

《从头到脚说健康》

图书基本信息

书名：《从头到脚说健康》

13位ISBN编号：9787535437655

10位ISBN编号：7535437656

出版时间：2008-7

出版社：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

从头到脚，一次对生命的新的阅读中国文化的最高境界不总是超凡脱俗，而是存在于世俗的日常生活当中。在儒家是人际关系的尽善尽美，在道家及禅宗是取法自然，在医家则是阴阳的和谐及五行生克之间的均衡。而所有这一切，都应融汇在人们的行为与言语中……在中医眼中，人不是机器，而是“内景”，生命如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化上，我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。从此，人类隐秘的气血内脏不再是黑暗混沌的“灰箱”，而是如诗、如画……从《黄帝内经》到现在，多少年过去了，也许我们心灵对自然的感悟正在退化，也许我们又要试图寻找一种方式——一种重新解放自己的方式，平静自己的方式，感受生命喜悦的方式。我们重又在毫无意义的历史的奔跑中停下脚步，仰望灿烂的星空，我们静静地呼吸、放松，放松我们习惯战斗的臂膀；放松我们戒备的眼睛；放松我们疲惫的心灵……我们坐下，就这么坐着，等待着刮了几千年的古老的风再次掠过我们的面颊，我们等待新生。生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。近几年来，养生保健的书籍蜂拥而至，有种让人无所适从之感。今天张说该这样，明天李说该那样，经常有朋友拿着稀奇古怪的方子或锻炼方法来问我，锻炼方法对与错倒无大碍，不舒服了，停下就是；吃错了药，性命攸关，肺腑不会说话，所以，这里边有几点需要注意：第一，中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起用。中医治病讲辨证论治，同样是感冒发烧的人，有人要用桂枝汤，有人要用麻黄汤，用错了，就会出大问题；还可能不同的病，比如有的人是痛经，有的人是抑郁症，医生却用一个方子来治疗，这就要看医生辨证施药的水平了，所以，药不可以乱服，一定要找到明医理的医生才行。第二，现代人有过分依赖药品的问题。一定要明白，药不可能解决人的全部问题，得病从某种意义上说，是我们灵魂和肉体的双向选择，解除病症同样需要我们从心灵上有所感悟。在西方，人们生病了，先是看医生，医生治不了了就去求教于哲学、心理学，一切都不行了就去求助宗教。而在中国，只要找到一个好的中医就行了。因为，中国医学最可贵之处就是：它涉及全方位的拯救，宇宙的大天对应着身体的小天，天地之神不可见，人体里的五脏神明却是真实不虚的，所以佛道两家都宣称“即身成佛”，当下觉悟才是生命的真谛。第三，身体的虚弱是积劳成疾，身体的健壮是积精累气。所以，我们把自己的身体全部交给医生是一种人性的软弱，是对自己不负责任的态度。每个生命里都蕴涵着自愈的能力，这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟，老天给了我们那么多，给了我们身体、父母、家庭、儿女，还给了我们粮食、书籍和友情，我们怎能轻易地放弃自己。所以我这几年的工作，无论是讲《黄帝内经》，还是依准着《黄帝内经》讲“从头到脚”，无非都是想告诉大家，人首先要对自己的身体有一个深刻的认知，虽然不一定要明医理、明药理，但一定要明生活，明情理。只有摆脱了对生命的无知，我们才能有一种全新的生活，明白生老病死无非都是生命的常态，我们才能不过于执拗；明白百病由心生、百病生于气，我们才能从根本上改变我们目前虚弱的状态，从而变得坚强有力。说到底，中医的伟大在于她掌握了人性核心的东西，无论贤愚，人的脏腑都是一样的。人人都有本性（脏腑就是本性），而习性、人的起心动念等使人相远，使人遭遇不同疾病的折磨。所以，人不必一不舒服就向外求药，要先想想自己的生活方式是否有不对的地方，能够改变习性，才是健康的关键。中国的学问全是向内求的学问，比如：佛学为内明、道学称内景内丹、医学为内经、儒学称内业、武学提倡内功。这些学问全要求我们有悟性。这跟所学专业、出身等没有什么必然联系。一个大字不识的人也有可能因机缘而开悟，比如六祖慧能，这恐怕就是佛说的“人人皆有佛性”的问题吧。而中医尤其重在领悟，领悟的要点是关联，即把天地万物、生理心理、人类情感等都能关联在一起。学习传统医学，不仅可以了解关于人身体问题，在个体修炼上更可以勇猛精进，而且在世间可以用来布施慈悲。只要我们努力，只要我们坚守信念，永不放弃，大千世界自然会把真理向我们呈现。说这些无非是因为目前我们的生活、疾病的痛苦等都处在现行的医疗环境所不能满足的境地，这使得我们的老百姓不得不靠自己的努力来试图解决一些问题，这未尝不是一个好的诉求和宏愿。当中国古老的经络图挂在每一个中国人的家里的时候，这何尝不是中华文明的复兴？！千百年来，中医如同流在我们中国人血液里的东西，唤醒她，就如同唤醒了我们最原始、最广袤的记忆。所以，当走到广大的民众中，看到有那么多人关注传统医学，在学习传统医学，我内心真的非常感动，我真的为这个伟大的民族感到骄傲，当人们从冷酷无情的金钱世界转身，当我们每个人都努力内求的时候，世界将变得多么美好。世上还有很多谬误，人生还有很多无奈，但如果我们的心灵有天堂般的阳光，我们就是天使；如果我们的的心灵如病痛、如地狱般晦暗，我们就是受难者和魔鬼。所以，人要想活得好，关键在心态，其实每一分钟，我们的心灵都在六道中轮

《从头到脚说健康》

回，如何让一切美好持续，如何改掉坏的习性，就是我们一生的追求和目的。讲《从头到脚说健康》无非是一种方便法门，是抛砖引玉，是多少年苦心积虑学习的一次总结，是一次分享，是长江文艺出版社的倾力奉献，献给所有辛勤的父母，所有亲人，所有热爱生命的同修者……曲黎敏戊子年小满写于山东万紫园

《从头到脚说健康》

内容概要

《从头到脚说健康》以一种独特的视角、通俗的语言，带领读者走进中医文化这座美丽的殿堂，领略传统中医的独特魅力。

本书从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟”……

本书一改健康养生类图书的艰涩难懂、高深莫测，以一种严谨、博大的的文化魅力征服读者。字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气。

《从头到脚说健康》

作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。曲教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅在北京中医药大学主讲“中医与传统文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程；还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。

她的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

书籍目录

序 从头到脚，一次对生命的新的阅读引子 人为什么会生病 《左传》——病由鬼、食、蛊所致 《黄帝内经》——病“或生于阴，或生于阳” 《伤寒论》——病为“经络受邪，壅塞不通，外伤所致” 现代中医——病由六淫所致 笔者——病由情志不遂、饮食不规律、缺乏运动和滥服药所致

第一章 头部 第一节 头发 头发的功能 头发疾病 头发的养护与保健 第二节 头部经脉循行 头上的经脉 脑 脑部的保养 第三节 头部疾病 头痛 头晕 健忘症 高血压 中风、脑溢血、脑血栓 情志病 忧郁症 第四节 睡眠 人为什么要睡觉？ 睡眠的问题 做梦是怎么回事？ 如何治疗失眠？

第二章 五官 第一节 五官为五脏之官 鼻为肺之官 目为肝之官 口唇为脾之官 舌为心之官 耳为肾之官 五官通利则五味、五色、五音方能俱辨 第二节 眼睛 目为心之使 眼病 人为什么悲伤时会哭泣？ 眼睛的保养方法 第三节 鼻子 鼻祖之源 鼻子的循行经脉 鼻子常见疾病与预防 第四接 口 / 63 口水多 口热舌干 口苦 口臭 口甘 第五节 舌头 舌本强，舌本痛 舌抖 咬舌 错语 谵语 唠叨 人为什么叹息？ 人为什么打哈欠？ 第六节 牙 对牙齿的感悟 牙病 取穴合谷 第七节 耳朵 耳朵的经脉循行 耳鸣与耳聋 耳朵的保健方法——心肾相交法 第八节 人活一张脸 脸上循行的经脉 面色 眉毛 颧骨 脸颊 人中 嘴唇

