

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

图书基本信息

书名：<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

13位ISBN编号：9787801746788

10位ISBN编号：7801746783

出版时间：2009-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：大悟山人

页数：234

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>

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

前言

让人恐惧的是医生没有人敢说自己不生病，生病的人几乎都要与医生打交道，医生是我们生命的保护神。

我们很尊重医生，医生是很神圣的职业，被誉为“白衣天使”，不过，从生活常识上讲，越是神圣的东西，往往越让人感到敬畏，这就像面对庙堂里的神龛、寺院里的佛像，我们一方面会觉得它们非常庄严神圣，另一方面也会觉得有一种无形的力量在掌控我们，让我们心怀畏惧。

在医生面前，我们同样会感到敬畏，而且，这种敬畏的心情非常复杂，从某种程度上讲，这是一种“恐惧”。

这话听起来似乎很不近人情，医生治病救人，怎么会让人感到恐惧呢？

但细细想来，这话并不难理解。

当我们决定去看某个医生的那一刻，这个医生就掌握了我们的生命支配权。

试想，我们的生命支配权被掌握在别人手里，能不感到恐惧吗？

当我们的身体出现了不适而走进医院时，医生视我们为患者。

换言之，医生关注的是疾病，我们关注的是健康。

我们希望让身体的各个零部件正常运转起来，而医生却从治病的角度考虑如何抑制或换掉某个出了问题的零部件，而抑制和换掉任何部分有可能会使原有的生命秩序在一定程度上被打乱或破坏，虽然治好了病，却给我们的健康留下了后遗症。

打个比方说，我们每个人都是一台电脑，生病就是“中毒”。

当病毒影响到电脑的正常运行，我们就不得不去找杀毒软件，即去看医生。

医生看病其实和杀毒软件杀毒一样，考虑的是查毒杀毒，即查病治病，而不管杀毒治病后是否会破坏系统的稳定性。

我们常常会遇这样的情况，杀毒软件查杀了病毒，一段时间后系统的某些功能却失灵了。

在生活中我们常常有这样的体会，医生帮助我们控制了病情，或治好了我们的病，而我们的健康状况却始终无法恢复到病前。

当然，站在医生的角度看，这没有什么不对，他们的职责就是治病，但站在患者的角度却不免担忧，因为，我们要的是健康，没病不等于健康。

真正让我们感到恐惧的是：求医是把双刃剑，药能救命也害命。

我们去看医生，怎么用药取决于医生，医生能否治好我们的病，取决于他们的业务水平和工作态度。

事实上，我们并不知道为我们看病的医生水平怎么样，一旦碰上某些庸医，把我们那个病体折腾来折腾去，长时间找不到病根所在，不能对症下药，或者开些不痛不痒的药，花了钱却除不去病痛，岂不是金钱买罪受！

我们常听到这样的事情：某位患者在某个庸医那里用药经年，却不见任何起色，后来用了一个不花钱的偏方，病却治好了。

花这样的“冤枉钱”还不算可怕，可怕的是不负责地动错刀，把不该切除的部位切除了，或者误诊用错药，把催命药当成救命药用，这样的事情并不少见，轻则病体受罪，重罪夺人性命，想起来确实让人感到恐惧。

再说，医生也是人，不是“圣人”，“拜金主义”、“行业潜规则”对他们同样会起作用，虽然，这并不是医生的错，但医生为了生存，也不得不被动地充当医院的“聚财童子”。

一个普通的感冒病花上几千元在如今的社会已经不是什么新闻。

2005年，在哈尔滨，一位患者住院67天，被医院收了140万元的医药费，最后仍没能保住自己的性命，家属告到相关部门，相关部门督查，才爆出了这起“天价医疗费”背后的黑幕。

每当我们走进医院时，心里总有些惴惴不安，因为我们不知道医生手中那支笔是否会手下留情，他们开出的那张处方笺是否意味着一字千金，超过我们的承受能力。

本来我们只是发烧，开点退烧药就能解决问题，但要是附加开一些消炎药、杀菌药、去毒药、营养药，似乎也经得起理论推敲；本来打一针就可以解决问题，但偏偏要给你加上葡萄糖之类的让你吊水，并且让你按疗程每天去吊……我们丝毫不怀疑医生的关爱之心，但我们确实不具备这样的承受能力。

