

<<病从气中来>>

图书基本信息

书名：<<病从气中来>>

13位ISBN编号：9787543940185

10位ISBN编号：7543940183

出版时间：2009-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊，林敬 编著

页数：260

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>

## &lt;&lt;病从气中来&gt;&gt;

## 前言

人要是不生病该有多好！

客观现实是“人吃五谷杂粮难免不生病”。

那么，是否就真的是病从口入呢？

难道就是因为吃了“五谷杂粮”人才生病的吗？

自然不全是，甚至现代医学证实，人们吃的“五谷杂粮”还远远不够。

那么，病是从哪里来的呢？

其实，弄清楚了这个问题，也就解决了现代人的一个困惑：为什么有人在乡下老家花几元钱就能解决的小问题，在城市里却要花掉几十几百甚至近千元呢？

药价高也就罢了，这些花出去的钱大多都跟打水漂一样，一个泡泡都不冒。

而病情却在那边我行我素地继续拓展“领地”。

为什么呢？

自然，有一些人在投机，更为重要的是，很多人根本就没有好好去“看病”。

往往是在做“对症下药”的表面文章。

难道对症下药也错了？

如果知其然不知其所以然的话，当然是错了！

举个例子说，咳嗽是一种症状，该下点什么药呢？

是不是什么丸剂，什么糖浆，什么冲剂，什么片剂，就能像万金油一样，能做到药到病除吗？

恐怕很难。

原因就在于没有看清病症的“出身”。

试想，如果连病是从哪里来的都没有弄清楚，恐怕下的药也就只好拿回去，像有的医生交代的那样——当开水喝。

这大概就是人们总感觉“病去如抽丝”的一个主要原因。

还以咳嗽为例，从病的来源上看，过敏可以引起咳嗽，这个时候戴个口罩或许就解决问题了；胃、肝、肾等脏腑的病变也可以引起咳嗽，自然，这个时候如果还老是盯着“肺”去解决问题也就是徒劳了；如果是夏季不明显，在冬季比较厉害的话，那多半就是内伤而致咳嗽，根据“冬病夏治”的原则，抓紧修复就可以了；如果是元气亏损，则要根据“虚则补之”的原则，从补肺、补脾、补肾阳入手就会收到事半功倍的效果。

不难看出，同样的病症则要针对性地采取调治之法。

所以，看病不能仅仅只是“看病症”。

下药也还要“对病因”。

## <<病从气中来>>

### 内容概要

每个人都希望健康长寿、活到百岁。

如何实现这个美好的愿望呢？

首先是不生病！

可是，病是如何产生的呢？

这就像行军打仗，可谓“知己知彼，百战百胜”。

不知道病的根源，又如何治病，如何养生呢？

病从哪里来？

病从气中来！

长久以来，对于健康的呵护，人们多沉浸在一种被动而盲目的应付之中，在各种健康信息纷沓而至的时候，每个关心自己健康的人都在左右摇摆，听报纸说要这样吃就赶紧调整饮食，听一些人说要那样运动就又选择了新的锻炼方式；或者听说都是习惯惹的祸之时，又马上开始省悟自己的行为，听说是精神不能内守的时候又赶快去安顿心灵，喝什么心灵鸡汤…… 本书帮你寻找疾病的根源，开启人体的大药！

## &lt;&lt;病从气中来&gt;&gt;

## 书籍目录

序 言邪气是万病之根第一章 人活一口气——认识气 第一节 调和阴阳：二气，走健康之路 知阴阳，养生“心中有数” 懂研判，认识阴阳体质知道“我是谁” 平阴阳，健康人生“驾驭有方” 第二节 内外兼“修”，刹住歪风邪气 “气死我”，喜怒悲思恐成健康“内鬼” “消消气”，风暑湿寒燥健康“过五关” 第三节 邪气致痹，问道《黄帝内经》 为什么爬山爬得“腿脚失灵” 小病扛出人命，《黄帝内经》说痹证 里应外合，殃及六腑之痹痛第二章 “风气”不正，当心百病犯表 第一节 掌春令之气，享养生之趣 二月春风似剪刀，妙喻背后的养生忠告 睡以养肝，风邪之患趋利避害 春风吹又生，保健应顺着春阳之气 第二节 阳气生发，防止“透支性福” 泰然处之，防风邪先安顿心神 纵欲，以健康为代价的性福生活 药食并济，春令进补防风邪 第三节 邪不压正，风邪致病调养有方 风疹：按摩与中药上演“大营救” 伤风感冒：并发症笼罩下的“破袭战”第三章 “热死入”，小心“暑气”伤津第四章 “湿”恶不赦，湿邪宜解不宜结第五章 燥气横行，安心安身就安康第六章 两股颤颤，谨防“寒气”伤阳第七章 福兮祸所伏，“喜气”伤心第八章 “怒气”伤肝，生气不如争气第九章 “悲气”伤肺，泪水不可泛滥第十章 扶正祛邪，“思气”是把双刃剑第十一章 恐则气下，小心“吓死人”

## &lt;&lt;病从气中来&gt;&gt;

## 章节摘录

换句话说，就是要做到两看：一看自己是什么体质的人，知道自己缺什么；二看药食的属性，以便知道什么药适合自己的体质。

有病了下药的时候要对症，没病呢？

没病要预防病，从阴阳的角度来看，就是防止阴阳失调，因此就要针对失调进补。

这就好像是在天平的两边或者增加食物，或者加砝码一个道理。

说百病生于气，最为根本的就是阴阳二气，其实不仅是从这个角度说，人和阴阳有密切的关系，就是从人体本身来看，也跟阴阳有着不可分割的关系。

《素问·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳”。

所以，从阴阳的角度讲，人体是一个由多种阴阳的对立与统一体组合而成的有机整体。

就拿人体体表的部位来说，人体的上半身为阳，下半身属阴；体表属阳，体内属阴；体表的背部属阳，腹部属阴；四肢外侧为阳，内侧为阴；而从人体的脏腑功能特点分，五脏为阴，即心、肺、脾、肝、肾为阴，六腑为阳，即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑为阳。

就像上面所提到的，阴阳是相对的，如五脏之中心与肺为阳，肝、脾、肾为阴；即使在心与肺之中，又可以判定心为阳，肺为阴；同理，肝、脾、肾之间，肝为阳，脾与肾为阴。

针对每一脏器而言又有阴阳之分，如心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳，胃有胃阴、胃阳之分。

可见，人体由表及里、由上到下、从前到后，甚至在每一个相对独立的组织内部也包含着阴阳的对立与统一关系，而且这种阴阳关系随着身体功能和组织的细分是没有穷尽的。

我是谁？

在忙碌的人群中，很少有人这样问自己，为了做事，大多数人都在想方设法了解我们的客户、对手、同业者，也就是说，在知彼的同时则很少有人在做“知己”的工作。

<<病从气中来>>

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>