第三章 咽喉 咽喉要道 咽喉病

第四章 颈椎 颈椎经脉循行 颈椎养生之道——龟息法

第五章 两臂两手两腋两肋和两肩 第一节 两臂 两臂的经脉运行 两臂的保健方法——拍心包经 第二节 两手 手心与五指经脉 手指的锻炼方法 第三节 两腋与两肋 两腋 两肋 少生气是避免两腋两肋得病的最好方法 拍胆经一定不能忘了拍两肋 第四节 两肩 缺盆的经脉循行 肩背痛 肩部的保健与注意事项

第六章 胸腔 第一节 腠理 何为腠理？ 腠理常见病 腠理养生 第二节 乳房 乳房疾病 乳房保健 第三节 五脏六腑之心 心为君主之官 心脏疾病与心脏养生法 第四节 五脏六腑之肺 肺主气，司呼吸 肺的疾病 第五节 五脏六腑之脾 脾的功能 脾病 脾的养生注意事项 营养过剩可导致疑难杂症 第六节 五脏六腑之胃 胃为后天之本 胃病 服药的注意事项 第七节 五脏六腑之肝 肝的功能 肝病与养生保健 酒文化与肝脏保健 第八节 五脏六腑之胆 胆主生发之机 胆病 第九节 五脏六腑之肾 肾的功能 肾病与肾的保健 第十节 五脏六腑之大小肠 为什么看病时大夫都问大小便如何？ 大小肠病 大小肠养生法 葱、姜和大蒜的妙用 第十一节 腹 腹部 腹部病 腹部养生方法

第七章 后背 力气从哪儿来？ 后背疾病 后背的养生方法

第八章 前阴 男女的不同 男性病与女性病 男性、女性生殖养护法

第九章 肛门 肛门即魄门 肛门疾病 肛门疾病治疗

第十章 腿 腿部经脉循行 腿部疾病 腿部保健

第十一章 脚 脚的经脉循行 脚的疾病 脚部养生：外国人天天洗澡，中国人天天洗脚

附一 中医治病的四种方法 肌肤腠理层面的治疗 经络层面的治疗 五脏层面的治疗 厥阴层面的治疗

附二 五行对应关系表

章节摘录

1、现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式。2、把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟。3、中国人养生，都是各拿不同的东西养自己。吃好东西是养口的；芳香养鼻子的；美景、文章养目，没说美女能养目的。我们现在成天到晚，人做到哪步了。秀色可餐了，天天老看美女，吃饱了饭没事干了。古代一定是美景文章，用漂亮的文章来养自己的眼睛，没说电脑养目的。音乐养神，所有的养生里面，音乐是最高境界。床第之事也可养体，你要想让膀胱经通了，要么过性生活，要么去登山，冷落夫人了吧，没能力你就带她去登山，效果一样的。4、凡是吃的药要胃先不舒服了，千万别再吃了。中医治什么病的基础都是先固摄脾胃，吃都吃不进去了，怎么治病，元气从何生？5、阿胶别乱吃，尽是假的，阿胶是驴皮做的，就一个地的驴能入药的，就是山东的黑驴，你问为什么，没什么为什么，这就叫一方水土养一方“驴”。6、我们都给小孩子买拨浪鼓，为什么？我告诉你，因为鼓是提气的，主生发，对孩子的生长有好处。7、中医的根本是“话聊”。西医老化疗，坏细胞杀死了，好细胞也完蛋了。咱中医讲究的是——话聊。8、现在很多公园都设有小石子铺的路，很多老年人喜欢光着脚去踩，这就是很好的养生锻炼，我们脚上有大量的穴位，这些穴位对应着人体的五脏六腑，经常疏通它们大有好处。运动也有一个得法不得法的问题，所以建议以后大家锻炼还是多在户外，在室外跑步，鞋也没有必要穿特别高档的，多让你的脚接触地面。记住，在健身房里锻炼的不是经脉，而是肌肉，但锻炼这两个地方是两个完全不同的概念。所以，我们平时既要多运动，同时也要注意运动的得法。9、古代女性成人多久可以通过“数齿”来计算，不是数牙齿的意思，而是数头上的簪子数。来月经的第一年是插一根簪子，第二年是插两根簪子，第三年则是插一把小梳子、三根尺，等头上密密麻麻的全是簪子、尺子了，媒婆就知道了，这是老姑娘了，该“开花结果”了。10、男子在二十岁的那一年会集体行冠礼，就是把头发梳上去，并插一根簪子，头上还要戴个冠，就是帽子。所以这就是古代文字中丈夫的“夫”字。而古人认为，男子二十岁时虽已成年，但还体弱、单薄，不可以过性生活，所以叫“弱冠”。11、清朝人的发型是把四周的头发都剃光，只留中间一点点，然后梳一根大辫子。这是什么含义呢？其实这就代表着清朝人的一种志向，叫做“削平四夷，定鼎中原”。就是把四周的敌人全都打败，雄霸中原。这是一种典型的通过发型来表达志向的方式，所以清朝人的发型堪称经典励志发型。12、我们坊间流传着一种说法，就是正月不理发，直到“二月二，龙抬头”时才理发，号称正月理发死舅舅，搞得理发店在正月里生意萧条。其实这是一种典型的误传，完全是口耳相传发错了音。“二月二，龙抬头”的原意是古人认为二月二之前不剃头是为了“思旧”，就是我们在这一段时间不理发是为了怀念过去一年中的种种经历，这仅仅是一种情感上的表达。结果传着传着“思旧”慢慢地就变成了“死舅舅”。所以大家都不去理发，都怕家里的舅舅死了。13、我们中国人管原配夫妻叫“结发夫妻”，缘由何在？这缘起于古代男女结婚的仪式，双方在喝交杯酒之前要各剪一绺头发，挽在一起，表示“永结同心”。这么做的含义是什么？首先，头发在古人心目中相当重要，头发代表着文明社会的礼仪风范，所以那时人一生也不会轻易地剪头发，除非有特别重大的事情。结婚算是人一生当中最重要的一件事，所以要剪一绺头发表示婚姻的重要性和荣辱与共。此外，头发是肾之精华，心之血余，从生理上讲，男女的第一次结合就是精血的结合，所以把双方剪下的头发挽在一起就象征着血脉相融。再有就是头发是人体当中永不腐烂的东西，是一种关于爱情永恒、白头到老的美好期望。14、我们常看到一些老板动不动就把脚放到桌子上，表面看着这样挺酷，其实这是病，是膀胱经气差的象，典型的阳虚。膀胱经走腿后面正中line，阳气虚的人需要抻拉膀胱经，这样他才会感觉舒服，所以这也是一种自救的表现。15、对于腰来讲，是不可以受寒的。现在的女孩子特别流行穿露脐装，为了美，什么地都敢露，家长说了还顶嘴。露脐装把人的肚脐给露了出来，这是一个很可怕的问题，可以肯定的是，爱这么穿衣服的女孩子将来得妇科疾患的概率极高。为什么这么讲呢？因为人的腹部为阴，主藏，你偏偏不去藏了，整个都开泻出来，而且肚脐又名神厥穴，这个地方是很要命的，中医认为这里连针都扎不得，治病只能用灸法，你却把肚脐和腰部都露着受寒，可想而知对人体的伤害会有多大！16、有的人认为人纵欲一次所损失的蛋白质含量就相当于一个馒头的蛋白质含量。这句话正着说可以理解，但是反过来却未必是这样。并不是说人可以肆意纵欲，回头只吃个馒头就全补回来了。因为这个馒头吃进去后，最后有多少能变成你所损失的蛋白质是不可掌控的。17、我们人没事的时候就要经常做提肛的动作，其实练武术都先练马步，也是在练提肛术。比如，我们开会的时候坐在那里怪闷的，就可以锻炼身体，这时要做拍心包经或十指相碰的养生术不太合适，老板会骂你做小动作，你就可以做提肛术，别人也看不出来

