

<<小病自助手册>>

图书基本信息

书名：<<小病自助手册>>

13位ISBN编号：9787807027492

10位ISBN编号：7807027495

出版时间：2009-4

出版时间：吉林文史出版社

作者：倪毛信

页数：374

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>

## <<小病自助手册>>

### 内容概要

医生并不是万能的。

二十多年前，我在上海医科大学附属中山医院实习的时候，深刻体会到了这个道理。

一天例行问诊时，我遇到了一位胃食管反流症（GERD）患者。

他告诉我，尽管他服用抗酸剂已经两个多月了，症状却丝毫不见好转。

这时，坐在他旁边的一位女患者突然插话：“每天早上喝土豆汁就行了，肯定能治好，我的病就是这么治好的！”

”当时我想，我才是医生，肠胃科的事情她懂什么？

一周之后，我又遇到了那位患者。

他告诉我，土豆汁真的治好了他的病。

我一时无言以对。

我出身于中医世家，对民间偏方验方有一定的了解。

这次的经历让我意识到，从患者那里还能学到更多的知识。

我开始研究土豆（学名马铃薯）和其他食品的治疗机制。

我发现，土豆不仅富含镁等矿物元素，而且本身属于碱性食品，能很好地中和多余的胃酸。

后来的研究还发现，土豆含有去骨皮胺，有缓解高血压的功效。

我不禁想：如果所有人都学会自我解决健康问题，尽量不求助于副作用严重的药物和治疗手段，整个社会人群的健康状况不是会改善很多吗？

当时的研究和思考，最终汇成了我的第一本书--《营养之道》（The Tao of Nutrition）。

正如野火焚烧过后的森林会重新发荣滋长一样，一切生物体内部都蕴藏着强大的自我治愈能力。自古以来，人类一直在利用大自然恩赐的各种治疗方式--如草药、咏唱、祈祷、按摩等--激发这种自愈能力。

世界各地的人类文明，几乎都独立发展了自我治愈的理念和方法，直至100年前，这些理念和方法仍然为绝大多数人所推崇。

不幸的是，最近一个世纪以来，这些源远流长的知识几乎淡出了人们的视野。

## <<小病自助手册>>

### 作者简介

倪毛信，美籍华人，三十八代中医传人。

自小体弱多病，跟随父亲学习太极和中医，以求自健，后又在美国和中国的大学学习多年，取得两个医学博士学位。

在学医和保健的过程中，他越来越体会到，人自身有强大的治愈能力，只要认识它，激发它，就可以过上“不生病的生活”。

他将自

<<小病自助手册>>

书籍目录

导论第一部分 人体是个大药库 第一章 健康之道:身体自愈的自然理念 第二章 做自己的医生  
第三章 食物是最好的医药 第四章 中草药,大自然的馈赠 第五章 体内河流:让生命能量畅行  
无阻 第六章 健康是一种生活节律 第七章 头脑中的阴阳相济 第八章 中西合璧:乔伊的癌症  
康复之旅第二部分 65种小病的自助手段 痤疮 过敏症 动脉斑块 关节炎 哮喘 口臭 骨质流  
失 支气管炎 念珠菌病 腕管综合征 慢性疲劳综合征 手足冰凉 便秘 头皮屑 痛风 牙龈疾病  
高血压 高血胆固醇 小便失禁 失眠 记忆力减退 月经不调 偏头痛 感冒和流感 咳嗽 糖尿病 腹泻 头  
晕 湿疹 肠道胀气 飞蚊症 脱发 头痛 听力下降 痔疮 荨麻疹 消化不良和心口灼热 昆虫叮咬 肠道易  
激综合征 飞行时差 精力不济 免疫机能低下 性欲不振 腰痛 绝经反应 晨吐 肌肉疼痛和痉挛 恶心 鼻  
出血 肥胖症 膀胱疼痛综合征 植物过敏 牛皮癣 耳鸣 红斑痤疮 坐骨神经痛 鼻腔疾病 打鼾 咽炎 晒  
伤 肌腱炎 溃疡 静脉曲张和蜘蛛纹 皮肤疣 念珠菌感染第三部分 问答录 一、小毛小病 二、饮食和  
营养 三、儿童健康 四、女性健康 五、男性健康 六、生殖与健康 七、抗衰老 八、肢体疼痛 九、冠  
心病 十、针灸

## &lt;&lt;小病自助手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 人体是个大药库 第一章 健康之道: 身体自愈的自然理念是故圣人不治已病, 治未病, 不治已乱, 治未乱, 此之谓也。

夫病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井, 斗而铸锥, 不亦晚乎?