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

虽然，这不是医生的错，我们相信绝大多数医生的医德高尚，但在医院“潜规则”的操纵下，我们确实对此充满了恐惧。

其实，我们之所以要去看医生，是因为我们的身体健康出了问题，那么，我们为什么不能让身体少出问题，甚至不出问题呢？

为什么不能做到自己的问题自己解决呢？

实际上，很多时候，求医不如求己，这已经是越来越多的人的共识。

天涯垂钓客

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

内容概要

健康是生命的基石，有钱没钱，都不情愿为生病花钱。

健康与财富是我们一生的追求，今天各种疾病威胁着我们。

预防重于治疗！

健康是“1”，事业、财富、家庭、爱情……是“0”。

有了健康“1”，后面加...0”就能成100、1000、10000……，让你的财富无限增加，失去健康，一切归零。

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

作者简介

夏兴荣，重庆人，别号大悟山人，生于1942年。

兴荣先生早年目睹世道艰辛，感慨生民疾苦，遂立志以“行医济世”为业，15岁时拜名中医龚喜林为师，行医治病，足迹遍及巴山蜀水。

兴荣先生对医道精益求精，擅针灸、谙推拿、重药理。

为保证药效，他常年上山采药，用医道、良心、爱

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

书籍目录

第一章 心态决定健康 我们的身体会说话 健康须由自己做主 是药三分毒 治病何必要花钱 心态好就是健康好 防病于未然才是关键 病是七分养三分治第二章 好习惯成就好身体 起居有常 身体自然棒 合理睡眠 体健身又强 顺时着衣 防病又护体 用好被褥 健体又舒服 备好床铺 疲劳易消除 枕头虽小 保健不可少 戒掉抽烟 堵住病之源 适量饮酒 舒经又活脉 合理喝茶 解毒又益寿 闭目养神 静心一身轻 清晨一杯 水胃肠有动力 饭后百步 走活到九十九 睡前泡脚 脚胜过吃补药第三章 生命在于运动 第四章 吃得科学身体好第五章 食物是最棒的保健品第六章 食疗胜过药疗第七章 治病何必要花钱(一)第八章 治病何必要花钱(二)第九章 性是健康的良药附录一 古代养生学派附录二 养生长寿歌诀

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

章节摘录

手是健康的晴雨表我们的身体需要精心呵护，也渴望得到我们的呵护，她不时地向我们提示，希望能得到关怀，只是因为我们的视而不见，使她的需要被忽略。

实际上，我们的身体也很小气，当她的正常需要被忽略时，她也会生气，不给我们提供精神动力，让我们整日没精打采，睡不好觉，吃不好饭，干不好事，还不时这痛那痛的！

在这一点上，我们应该向古人学习。

中国的古人是很懂得珍惜身体的，所谓“身体发肤，受之父母，恭维鞠养，岂敢毁伤”，他们很重视倾听身体语言，并摸索出了一条规律，中医经典《黄帝内经》讲“有诸内形于外”，就是说人体的五脏六腑、经络气血状况，可以在人体的某一局部，比如手、足、舌、耳、鼻、眼、皮肤、毛发、骨骼等部位表现出来，形成局部的症状，中医的望闻问切就是针对局部症状。

从气、色、声、脉（象）等方面都进行综合分析，诊断所对应的脏腑到底出现了什么问题，从而对症下药，治疗疾病。

这些局部症状就是我们的身体发出的求助信号，换句话说，是我们的身体在对我们说话。

其实，我们的身体不但会说话，而且每个身体部位都有自己的特定语言。

只要我们善于关注和倾听，准确把握这些特定的语言，我们就有了一块便捷实用的健康晴雨表，知道该在什么时候让我们的身体享受阳光，什么时候让我们的身体遮风避雨，从而享受生活，享受健康。

所以，我忠告你：你要想健康，还得自己动手。

在此，我不妨给你聊聊手的肢体语言，读懂它的求助信号：手是我们身体最忠实的守护神，也是我们最重要、最容易观察到的健康晴雨表。

中医治病，很多时候是从手开始的。

手上的第二掌骨可全面系统地展示人的整体健康状况，如果第二掌骨没有赘肉，没有疙疙瘩瘩的凸起和凹陷，说明这个人非常健康，小时候的营养比较全面、均衡，身体锻炼得不错。

这种人一旦出现身体不适，往往不是因为其身体底子差，而是因为身体受到了外在因素的干扰，只要排除干扰，多做一些户外活动，结合适当的食疗、按摩、保健，身体就会康复。

如果第二掌骨摸上去娇软，肉和骨头含含糊糊地连在一起，骨头上到处疙疙瘩瘩，说明这个人从小体质不好，经常生病，目前的身体状况较差，他们甚至会说自己身上有好多好多的毛病。

对于这种人，不管他们哪种病重，哪种病轻，只管从他们的脾胃着手去调理，告诉他们不仅要安排好营养丰富的的一日三餐，还要尽量将食物做得柔软细烂，便于消化，通过饮食及时补充血液，并坚持每晚睡前泡脚，以增加血液循环。

