，仍然在位的国王并不多，但这却是一位统治着一百多名臣民的真正的国王。

虽然他并非出生于皇家，但凭借他的善良仁慈，创造特殊功绩的出众能力，以及自我表达与聆听他人的方式，他最终入主了皇室。

他40余岁，身材高大，眼睛湛蓝，头发则过早的花白了，这似乎是他睿智的一种体现。

这位国王的膝盖疼痛。

痛楚是突然间降临的。

一大早，国王在起床时一不小心，左膝盖的一阵剧痛传遍了他的全身；它是那么的强烈，让他措手不及，国王的第一个反应就是气愤。

怎么回事？

他，一个国王，居然会这么虚弱！

这是不能接受的！

他会为自己提供休息养病这个奢侈的享受吗？

现在绝对不是时候！

这个让他痛苦不已的膝盖使他愤怒不堪。

一开始，国王决定什么也不做，他相信仅凭他的意志这一种力量，也足以战胜病痛。

两年前，这个膝盖曾经在一次滑雪事故之后接受手术。

这次别指望国王会再次躺在手术台上，并忍受三个月的康复训练。

而且，谁也无法保证疼痛不会再次降临。

国王确信疼痛会自己消失，因此，他决心不把它放在心上。

但是痛苦却与日俱增，直到变得无法忍受。

膝盖肿大了1倍，无时无刻不在以触电般的刺痛感来提醒国王它的存在。

他往常坚定和快速的步伐缓慢了下来；有时他必须用尽全力来克制自己，才不至于蹒跚而行或是叫喊出来。

感觉自己虚弱和行动不便，不能像往常一样跳下汽车和做运动，对他来说是很奇怪和深感羞耻的。

而所有的一切只是因为一个膝盖！

最终，他接受了召见医生。

一位知名的风湿病专家来到了他的床边。

X线、超声波、CT，一项接一项的检查，外加可的松浸润和一张消炎药的药方。

十来天的日子里，国王自以为可以放下心来了，他重新开始像平常那样的睡觉和走路，他微笑了，由疼痛的焦虑而引起的紧绷状态总算放松了下来。

不幸的是，十天之后，国王去玩壁球（注：在围墙内玩的小橡皮球运动），他热爱这项可以同时锻炼肌肉和大脑的运动。

又一个不小心……真疼啊！

国王从来没有想到过他的膝盖会这么疼！

疼痛又复发了，只是减慢了速度而已。

国王平生第一次真正感觉到不舒服……他几乎无法再行走，然而他不得不保持日常活动的节奏，只是一瘸一拐而已。

他的生活乱了套。

一天，他的一个近臣建议他去咨询一位“中国”女人。

万不得已之下，国王殷勤地召见我去他的办公室。

我其实根本不是中国人。

但是很久之前，还在我青年时期，我就对针灸的奇效产生了深刻的印象，以至于我把一生都用在学习和从事中国传统医学上。

于是我来到了国王的办公室，觐见这位国王。

## <<四季与养生方式>>

“你好！”

”他握了一下我的手，“有人跟我说你是一个巫师。”

”“不，我不是巫师，我是医生！”

”一个“中国”女人，一个巫师，某些人就是这么看我的，嘴唇上挂着蔑视朝我微笑，心里想着我会从帽子里变出什么魔法！”

豁达又自信的国王微笑着说：“我们可以开始了。”

”我立刻有一种参加考试的感觉。”

他习惯于清晰地评论和客观地分析人和事物。

“如果他嘲笑我的诊断怎么办？”

万一我误诊了呢？”

如果这一次我无能为力该怎么办？”

”打住！”

我应该坚强、冷静、集中注意力。”

我行医20年来，像他这样的膝盖，我治愈过一百多次，没有理由这一次做不到！”

我向国王解释我将要对他进行一次相当独特的针灸诊断：我要检查他的耳朵、眼睛、舌头、脉搏和他的脚，因为它们能反映出他身体所有器官的情况。”

国王没有表现出丝毫的惊讶。”

他孩子般地把耳朵伸过来让我检查，还为了让我能看得清楚些而担心起光线来。”

之后，他期待起后续的检查来：“需要我脱衣服吗？”

”“不，现在还不需要。”

”我先仔细检查右耳，然后是左耳。”

用针灸的术语来讲，这项检查叫做耳诊断。”

国王非常好奇，他要我给他解释一下他的膝盖和他的耳朵之间的关系。”

“耳朵是一个胚胎的形状，头在下，腿在上。”

在耳朵上有110个穴位，每一个都代表了一个器官或是身体的一部分。”

您看，我注意到在您的耳垂边缘有一个小印记，您的扁桃体或是腺样增殖体是不是曾经动过手术？”

”“是的，但是已经很久了！”

您是怎么知道的？”

”我没有立即回答他的问题，而是继续检查。”

在他的右耳甲上，我又发现了其他两个类似于美人痣的栗色小斑点，在左耳轮上有一个同样的斑点，左耳稍高一些的地方则有一条细小的静脉。”

“在您年轻的时候曾患过阑尾炎，腰部脊椎骨和膝盖几年前开始有外伤……但您是如何患上肝炎的？”

”他更加惊讶了。”

“我确实得过阑尾炎。”

外伤是一次摩托事故造成的。”

我的肝炎，是10年前在印度旅游期间感染上的。”

但是，告诉我，这是巫术吧？”

”“我向您解释过身体所有的器官在耳朵上都有反映。”

当这些器官中的一个得病了，即使是在疾病的早期，耳朵上与这个器官相关的穴位也会发生变化。”

人们记录下这个穴位的外观变化，这样就能衡量它的电阻。”

另外，这个穴位也会在触摸的时候变得很敏感。”

这是一个预警的信号，提醒我们问题器官的衰弱。”

“当我们紧按住耳朵上这个出现问题的穴位时，我们也就刺激了整个身体系统。”

我们在动物身上也能观察到这一现象：当一只狗在搔耳朵的时候，它实际上是在对所有的身体器官做无意识的全面按摩。”

”“您谈到了电阻，这实在有些匪夷所思，刚才您既没有采取任何的测电措施，也没有检查我耳朵里的痛点。”

<<四季与养生方式>>

您只是看了看，就马上说出了我的病史。

”国王用他充满疑惑的蓝眼睛打量着我。

如果我不想被永久打上巫师的烙印，我就必须给他讲讲我的故事……“您有时间听我的故事吗？

”“当然，不仅因为我喜欢聆听，而且因为我对于那些我所不了解的感到很好奇。

”

## <<四季与养生方式>>

### 编辑推荐

《四季与养生方式:中国传统医学知识将使你健康长寿(插图本)》由上海科学技术文献出版社出版。

<<四季与养生方式>>

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>