——《黄帝内经》 西方医学的传统观念是“没有疾病就是健康”, 而现代保健医学则认为, 疾病是人体内部能量长期失衡的外在表现。

维持人体能量的均衡, 从根源上预防疾病, 是保健医学的核心理念。

这样不仅可以预防疾病, 还能让人精力充沛, 维持健康的生活状态。

我曾经接待过许多患者, 他们并没有患上西医所谓的“疾病”, 却面临着易疲劳、注意力下降、身体各部位疼痛等问题, 这些问题消耗了他们生活的热情。

他们并没有病重到卧床不起, 但又无法享受高质量的健康生活, 这就是通常所说的“亚健康”。

本书提倡的理念和方法, 不仅能祛除困扰你的小病小恙, 还可以帮你脱离亚健康状态, 消除重大疾病的隐患。

生命是宇宙能量的结合体要过健康的生活, 首先要了解一个基本概念: 能量。

生命的能量是无形的, 又是实实在在的, 是宇宙中一切生命的支柱。

中国古人把这种能量称为“气”。

气环绕在我们身体的周围, 充盈在我们体内。

我们就生活在一片生命能量的海洋中, 正如鱼生活在水中一般。

太阳就是生命能量最明显的例证——阳光为植物的生长提供能量, 维持人类和其他生物体内生物钟的运转, 这种能量甚至可以转化成电能, 成为居家办公使用的能源。

不过, 我们周围存在的绝大部分能量都是无形的, 很难被感知, 完全可以用“微妙”二字形容。

正是这种“微妙”的能量使生命得以维持。

一切生命活动都是能量流转的外在表现。

人体内部的器官、肌肉、组织和细胞中, 时时刻刻都有能量在流转。

世界各地的远古文明都对这种能量有所了解, 并赋予不同的名称: 印度人称其为“普拉纳”(生命之能), 希伯来人称其为“路阿克”(灵), 希腊人则称其为“塞姬”(心智)或“诺伊玛”(风)。

人体是宇宙间一切能量的结合体, 包含了日月星辰与大地母亲的能量。

针灸疗法就是通过对穴位的刺激, 调理人体生命能量的配置、储存与周转, 让人体的能量与大自然达成和谐, 从而治愈生理和心理层面的病患。

《黄帝内经》中有这样的论述: “阳化气, 阴成形。

” “天有精, 地有形, 天有八纪, 地有五理, 故能为万物之父母。

”可见, 气是生命的精髓, 是一切大道的法则。

如果不了解气的概念, 任何治疗手段都称不上完整。

气凝聚起来就形成物质, 离散开来就成为空间。

生命是气与形的结合体。

当气与形分离时, 人就死亡了; 气正常周转, 人就健康; 当这种周转受到阻碍时, 人就会生病。

随着科学的发展, 我们已经能够记录和测量人体中的微妙能量。

例如, 脑电图(EEG)就是对脑波的记录, 这种记录反映的是大脑向身体细胞传递信息的过程。

微妙能量的传输能够携带信息, 正如电波和光束通过电缆和光纤传递信息一样。

人体能够接收这种信息, 并根据信息的内容作出反应。

研究证明, 当气功大师近距离对受试者发功时, 受试者的EEG脑波模式会朝 态浮动。

人体内一切生理过程都需要能量的维持: 食物的消化和吸收, 呼吸, 血液和淋巴循环以及代谢废物的排泄, 等等。

人体中的能量并没有固定的形态。

有时, 这种能量会表现为不可见的形态, 比如发烧时散发的热能, 手掌出汗时的蒸汽形态, 或是进行身心锻炼(尤其是太极练习)时的离子状态。

## &lt;&lt;小病自助手册&gt;&gt;

有些时候，这种能量也会表现为可见的形态，如出汗、腹泻、鼻涕、眼泪、唾液、生殖液等。

生命能量的形态取决于人体内外的各种因素，如人的情感状态、外界的天气等。

保健医学需要同时考虑人体各方面的因素：生理能量、情感能量、精神能量、意志力、灵魂能量等。

小到分子与细胞的内部构造，大到天气的模式和太阳系中行星的移动，宇宙间的一切存在都遵守相同的准则，而气的微妙能量就是这种准则的具体体现。

理解人体内部能量运转的规律，可以增进我们对整个宇宙的了解。

同样地，通过对宇宙的深入研究，我们也可以更好地了解自己。

对微妙能量作用的了解可以让我们返璞归真，重新找回天然自我，让人体内外的能量流动都达到平衡。

一个简单的例子是，人类是昼行性的生物，按照太阳的运转规律活动，白天工作，晚上休息。

如果我们颠覆这样的周期，就必然会导致疾病。

研究表明，长年上夜班、习惯在夜间活动的人，癌症和心脏病的发作率都高于正常作息的人。

我的一个患者因为经常上夜班，已经养成了夜间活动的习惯，他向我抱怨心律不齐，并且找不到原因。

事实上，原因就是他的心脏和身体活动的周期违背了自然规律。

阴阳理论黄帝曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

”中国古代的贤人观测到，能量的循环更替是两种能量形态之间的相互作用，二者截然相反、彼此互补。

他们把这两种能量形态称为“阴”和“阳”。

阴阳系统对能量进行了分类，这为人们理解和分析自然与生理现象提供了基础。

从阴阳的角度来看，西方文化中的“创世”其实就是对原始的混沌能量进行组织化，使之两极分化形成阴阳；创生的过程就是核心的原始能量向周遭发散的过程（阳），不过为了平衡这种发散，必须存在一种与之对应的收缩作用（阴）。