，你还锻炼了身体。18、哪种情况的女性容易患乳腺病呢？答案是不结婚的女性，特别是三十多岁了还没出嫁的女性易患乳腺疾病。这类女性的特点是：大多婚姻方面不太顺畅，喜欢生气、郁闷，心情不畅、气血瘀滞，没有正常的性生活。对于这种人，我开一个千古妙方，就两个字——结婚！

《从头到脚说健康》

编辑推荐

《从头到脚说健康》——2008年最值得阅读的养生保健书生生不息，万物与生命，顺应它，尊重它，静思它，这，便是传统医道教给我们的虔诚。

1. 将博大精深、融汇万古中医智慧的《黄帝内经》进行全新解读，“从头到脚”地讲解人体的各种常见疾病与预防保健知识。
2. 大道理，说得清；大道理，听得懂；大道理，不远人。深入浅出地详细讲解老百姓“日用而不知”的种种生活常识和诸多养生保健误区，指引读者活到天寿。
3. 本书结合阴阳五行、《易经》、《诗经》、道教养生、孔子、老子、张仲景、孙思邈等诸多的智慧，充分展示中华传统文化的浩瀚与不朽魅力。
4. 同名节目于2008年6月在北京电视台5套《城市》节目首播，创该节目自开办以来播出时间最长、收视率最高的两项记录。全国各地方的数十家电视台即将陆续引进播出，掀起“从头到脚”的养生保健浪潮，值得完全的期待。

精彩短评

- 1、从头到脚说健康最近几年来，作者出书也像风一样，关于健康类的书真的是多到数不胜数的地步，在我的记忆里面这次健康的书是从《人体使用手册》开始的，然后是经络，然后是关于儿童经络的，然后就是关于黄帝内经的，然后就是从头说道脚，然后就是从掌纹来看健康的。这是一种很让人担心的状况，我们的健康全都丢了，我们几乎每一个人都在找自己的健康，每一个人都认为自己目前的生活方式是不健康的，是亚健康的。于是很多作者一下子从5000年的历史开始把经络，这绝对是很神奇的东西推到了读者的面前。本来这就是一个说不清楚的问题，本来这就是一个看不见的脉络，于是大家从不同的角度来说这个问题，于是大家都拼命的补充这方面的知识，现在大家见面如果说不出几个经络的名字，不知道什么季节该吃什么，该如何睡觉的话，明显你就不时尚了，明显你就不健康了。这是一种很让人担心的状况，看了这么多的书，年轻人的生活根本就没有变化，一切一切，涛声依旧。年轻人依然是两耳不闻健康声，一心只过糊涂天。我认为在这个时候，曲黎敏的书出现了，从头到脚说健康，她不仅是收到了经济效益，同时她也从很简单很具体的方面向大众普及了器官的保养和维护。我发自内心的建议大家如果有时间的话，要读一读这本书；如果真的想改变自己的亚健康生活的话，要看一看这本书；如果真的想让自己的生命延长一点点，要把去健身房的时间用在最基本的锻炼上。这类书一般写得都十分的通俗易懂，曲黎敏的这本书好就好在她是完全按照从头到脚的顺序来讲健康的。有一个很简单的顺序。讲得很详细，虽然没有完全详细地介绍如何去治病，但是能做到黄帝内经里面说的治未病，起到预防的目的。同时她也有介绍一些针对某部位锻炼的方法，我觉得这是很好的，不仅有理论上的，也有实践的，同时还有案例的，这样掌握起来比较容易。如果实在是没有压力，实在是没有实践来看书，那么，健康是什么？怎么能健康？就一句话：心情舒畅，纵欲适度，合理饮食，适度锻炼。
- 2、因为是健康，现在的人丢掉的太多了，欠债的太多了，因为片面的追求，精神有了、物质有了、可健康是没有了，原来我不相信中医的理论，但是现在我们回头审视，我们的中医确实是一种先进的理论，她讲究的是系统，小到人的小系统，大到天、人合一的大系统，西医可能在某个方面能达到很高水平，但回头想来，他是通过牺牲其他方面来实现这种境界。炎症了，我们用抗生素，很好地保护了我们，但是极大地提高了敌人，我们看看回头路，我们面对的仍然还是哪个水平，水涨船高了，但我们的免疫系统却下降了。我想我们中医的理论可能一种超前的上古文明遗留下来的先进文化，因为我们的急功近利，因为我们的无情的丢弃，我们的这种文化几近丢弃，我们的中医没有得到像西医那样的发扬光大，我们没有触摸到祖先遗留下来的真正精髓，我也认为中医太难理解，超出现代人的思维模式，但她的方向是正确的，还有哪个先驱能推动她向前走半步，哪怕更少，至少是在进步。别忘了我们至今还未认知我们自己。这本书揭示了一斑，有志者踩着这颗铺脚石向前摸索一步吧！
- 3、听过一些
- 4、把我带入中医殿堂的一本书
- 5、介绍了一些不错的中医养生尝试，很实用。对养身治病要又耐心，“病来如山倒，病去如抽丝”。
- 6、09年看的。中医的一些基础理论知识。
- 7、很好的一本书，急病发作时可以当作信手拈来的疾病字典，也可以在平时用来预防疾病，规范生活习惯。很赞。而且现在一般来讲年轻人的生活比较没有规律，各种疾病已经慢慢年轻化，养生保健已经不再是老年人的专利，而曲黎敏教授的年纪比较轻，相对来讲更了解年轻人的生活，所以她的书，更适合年轻人预防生活中不规律造成的一系列疾病。当然中老年在她的书中也可以受益匪浅。现在市场上养生保健的书种类繁多，不凡滥竽充数者。而曲黎敏教授的讲座我也听过，书也看过很多，可以看得出她是有真本事的，大概由于曲黎敏教授是为人师表的缘故，所以她的书特别容易看懂，不深，但是却很实用。所以极力推荐！一本好书，可以终身使用。
- 8、起初看这本书是希望对中医有个大体上的认识。作者讲述中医知识时喜欢用故事来让读者容易理解，但她讲的故事对我这种人说只能让我的理解混乱，不贴切为了讲故事而讲故事，而不是为了清晰的解释相关知识，如果容易让读者混淆的话，那就不要讲吗。其次这本书讲的知识有些浅显，而且没让人对中医有个整体的认识，就讲头手内脏等的知识点，这能让读书人学到什么样的中医哪？
- 9、P189“得这种病（强直性脊柱炎）还有一个十分重要的原因，与年轻时纵欲过度、手淫过度有关。传统文化要求年轻人“欲不可早”，而且绝对不可纵欲；而我们现在的一些青年人都做不到，这样

的后果是导致各种各样的疑难杂症层出不穷。”矮油青年们治不好病都是你们年轻时造的孽啊！！

10、还可以吧

11、自己做自己的医生

12、曲黎敏的中医观念是否受王正龙的影响呢？

13、中医扫盲书籍，比较有体系且可读性强。

14、《从头到脚说健康》是大家最值得阅读的养生保健书《从头到脚说健康》从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟”……将博大精深、融汇万古中医智慧的《黄帝内经》进行全新解读，“从头到脚”地讲解人体的各种常见疾病与预防保健知识。此书一改健康养生类图书的难懂、高深莫测，以一种严谨、博大的文化魅力征服读者。字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气。并通俗的把保养方法写出来，运用黄帝内经的原理，而且又是中医专家，现在人非常需要有这方面的保养知识，看病时找不到这样的好医生，所以自己保养更重要非常值得一读的养生书，作者将博大精深的中医理论和养生知识如聊天般同常识、传说、历史结合起来，令读者时而颌首，时而深思，时而恍然大悟。与提供详尽解决方案的专科论述相比，此书更适宜并不仅为求医问药的健康或亚健康人群阅读吧。

15、比较容易读懂，有几句话很精彩。

16、感觉不错

17、最近在看“从头到脚说健康”的确是一本好书.不仅可以提醒读者对于健康生活的重要性,而且从人体的各个方面,从古到今到今天的分析阐述了人体的各种规律.对日常生活是非常有帮助的.感谢作者,感谢当当.