当然，这种人最好不要进行大运动量的体育锻炼，时不时地散散步是最好的锻炼方式，睡前可做些有利于睡眠的按摩。

按照上述方法调理，一旦身体慢慢强壮起来，其他病证也会自愈或消失。

如果第二掌骨摸起来的感觉还算清晰，但仍会摸到一些凸起或者凹陷，这就可以根据其对应部位的穴位，确定哪个器官有病。

比如，头穴和足穴连线的中点为胃穴；胃穴和头穴连线的中点为肺心穴；肺心穴和头穴的连线三等分，从头穴端算起分别是颈穴和上肢穴；肺心穴和胃穴连线的中点为肝穴；胃穴和足穴的连线六等分，从胃穴端算起，分别是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。

一旦这些穴位处凸起或者凹陷，相对应的器官必然有病。

如果这些穴位处凸起或者凹陷不是十分明显，就一边挤压一边往下走，一旦感到麻胀酸痛，其对应的器官肯定有病。

在按摩时，如果按左手该穴位的反应比右手强，那就说明左侧病重或者病在左侧，按右手也是同样的道理。

第二掌骨暗示着身体健康与否，手指头的月牙白也有类似的功效。

健康人大拇指的月牙白大约占整个指甲的1/4。

除小指外，其他指头的月牙白占1/5~1/6。

如果只有大拇指有月牙白，说明体内寒重，如果5个指头都没有月牙白，说明体内大寒，营养状况不

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

好，血少、血稀。

月牙白是小时候形成的，显示儿时的健康问题。

小时候健康的人，月牙白多些，反之少些。

一个人的月牙白过多，说明他年轻时身体好，血液足，内热大，饭量大，不怕冷，好动，不知疲倦；中年因内热大，脾气容易暴躁，血压容易高，特别贪食寒凉食品，容易造成体内寒重和经络堵塞，表现出阴虚火旺，容易患糖尿病、高血脂。

这类人如果不注意保养身体，很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病。

一个人月牙白正常，颜色正常，说明他的身体一直健康；月牙白颜色出现了发暗发灰等症状，说明他的身体状况明显下降，需要通过调养，才能恢复正常。

手上另一处密码是指甲纹。

指甲纹的多少深浅反映着身体的衰老程度、能量还有多少。

纵纹多说明身体已经出现了透支，纵纹加深，代表透支进一步严重。

这是用来诊断身体体能及血液的最简单、最实用的方法。

手的颜色也能透露出身体的信息。

健康人的手应该是白里透红，润泽而有弹性。

如果你的手毫无光泽，干巴巴的，颜色偏黄或者偏白，这说明你的血少、血稀、营养不良。

如果手心区域明显发白，有两种情况：一是平时贪食寒凉，造成体内寒重，但还是喜欢吃寒凉食物；二是体内寒重，不能吃寒凉食物，吃一点胃部就会极其不舒服，容易出现胃痛腹泻，这种人的脾胃已经非常虚弱。

如果手掌的颜色明显偏红，说明阴虚火旺，内热重，脾气急，易怒；如果只是偶尔发红，多数因吃的食物热量大或者补品吃得过多，内热大，营养过剩；如果只是大拇指根部的大鱼际发红，说明上半身火旺，易患高血压、心脏病，脾气也比较燥；如果是小鱼际偏红，多数是下半身虚火大，易患肠炎、糖尿病等。

如果手伸出来，过一会儿手指头的颜色就比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明体内寒重，血液运行已经变得缓慢，血压的黏稠度较高。

在手上，能够透露健康信息的，还有手掌上的青筋和手掌上的各种纹路。

手掌上的青筋判断比较容易，青筋越少越健康，而纹路则比较复杂，在本文中不作介绍。

除了手会向我们透露身体健康状况的信号外，我们身体的其他部位也会说话，例如足、舌、眼睛、皮肤、头发、耳朵、牙龈等等，都能够适时地向我们透露身体的某些信息，这需要我们在日常生活中仔细观察，我讲的已经够多了，所以在此处不想一一提及。

请大家一定要记住：我们的身体会说话，要想远离疾病，活得健康，就得从关注和倾听身体的语言开始。

<<我健康我做主不让医生挣我钱>>

媒体关注与评论

健康是人生第一财富。

——爱默生美国散文作家、思想家、诗人健康就是金子一样的东西。

——高尔基前苏联文学奠基人健康当然比金钱更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的就是健康。

——约翰逊英国著名作家、批评家年轻人有的是健康，因而他也就浪费健康。

一旦觉得健康值得宝贵的时候，那犹如已经把钱失掉的败家子，是已经失掉健康了。

——郭沫若中国著名学者、文学家、社会活动家医者的最高境界不是给人治病，而是让每个人学会给自己治病。

——夏兴荣著名中医临床专家

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>