如果阴的收缩作用和阳的发散作用不能平衡，任何事物都不可能存在。

原子结构就是这种平衡的最好例证。

如果电子因为离心作用飞离原子核的倾向与质子和电子之间的吸引作用不能平衡，原子就会解体或者坍缩。

类似的作用机制也存在于太阳系，以及更加复杂的天体系统中。

生命没有任何一个方面不涉及阴阳。

阴阳代表的是一切事物的两极分化和两极之间的联系，阴阳之间的平衡不是恒定的，而是动态的。

以甲状腺疾病为例——甲状腺机能减退意味着阴盛阳衰，而甲状腺机能亢进则相反。

阴阳二者此消彼长，任何一方都可能不足或过剩，比如营养过剩和营养不良都是阴阳失调的极端表现。

阴和阳可以用来表示几乎所有相反而又互补的概念组合，如消极与积极，破坏与创造，惰性与活性，显著与微妙，现实与潜能等。

这样的列表可以无限延伸下去。

在疾病保健和预防中，采用阴阳理念规划每天的生活，有助于维持体内能量的平衡。

阴阳如同天平的两端。

以体温为例，当你感到寒冷时，就相当于天平偏向阴的一端；为了平衡这种偏向，你要加件衣服，或者通过运动使身体发热，总之就是在阳的一端加一枚砝码，让天平复归平衡。

同样，当你感到燥热或是正在发烧时，喝冷水，使用冰袋，或是让自己出汗，都可以让天平不再偏向阳的一端，恢复平衡。

五行理论宇宙的发展变化并不是一个线性过程。

中国古代圣贤不仅发明了阴阳理论，用来描述能量流转与两极分化的过程，还发现了能量转化的五种基本形态——金、木、水、火、土，也就是五行理论。

阴阳同五行结合，就可以很好地诠释一切循环转化和相互联系。

生命并不是固定不变的，而是需要不停地在阴阳两极之间寻求动态的平衡，这就需要天然自我恢复



## &lt;&lt;小病自助手册&gt;&gt;

机制。

生物学中的内平衡就是这样的机制，可以维持生物体内环境的大致稳定，并调节内环境与外部环境之间的平衡。

自我平衡，自我调节——这就是五行理论的要义。

自然界中，内平衡机制不仅存在于生物体内部，也同样存在于宏观的生态系统中。

闪电击中森林，火的能量得以释放，从而增加土壤中的营养，使能量从木转移到土。

蕴含金能量的冰川曾经覆盖地球的大部分表面，然后冰川融化，复归于水，使得五行相生的循环重新开始。

这就是自然法则。

不过，当这种法则被破坏的时候——经常是由于人类的干预——生态平衡就会受到威胁。

纵火焚烧热带雨林，将土地用于农业和工业，就会产生大量的二氧化碳，从而导致全球变暖，让南极洲的冰盖融化，致使海平面升高，不仅会淹没沿海平原，而且还威胁到北极区域的动植物生态。

一切生物体都需要维持内平衡，不然就无法生存。

生物体越复杂，内平衡就越重要。

当内平衡被打破时，生物体就会受到损害，甚至死亡。

在人体中，如果正常的能量转化周期被打乱，就会导致疾病。

通过协调阴阳五行维持人体的内平衡，是保健医学最基本的目标。

五行中的每种元素都同时具备动态和静态两种不同的特质。

比如，金的动态特质是收缩、组织化与改变，而静态特质则表现为工具、秋季、肺-大肠网络等（更多内容请参见后文的“脏器网络”部分）。

木的动态特质包括向上、扩散和控制，静态特质表现为植被、春季、肝脏-胆囊网络等。

水的动态特质包括下降、忍耐与冷却，静态特质表现为液体、冬季、肾脏-膀胱网络等。

火的动态特质是爆发、温暖和激情，静态特质表现为火焰、夏季、心-小肠网络等。

土的动态特质包括稳定、成熟和核心作用，静态特质表现为质量、湿度、脾脏-胃网络等。

无论是在宇宙间还是人体内部，能量流动遵守的都是相同的法则，因而阴阳五行理论在宇宙和人体中的作用方式是基本相同的。

五行理论的最终目的在于建立阴阳能量间的动态平衡，让整个宇宙归于和谐。

五行之间相生相克，共同建立起一个完整的、自我包容、自我稳定、自我更新的系统。

## <<小病自助手册>>

### 编辑推荐

《小病自助手册》是三十八代中医传人的养生之道，西方人也能读懂的中医书，美国版的《求医不如求己》。

身心健康的秘密在于：不哀悼过去，不担心将来，以智慧和真诚之心好好活过现在。



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>