18、“好好吃饭，好好睡觉，不生气，多运动”

19、这本书其实早就看完了，这期间也给3个朋友推荐购买了，看后的反馈都是“真不错”！让俺这心里忍不住一阵小小的窃喜：本人的眼光和看书的品味还是很不错的哦~~今天又是上网来给一个朋友订这本书，她的书让她的一个朋友借去看，觉得很好竟然不归还了？！《从头到脚说健康》，可以说是曲黎敏研读黄帝内经养生智慧的又一本精辟的著作，而且更加的具有普及性！从一次偶然的在山东教育台的《名家论坛》中第一次认识了曲教授，很喜欢她讲的《黄帝内经的养生智慧》，接着又惊喜地在当当网上发现有她讲座的光盘，买下光盘可以想听就听了，这光盘也在朋友中传看看；从此上当网就留心看看有没有她的书。。。目前知道曲教授写了4本书，我都一一买了。。。。。。目前市面上的养生保健书籍可以说是让人眼花缭乱，无从选择，这些中医养生经典的书可以说是“化繁为简，以一当十”值得珍藏的好书！继续关注着曲教授的新书！

20、养生基础

21、认识曲林敏的从头到脚是因为收到大姨父的委托,当快递把书送到我手上的时候,不由自主的翻阅起来,却发现这本健康书不复杂.那些深刻的医学常识在曲林敏的简单叙述中可以得到很多之前有所困惑的问题.它可以帮我们更好的认识我们的身心健康规律,这本书没事读读,非常有益合理饮食和现在提倡的健康生活方式

22、骗子漫天飞也算是中国特色吧，不要脸才能圈快钱。

23、视角独特

24、准备再看一遍嘻嘻

25、以前听过黎教授关于养生的节目，这篇比较浅显易懂，从人体的各个部位说起，也便于自我评估自己的健康状态

26、以前也知道保养身体很重要，可是一直都是在瞎折腾自己，而且还起了反作用，看到什么保健的东西都要买了吃，以为是对身体好，看了这本书以后知道了原来不用吃那东西都可以让我们健康的，所谓的那些保养品实际上对身体有没有好处都说不清楚的，甚至有的还有副作用。爱自己爱身体，所以一定要看看曲老师的养生书！现在的我基本上是不接触药的，只要好好吃饭好好睡觉，顺应天时，四季，我想我可以更健康！也希望大家和我一样！

27、很好很实用

28、《从头到脚说健康》是我在报上看到连载的，内容通俗、简明、易懂，看后感到帮助很大。而你

们的销售方式也方便。

29、现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟。《从头到脚说健康》从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，以一种独特的视角、通俗的语言，带领读者走进中医文化这座美丽的殿堂，领略传统中医的独特魅力。《从头到脚说健康》确实是送长辈的好书。

30、《从头到脚说健康》，曲教授讲得通俗易懂，易做到。

31、这是让人受益匪浅的一本书，看了就让你手不释卷。字里行间不仅能学到养生之道，从中也能领略到中华民族的传统文化，在学习养生的同时，潜移默化的掌握了中国古代历史文化，是一本老少皆宜的智慧书籍。从一年四季的养生，从头到脚的保健，使我们感知我们必须虔诚的尊重传统的医道，才能活的有质量。正像书中说的那样：每个生命都蕴含着自愈的能力，这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟，老天给了我们那么多，给了我们身体、父母、家庭、儿女，还给了我们粮食、书籍和友情，我们怎能轻易地放弃自己。只要我们努力学习，只要我们坚守信念，永不放弃，大千世界自然会吧真理向我们呈现。

32、决定每天提肛一百遍。

33、简单的原理

34、很好！

35、从头到脚梳理一遍，结合经络、中医五行理论深入显出地阐述了各个器官的养生和调护，也让人明白很多的道理，学到一些简便实用的养生方法，我准备送给正在读老年大学中医体质养生的阿姨，帮助她更好地理解中医。

36、额，反正这类书讲的都一样

37、在书店里看到了《从头到脚说健康》，感觉非常好通俗易懂，把深奥的中医理论贯穿到了生活的每个细节我打算送给父母，父母都已经人到中年，越来越需要注重养生之道，他们仔细阅读后，已经开始改变自己的不良的生活习惯了，我感觉要比以前我送父母的保健品的效用大的多，真诚的推荐给大家！！这本书也很便宜，还打折，比在正规书店买还要好。呵呵

38、以前曾听过曲老师有关养生的讲座，对曲老师很是钦佩；“从头到脚说健康”是一本很实用的书，一些养生的理念通俗易懂，简便易行，值得学以致用。

39、曲黎敏教授的这本《从头到脚说健康》是一本难得的好书。从医理上深入浅出的讲解人体各部位常见病症和经络的关系。不失为日常保健的一部工具用书。

40、趣味性强的中医养生书，在大三突发奇想的想了解中医的文化，买的几本讲中医知识的书籍之一

41、曲教授的书看似平淡其实是要仔细去体会和思考的，学而不习做不了大事。也掌握不了大学问!!健康养生也要找道----找到方法得到乐趣!!很喜欢曲教授的著作，尤其喜欢听她的讲座!不是电视上的哦!是现场的，不一样!!没机会的就买她的书吧!!呵呵!!

42、自从在《家庭健康》节目中无意识看到曲老师的节目。我就被中华医学给深深的迷住了。这是一本很实用的养生书。或许我们中国不需要扁鹊，但是，我们一定会需要扁鹊的大哥。这就此本的意义。

43、之前在山东教育台看过曲黎敏的节目，之后就买了《黄帝内经养生智慧》那套书，妈妈看了说要再买一本《从头到脚说健康》，于是就在当当网购了一本，这本书相对于《黄帝内经养生智慧》而言更加实用，简明易懂，所讲授的经络治疗方法是即便门外汉也可以使用的，现在每天妈妈都要放在手边，边看边自我保健治疗，很不错的一本书，老祖宗的智慧不是盖的。

44、偶然看到了《从头到脚说健康》，直觉让我决定把她放进购物车，然后送给父母，父母都已经人到中年，越来越需要注重养生之道，而从头到脚说健康就把深奥的中医理论贯穿到了生活的每个细节当中，送给我们的父母真的是一件不错的礼物，他们仔细阅读后，已经开始改变自己的不良的生活习惯了，我感觉要比一些保健品的效用大的多啊，所以诚挚的推荐给大家！！

45、囫囵吞枣的读完，养生真是门大学问。

46、从常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体，浅显易懂，适合普通人阅读。

47、从头到脚说健康，看了视频便买了给家人看。

48、人的一生一直在忙忙碌碌中追求很多名利，同时却忽视了生命中最最重要的东西.....健康。等到年老的时候才发现，有钱有车有房还不如健康。我们的教育体系没有健康教育，《从头到脚说健康》

《从头到脚说健康》

解析了人身上各个部位的疾病，以及提出了预防的办法。是非常值得认真研读的好书！

49、养生，总结三点就是：好好按时吃饭，好好按时睡觉，保持心情愉快。

50、太扯了。

51、看的是视频，主讲人口才不行，前后的连接词没啥先后逻辑关系。

52、时不时看看中医是怎么胡说八道的也不错。

53、买这本书是因为电视里先播出了这个节目，当时就被里面内容吸引了，里面讲了从头到脚的常见病的原因和简易治疗，还有许多平时中医养生的小技巧，甚至还解释了许多大家常见的现象却并不知道的玄妙：人的眉毛浓代表了什么，人中的深浅代表什么，指甲上出现数纹或横纹又是怎么回事？为什么有些中年女性爱唠叨？其实这里面有许多中医的解释，想知道吗？看了就都知道答案了。本书还讲述了许多中国传统文化，其实中医和传统文化是分不开的。我觉得本书和其他中医养生的书的不同之处在于，不仅仅讲述中医原理，还有博大精深的中国古文化在里面，使人感觉到：人只有和大自然和谐共处，顺应自然，才能天人合一，不生病或少生病，这就医学的最高境界 - 预防生病，中医里叫做“上工治未病”。

54、我是一名退休的干部，和爱人为了祖国的西部建设贡献了自己的一生。退休后回故乡北京定居，身体基本可以。我们不懂医学，但是希望健康长寿！买了很多书，但是都不太适合，看过曲黎敏所著的《从头到脚说健康》后，觉得它通俗易懂，从一个的头说到脚，引人入胜。我们一看就基本明白。我爱人连续看了几遍，连声称赞。它完全称得上是我们老年同志健康长寿的行动指南；健康长寿的教科书；我们从内心里感谢本书的作者，并真心的希望出版社今后多出这样的好书！

55、保健

56、这是一本我逢人就推荐，反复听了很多遍的好书。

57、流行的养生类的书大都渣渣，这本也不类外。

58、不错，推荐！

59、中医养生六个字：不生气，多运动。里面说黄酒煮姜丝吃不得，最后又说吃海鲜最佳，到底吃得么？

60、曲教授讲的“黄帝内经”按时间（一天的时辰，人生不同的年龄段）来论述生活习惯对健康的影响，而这本从头到脚说健康则是从空间的角度出发来说明疾患的由来。相对时间论述，这本书更能当作一本工具书来使用，建议家家备一本，身体任何部位不适都可以先翻翻本书。比找到解决病痛的临时方法更重要的是发现生活习惯上的问题，调整生活习惯获得更长久的健康，防止把坏的习惯“遗传”给后代。

61、《从头到脚说健康》以一种独特的视角、通俗的语言，带领读者走进中医文化这座美丽的殿堂，领略传统中医的独特魅力。

62、听了一遍MP3后，一口气下了她的6本书，决定开始自学中医养生，为自己调理身体

63、随之时代的发展，社会的进步，人们更多，更细的关注健康问题。社会的发展给生活带来了很大的改变，所以更多的生活规律改变也需要我们从新有个全新的认识。

很喜欢曲黎敏老师的讲座，拿到这本书后就迫不及待的开始阅读，看到现在位置，不仅了解到了有关生活中影响人体健康的一些尝试和办法，还了解到了一些我们古老中国的历史文化。

喜欢，谢谢曲黎敏老师！

64、我是中医养生书籍的受益者，从《求医不如求己》开始的，一次从益寿文摘里看到了《从头到脚说健康》的介绍，所以对这本书顿生渴意。等不得当了，去了沃尔玛。细细读来，感觉很好，适合修身养性。

65、妈妈阅读了本书之后，已经彻底成为曲老师的忠实FANS。这确实是一本适合一家大小都认真学习的好书，条理清楚，文风朴实，措辞简洁，内容浅显易懂而不失趣味，而且曲老师本身具有很深的国学功底，将中国的文字内涵，传统文化的渊源以及易学的阴阳理论结合在一起，真正做到文医一体，让人在阅读此书的时候不仅学习了传统的医理和养生知识，更深深体会到中国传统文学独一无二的博大精深和古人对生命至高无上的见解。另又想起古人的医道精神。要学中医，必须先学诗，不学诗无以成文，不懂文无以学易，不学易无以从医。今天，我们对老祖宗的文化精髓又继承了多少呢？

66、这是一本一直期待的书，以前就在电视上看过曲黎敏作的节目，她讲的很通俗也很具体，可以让

一个有懂中医的人很清楚地了解到如何养生。召集的生活节奏快了，大家都忽略了休息与调养，这本书就能够让我们用最简单的方法了解到自己有什么病症，可以及时发现那些并不严重的问题。关注自己与家人健康的朋友们，建议你们都去看一看。

67、太棒了，又一本养生保健的经典书刊，没有一点空洞和枯燥，更不感觉内容贫乏，真是看的爱不释手。近来曲黎敏教授陆续撰写的一系列养生著刊，其内容都是我梦寐以求想要得知的养生知识，这是一本再好看不过的实用教材书了。真能希望曲教授根据黄帝内经等古代养生方面的精髓内容，多撰写这方面通俗易懂结合现实的养生书籍。谢谢您，曲教授带给了我们这么多养生方面的知识财富。

68、看到了几乎是书不离手的程度，对人的身体做了一个从头到脚的剖析，让人更深入了解自己的身体，对一些日常常见的疾病也知道了简单的处理方法。关键是书中的内容系统又深入浅出，很适合对中医感兴趣，又没有系统学过中医的人来学习、借鉴和掌握。建议大家都能看看！对自己真的很有好处！而且《人民日报》社主办的《健康时报》也曾经推荐过这本书！

69、身体和心理共同造成病因，现在的我虽有一些明悟，但是显然还不够格

70、买这本书仅仅是因为在网上无意中看了一段，立即叹服，于是下单，没有丝毫迟疑！看这本书有点急不可耐，一口气看了一半，要不是时间已经是晚上11点多钟，尽管没有丝毫睡意，还是依依不舍地合起书来——这也是书上的忠告11点到次日晨5点必须睡觉。对健康知识尽管看起来似乎懂得不少，其实并不真懂、全懂，妻子看我看得入迷，问：“你觉得怎么样？”我说：“我是小学生级别。”这不是谦虚，是实话。看了这本书，才对自己的健康有了一个完整、全面的认识；看了这本书，才更加感恩中国的传统文化；看了这本书，才彻底明白了今后自己该怎样善待自己，把追求健康和追求人生的价值有机地联系起来！感叹自己慧眼识书，感谢著者的无私奉献，感谢当当网有这样一个评书的平台，让我把自己的读书心得与大家分享。在此，我强烈推荐，希望人人来读！

71、这是一本通俗易懂的养生读物，第一时间定了三本。《从头到脚话健康》是一次对生命的新的阅读。在书中我们即能领略到传统文化的智慧 and 魅力，又能参悟到大道至简、真切实用的养生智慧。本书十一个章节分别从从头到脚讲解了养生的智慧。比如说，现在女孩流行穿露脐装，这很时髦，但不利于健康。爱这么穿衣服的女孩子将来得妇科病的概率很高。曲教授用中医理论印证了这一说法。不难看出，生病很可能与你健康的生活习惯有关，而只有注重养生才能确保你健康的生活。

72、学中医的朋友送我的我老娘也力推这书。。。就是还没有时间去看

73、深入浅出的好书一本！

74、买了两本，收藏一本，送给家人一本，非常好的一本书，对亚健康的白领以及父母的养生保健都非常实用的一本书，只要认真按书中所写的好好调养，身体确实会慢慢健康，同时还需要坚持下去，该书浅显易懂，知识丰富，实用，不错，值得一买。

75、从头到脚说健康真的横好啊！

76、为什么越听越悬？假

77、在当当看到这本书就放入购物车了，送给父母及亲人是很好的礼物，书里讲的养生学通俗易懂，很适合于普通人做日常保健。作者从道家，周易，国学等等方面，以一种通俗易懂、风趣幽默的方式，讲解人生、分析人生，从病症、病因到养生方法，进行多角度跨文化的阐述。看后会增长多方面的知识！建议自读或送人都是不错的，再赞一下当当的送货速度，当天下的单，第二天就送到了，很好！

78、对中医有点入门了

79、理论多，实用少

80、此书贴近生活、浅显易懂，适合普通人阅读。这本书，我是怀着激动和崇敬的心情阅读的，非常感谢曲黎敏老师写了这样一本好书。通过阅读改变了我很多原有的健身和养生的错误观念。比如，我原来都是中午在健身房大汗淋漓地锻炼，结果身材虽然苗条了，体质却越来越差、免疫力越来越低。现在通过阅读明白了四季养生和四时养生的道理，我现在已改为早起锻炼（慢跑，做八段锦，拍打胆经、心包经），和晚上锻炼（瑜伽、晚饭后散步、按摩、泡脚），感觉很好。提醒读者，第一遍阅读一定要从头至尾连贯地阅读，而不要挑选感兴趣的章节阅读，这样收获会更大，理解会更全面。要健康（身、心），一定要向内找（从情志、从生活习惯、饮食习惯找错误），而不能向外找（如补药、保健品、遗传、工作需要没办法），下定决心、坚决改正、持之以恒，找回我们的健康。没有任何理由可以夺走我们的健康，因为有了健康，一切都将没有意义。另外，要更深刻了解祖国传统文化的博大精深一定要阅读黄帝内经。

- 81、说到“健康是金”，话就有点长了。好多年以前，我们是相信“沉默是金”的，现在看来，其实那叫“扮酷”——想沉默是假的，说不出什么来那才是真的；哪有那么多的金呵。这几十年来，社会发展得快——哦，当然指的是在经济方面。至于文化，对不起得很，真是落魄载酒江南行，楚腰纤细掌中轻啦。不说发展，不往下掉那就是幸事。然而也无法，谁让“有钱就是大爷”成为我们的追求目标呢！狼来了，想不请它入室都难。怎么办呢？好办得很！把自己的身体养好，把自己的钱袋子捂好。而这个前提，就是我们要说的健康是金啦。看了并且还正在仔细回顾这本《从头到脚说健康》，颇有心得。大家晓得，当今之世，数千年来引国人崇敬的“不为良相，宁为良医”之说，逐渐退出历史舞台。医生也正在为五斗米折腰。怪不得人家的，所谓公平竞争嘛！好在我们还有一个健康的脑袋，还有一本叫《从头到脚说健康》的好书。那么，让我们就操练起来，为自己的健康操心。怎么样？！
- 82、最近迷上养生系列的书籍，这本是我看过认为最好的一本，中医本身就是富含着哲学思想的一门科学，因此在学习养生知识的同时，也会对生活方式和待人处世产生积极的影响，说到底，健康与否其实就是你对待身体方式的反应嘛，所以好好吃饭，好好睡觉，少生气！
- 83、“从头到脚说健康”讲了许多我平时很难准确地去理解我们的生命中遇到的疑难问题，它不仅是中医的理论，还涉及到其他的国学及易经、人文等理论。很值得大众去学习学习，不管是中老年人群还是年轻的人群都可以好好地去欣赏其中的许多的人生养生和处事的哲理。最近有媒体的许多的知名人士都提出了这样的投资人生的理念：1.投资自己的人力资源；2.投资自己的人身安全和健康。我认为上面的这两条理念要好好去投资的话，就应该先看看这本书“从头到脚说健康”。把这本书看好了，按照里面的哲理去有选择性地去做好。这样我们地球村的大众的人文和文明的素质会大大地提高了。
- 84、还行，有些章节还是浅了
- 85、这本书是老妈要买的，在电视上看过曲黎敏的中医讲座，真的很不错，尤其是从头到脚说健康，很贴近生活，值得一看哦
- 86、穿插着中医理论在里面，很吸引人的说。看起来觉得有些浅显。
- 87、刚开始的时候，看着挺没感觉的，虽然已经看过一遍了。四星，建议看一下吧。
- 88、过于浅显，泛泛而谈~
- 89、该书从人的身体角度阐述人体健康，是我们更加懂得用中医理论来养生和防病。对预防疾病很有好处。
- 90、得一定功底的人才能记住那么多东西。。。开始冥想和腹式呼吸。。。
- 91、此书与其他健康养身书相比，更有文化底蕴。不仅收获养生知识，还收获传统文化的滋养。
- 92、趣味性不够，让我翻得很快，大概记住一些点，以后碰到时再回查吧。
- 93、曲黎敏教授这本《从头到脚说健康》是一本非常实用的中医养生书，即从中国几千年内经中医理论，又结合现代人生活习性，深入浅出，贴近实际，是我们四季养生可遵从的一本好书，每天翻看必有收益。
- 94、在众多养生书里，这本书讲得不错。个人认为，曲黎敏的另外一本《彻底把健康说清楚》不如这一本有条理，而且很多重复的内容，看一本就够了。《从头到脚说健康2》也一般，不如看视频。
- 95、觉得中医更讲究的是养生而不是治病。现在中医养生很红，但也见了很多抨击中医完全没有意义的文章，看《藏地密码》的时候看到一段话，觉得很对，是说东西方观念的不同，西方人更喜欢问为什么，而东方人更擅于总结规律，他只是看到了这样一个现象会产生这样一个结果，而并不去追究过程是什么而又因为什么，所以中国传下来很多现代人看起来很玄的东西，如风水学。书里举了一个例子是说有一段时间科学家研究物体是由原子构成的，原子是构成物体的最小结构。但是后来人们又发现，原子里面还有质子中子和电子，跟太阳系何其相像，再研究下去，发现这些微小的粒子仍然可以再分。那我们生活的世界，究竟是一个太阳系，还是构成某一物体的原子？佛语早有云，芥子纳须弥
- 96、现如今养生保健类书籍市场鱼龙混杂，什么人都能进来忽悠两下，但是人家曲教授可是标标准的科班出身，北京中医药大学教授、硕士生导师，人家可是专业的。现在很多书找些民间或是网络上流传的怪招、偏方来拼凑一气，效果怎么样因人而异，有很多没有科学依据，甚至会造成一些副作用。《黄帝内经》是咱们老祖宗留下来的宝贵财富，曲教授以此为基本来教会我们懂得中医的医理，很难得，更重要的是教会我们辩证的看待自己的身体，不得不说是中医的神奇！确实是一本难得的好书，强烈推荐！
- 97、读了《从头到脚说健康》以后，虽感觉自己有点蒙（有些内容实在让人看不懂），可说实在的，

《从头到脚说健康》

我学会爱自己了，知道自己是件很重要的事，哈。。。。你也看看，会有一点收获的。。。。。

98、给百姓看的 专业的就算了吧

99、中医科普

100、还是看视频更好点

101、陆续看了几本讲黄帝内经或者以黄帝内经为基础的书，感中华文化博大精深看完了，推荐大家都看看，整点基础知识指导健康生活总结中心思想1，好好睡觉，不熬夜2，好好吃饭，不乱吃补品或者大鱼大肉的3，心情愉快，压力和精神紧张是罪魁4，适当锻炼，不造成运动损伤或消耗太多体力，肌肉发达和身体健康是两回事5，持之以恒，病来如山倒，病去如抽丝，坚持好习惯

- 1、说道健康，就有人关注，可能也是反映了我们社会的进步，物质生活的富裕就会开始注重个人养生。现代人生活节奏快，压力大，所以很少有注意保养自己的身体，可是身体是我们的本钱，所以选择好的保健产品就是我们的首要任务<http://c3h.com.cn>
- 2、美味的食物不一定就代表有营养，而日常生活中也有一些被贴着“营养”标签的伪健康食物，需要我们擦亮眼睛，正确选择。以下是十种没有营养的食物，看看它是否曾经“欺骗”了你？又有哪些让人避而远之的食物，其实是我们身体所需的营养好食物呢？
- 贴着“营养”标签的伪健康食品：
- 1、灌装浓汤 汤类非常有益健康，而且价格低廉、易于制作。可是，罐装浓汤是由盐、脂肪、人造添加剂、防腐剂，或许还有一些脱水胡萝卜调制成的营养价值非常低的“混合物”。一罐浓汤含1000毫克钠，大约是你每天所需量的一半。因此，还是自己准备鸡肉、牛骨和蔬菜，亲手做一碗热腾腾、香喷喷的汤吧。
 - 2、鱼片 一般的油炸鱼片都用鳕鱼制成，这种鱼里富含对健康有益的不饱和脂肪酸(DHA等)，而各种鱼条、鱼片制品也就顺势为自己打上了“营养”的标签。不过，请大家注意，鳕鱼片的包装盒/袋上往往会列出一二十种配料，繁琐的加工已经让它变得不那么有益健康了——大量的盐、味精和油炸时带入的饱和脂肪。因此，如果你购买的是加工过的鱼类产品，它们对人体健康的危害可能已经超出了其所能带来的益处。
 - 3、酸奶制品 酸奶是由鲜牛奶发酵而成的，其中富含蛋白质、钙和维生素。对那些因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶可以是个很好的选择。但美国各大超市销售的酸奶，已经被制成了充满糖分和各种加工水果的“甜点”，而商家正是利用这些“包装”将它伪装成健康食品。因此，在购买时最好选择普通的无脂酸奶，必要时自己加入一些水果。
 - 4、绿茶饮料 亚洲人普遍爱喝绿茶，甚至将它变成一门艺术。绿茶包含抗氧化剂和其他有益健康的成分，可以预防癌症、心脏病、衰老和其他与老化相关的疾病。但是大部分美洲人并不喜欢这种味道，因此生产商加入糖和其他添加剂制成绿茶饮品，打着健康饮品的幌子到处兜售。其实，“绿茶”瓶子上的任何一种成分，如：糖精、防腐剂等，都让它在健康方面离我们更远。
 - 5、爆米花 现在，人们不再像以前那样将爆米花视作健康食品。其实，爆米花是由玉米加工而成，它富含纤维，热量很低，几乎不含糖、盐和脂肪。但是，现在的微波炉爆米花为提高口感，加入了大量附加成分，因此也不再是有益于健康的营养食品。在购买爆米花时选择价格便宜的散装产品是不错的选择，并要自行控制盐和黄油的用量。
 - 6、黄褐色马铃薯 爱荷华州出产的黄褐色马铃薯与常见的马铃薯相比，价格便宜且易于种植。可是，这种马铃薯食用后，它们所含的淀粉会很快转变成血糖，增加了糖尿病和肥胖的风险。由于它的口感也不太好，因此很多人只好采取措施让它们吃起来更美味：将它们煮熟，然后捣成泥，塞进黄油，或者将它剥皮后用油炸，再在表面撒一层盐。这样制作出来的食品就更不健康了。
 - 7、早餐燕麦片、玉米片 小麦、大麦、大米和燕麦等谷类，一直是人类最重要的食物。它们所含的蛋白质、膳食纤维和维生素是其他食物无法比拟的。然而，食品生产商却利用“谷类”二字大肆揩油，他们将少量的谷类与大量的淀粉、白砂糖、玉米糖浆、盐、食用色素和防腐剂结合，生产出“五颜六色”--并深受孩子们喜欢的早餐谷物，使这些谷类的营养成分大大降低。虎门男科医院 <http://ppyy.tianya.cn/bossmk/>
 - 8、面包 美国最常见的面包，莫过于大量生产的白色圆包。优质的面包的确只是由面粉、水，再加少量盐和酵母加工而成。然而现在的成品包装白面包含有糖、玉米糖浆和很多其他成分，经过这些程序加工出的食物，一旦你咽下肚，它会很快转化成血糖。甚至，现在许多批量生产的全麦面包对健康也是有害的，因为它们通过一些“有害物质”提高了口感：糖，盐，还有软化剂。最好选择葡萄干燕麦面包或用纯果酱涂抹的大麦面包。
 - 9、比萨饼 在意大利，比萨饼甚至受到了法律的保护，规定其必须由全麦面粉、番茄酱、白干酪、橄榄油、罗勒香料等加工而成。比萨饼本来是非常有营养的。现在许多快餐连锁店售卖的比萨饼，使用了防腐剂、便宜的人造脂肪、没有营养的罐头水果、可长期冷冻的肉类，还有大量的盐...这些比萨饼热量和钠含量非常高，营养价值却不值一提。
 - 10、商业化有机食品 有机食品采取自然耕种方式，不涉及任何杀虫剂和化肥，几乎被人们视作食品大量污染年代的“救世主”。30多年来，我们一直在追求这个目标。但在利益的驱使下，它的营养价值体系开始出现危机。我们现在饮用的有机牛奶，产自被强迫喂食有机谷物的圈养牛。还有各种标明“含有有机成分”的“垃圾食品”，它们通过有机标签伪装成健康食品，里面的有机成分有多少，只有制造商自己知道。有披着羊皮的狼的食物，就有看似不好，却对我们健康又帮助的好食物。
- 3、这本书间隔来看的，看了好长时间才看完。很多东西记不得了。通俗易懂的语言介绍了日常养生

保健的知识，有很多的方法，需要经常拿来看看提醒自己，还是要强化记忆一下。除了自身需要，还可以给家里人看看，了解健康知识，养生保健。

4、废话特多！看了许多，觉得似乎也懂了许多，但是细细一想，对自己日常生活的帮助似乎与没看也没太大区别，不外乎就是些人人皆知的大路货：总结起来也就是要修身养性、保持良好心态，不挑食，不过量，适当锻炼，保持良好生活习惯等等；具体的指导性、实践性、可操作性不大，都是些理论性的东西；应该直接指出在日常生活中具体如何操作，有些症状如何消除等。

5、每天晚上临睡前，都有一段阅读的时光，有时候是亲子阅读，就是和女儿看同一本书，边看边讲边提问。这当然是我喜欢的时光。还有就是家庭阅读时间，就是家里每人一本，自己看自己的书，互不干扰，有可能在自己的卧室和空间。再有就是自己的独自阅读时刻。喜欢靠着两个柔软舒适的枕头，打开床头的落地台灯，就这样开始。《从头到脚说健康》，就是适合这样的阅读。家人酣睡身旁，一切都恢复宁静。翻开书的每一章，都是一次身心愉悦的旅行。曲老师的文字很舒服，又不强势，读者读者就可以进入梦乡，那是身体真正的声音，你需要休息了，于是，关门，入睡。我很享受这样的时光，你也试试吧！

6、看了曲老师的书，让我们重新审视自己的身体，这阵子我正受着颈椎病的烦恼，看到这段，才知道颈椎对人体的重要性，前面是咽喉，后面是颈椎，中间是腰。中医的知识，不懂的时候觉得很深奥，让曲老师一讲，果然通俗了不少，只是穴位的知识不是一下子能学会的，但她推荐的一些健身方式，比如：保护眼睛，拉伸身体，活动颈椎，按压的方式却非常实用。她书中所涉及的文化知识也娓娓道来，很容易理解。语言没有专业人士的那种冷冷的表述，感觉像一位深谙中医的邻家大街一样。推荐希望养生的人士读一读。

7、今年是个真正的出版小年，好书不多。要问今年最火的畅销书作者是谁，恐怕很多人拿不准。据我的研究，不是遭抗议或者掌掴的百家讲坛诸公，也不是到处偷坟掘墓的什么霸唱和三叔，不是说起来明朝没完的“事儿妈”当年明月，也不是不时掀起波澜睿智并拧巴着的王朔、韩寒，而是一位闷声发大财的养生书作者：曲黎敏。不知道从何时起，满大街就都是曲黎敏了。她的书长期盘踞在各畅销书排行榜的首位，有时甚至出现垄断前几位的壮观景象。街边市场的盗版书摊上，如果不摆几本曲黎敏，你就不好意思出来。出她书的出版机构遍及大江南北，总有十来个之多。甚至连盗版的“全集”都已经上市。可见她这是真火了，不像很多畅销书，一出来就书评遍地撒，话题不断造，到头其实也没卖多少本。在地坛正在举行的书市上，我算亲眼见识了曲黎敏是多么脍炙人口。书市一角高搭法台，曲女士一人一麦，登坛高坐，高台四角及台下人群中，多名带钢盔全副武装的保安全程护卫，台下男女老少或坐或站，丫丫叉叉水泄不通，全神贯注听她讲解秋季为啥要贴秋膘、小米粥虽好也不能多喝等重大问题。当年唐三藏在长安设坛讲经，阵势也不过如此吧。我对讲养生之类的书素无偏见，而且作为生活图书之一种，一本靠谱的养生书，可以很好很实用。但一般这类书顶多做成长销书，一旦畅销得邪乎，就显得十分可疑。比如之前的什么黄帝内经、刘太医、林博士之类，后来都被证明就是骗子。查了一下曲黎敏的情况，她是北京中医药大学教授，讲课写书都还算扎实，不像那位台湾来的博士，喜欢咋咋呼呼故作惊人之语。曲教授起先在山东某地方电视台讲座，专攻喜欢看电视的中老年人，渐渐讲出了点名气，就开始出书，没想到一下子火得一塌糊涂。当然，老百姓关注养生也是好事，说明我们的生活水平提高了，更讲究生活质量了。有权威专家给我们讲讲健康和养生，更是功德无量，比如告诉我们掺了三聚氰胺的牛奶是不安全的，喝久了会尿尿有困难，这都是需要专业人士告诉我们的，否则老百姓怎么会知道，还只顾埋头每天一斤奶呢。但是，翻了翻曲教授的书，又站着听了一会儿她的讲座，还是觉得心里不踏实。这里面几乎看不到科学的影子，五谷杂粮，心肝脾肺，怎么都能归结到阴阳五行、寒火二气？而且来路不明的《黄帝内经》似乎早已给我们指明了道路。这事儿总觉得有点不靠谱。本来我对中医也没有偏见，总以为传承几千年的中药中医，自有它的道理和效用。但越听这些所谓的黄帝内经养生学，我越理解为什么科学派对它深恶痛绝了。我越来越同意鲁迅老师的看法，有时候它就是有意无意的骗子，而且在科学日益昌明的今天，似乎以有意的骗子居多。

8、好朋友作为生日礼物送给我的，还包了书皮，哈哈。文字比较简单很容易理解，就像说书似的。里面提到的一些小方法也比较简单，可以操作的。还没研究完，不过对中医很有信任感。

9、看着看着，觉得曲教授不仅中医学知识丰富，而且语言颇有功力。看了她的简历，才知道她还是一位语言文字大家。读一读，定会获益匪浅。

10、能读一本这样的养生书籍！真的是因为妈妈的意外离开！才会读的！其实我并不想多说什么？只是有一句由衷的话就是健康是人的根本！所有的一切都是建筑在健康身体之上的！这本书其实应该是

曲黎敏女士经典之作！我读过他其他的书籍！感受是从头到脚说健康涵盖她所有经典知识点！其他的书籍重复的东西很多！要是有意想了解养生，不妨就读读这本吧！

11、大有裨益。最棒的是不仅介绍了传统医学，还顺带追本溯源，讲解了许多传统习俗的来历，很对自己的口味。不足之处呢就是偶尔几个章节的逻辑比较混乱，看了半天找不到重点（也可能是自己的语言能力不到家吧，呵呵）。前几篇帖子批评说方子太少，我只想说，曲教授在本书序言就说清楚了应该对症下药“中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起通用。……所以，药不可以乱服，一定要找到明医理的医生才行。”辩证的看待事物是中医看方的核心，也是和我国传统文化一脉相承的。曲黎敏教授算是对我们的健康负责。说到养生的“偏方”少，我觉得在精不在多，只要是好的方法，持之以恒，最终都会回馈我们的身体。没事打打太极，爬爬山，跑跑步，只要坚持，身体素质应该都会提高。

12、清韵书吧小店有这本书,欢迎光临!

http://item.taobao.com/auction/item_detail-0db1-18f35597ab16004904494119265dba8a.jhtml

13、也许是电视上看的很生动，网络上评语也很好，我买了一本回来看。每天睡前看，看完之后发现，讲的很浅。很多病就是大致讲了起因，但是如何针对性的保养，都没有涉及到，唯一看到的是一个治疗过敏性鼻炎，有个方子，可是方子是很难操作，必须家里有个稍微懂点中医的。。希望以后见到更深入些，更好的中医保养的书。希望中医发扬光大吧。。。

14、这书说的是健康，用的是中医，炫的传统文化，卖的是销量。我家老爷子也是中医，不懂养生，现在老了，一样西医伺候，不过我小时候，没少喝黄连汤，那个苦，真苦。要说这书，我不学方舟子，对中医就是一棍子打死，一个看病的法子，流传几千年，不能不说有大智慧在里面，曲教授讲得浅，这个没办法，深了不下功夫入门，谁又能懂？我看了这书，全部读后感就一句话：女人定期享受性高潮可以丰乳，不得乳腺癌，不得子宫肌瘤，背不酸痛不痛。所以男人要对女人好一点。下次你也读这本书，可以忽悠MM上床去。

15、现在什么书好卖？养生健康类的肯定是第一，老中青通杀，自用送人皆宜。我就收到一本朋友送的《从头到脚说健康》，曲黎敏教授写的，是不是真教授不好说，其实是副教授，目前能查到的公开信息是这样写的。自从张悟本，唐骏门出来后，我看名人简历都习惯性打4折，原来是打八折，看来是打低了，我低估了他们包装的勇气，他们高估了我们打折的胆量，这误会多不好，造成落差特别大，特伤害我们弱小的心灵，我们怎么就那么善良啊。方舟子在打唐骏之前，是狂打过一阵中医的。他的观点我理解，因为西医是讲对症的，什么原因造成什么病，清清楚楚要分析出来，然后给予治疗，治疗也不是针对点，也考虑人整体系统的。但中医是讲天人合一的，什么节气什么体质什么性格容易得什么病，有很多很玄的东西，不太容易得到实证。我看到有中医世家弟子讲，真正的中医看病，是要针对病人长期跟进的，这样就晓得他体质和周边环境互动关系，做到对症下药，讲得很有道理，但想想这基本上属于不可操作，除了皇帝，谁养得起？我忘了说，那个医生世家，还真做过太医。其实我家老爷子也是中医，从赤脚医生半路出家，看了30年病，他我看完全不懂养生，生活习惯只能用不好来形容，现在老了，一样靠西医伺候，不过我小时候，没少喝黄连汤，那个苦，真苦。不过要说中医，我不支持方舟子的意见，对中医就是一棍子打死，一个看病的法门，流传几千年，不能不说有大智慧在里面，可惜明白人不多。曲教授讲得浅，这个没办法，平常人不下功夫入门都难，这不就给别人忽悠的空间了？曲教授经历更有意思，其实她也是个赤脚医生，她本科是中文，研究生居然读了中医，这个经历非常神奇，读中文的同学可以考上读中医的研究生，真是一个精彩的故事，这个故事我不知道曲教授在电视里有没有讲，不过我很好奇，这个怎么做到的？？？不过读了中文，文化功底一般的医生就比不了了，属于复合型人才，所以曲教授的书，要我说其实是：谈的是养生，玩的是中医，炫的是文化，扯的是相面，火的是肾精，赚的是眼球。坦率的说，本书是一本“个人奇谈”+“古方相面”+“网络八卦”的杂烩，什么话题好抓眼球就用上了，类似星座指南。人家对星座，你去对奇经八脉，反正谁也说不清楚，你对号入座就够了，对上的深信不疑，却根本没有想到，这个世界上还有那么多“黑天鹅”式反面案例，大家都视而不见，只顾感叹神奇去了。中国人对自己文化有一点很糟糕的认识，就是觉得自己的文化博大精深，NB得不行，所以一旦上升到国粹，上升到文化，就不免飘飘然，失去判断力。养生是个好话题，健康是个真问题，中医是个明选项，但这些名人谈的，左手《黄帝内经》，右手奇经八脉，我以为不是在学中医，是满足你看了武侠小说后的幻想，是用中医包装了麻衣神相。随便举一例，不是本书，是另一本，曲教授说：男抖穷，女抖富。曲教授解释是这样的：经常有人在问，你看我这手老抖，水杯端不了，用电脑打字手直哆嗦，绣花更绣不了，什么都

弄不了，这手抖得厉害是什么毛病呀？抖其实是属于肾精不足的象。在现实生活中，如果一个人的腿没事老抖，这说明他肾精不足，肝是木，肾是水，水生木，肾精足了，肝就壮；这肾精要不足，肝精就也不足，肝风内动，就容易出现抖。古人说“男抖穷”，很多男人爱颠腿，爱颠腿的男人即便现在是老板，以后也得穷。意思就是男子如果没事腿老抖的话，这个人就是肾精敛不住虚火，虚火上炎，特别容易发火、烦躁，做事经常不理智，很容易失败。男抖穷，那么女抖什么呢？但是古人说“女抖贱”，我们现在说“女抖富”。女人是什么？男人是天，女人是地，地是坤，厚德载物。古代的女人得天在家里待着，相夫教子，这才对呢。女人肝血不足、肾精不足，就坐不住，就老爱在窗前站着，看见楼下西门庆之类的人经过，就掉个簪子什么的下去，一来二去就勾搭上了。这样的女人有伤风化，抖的就是“贱”。这里面有古人对女子的认识局限，我们暂且略过。到了现在，情况完全不一样了，男人女人各有自己的事业，女人如果不安于现状，不安于老在家里待着，老往外面跑，机遇就多啊，说不定一拼一个机会，就开了公司，成了女强人了。所以，现在就说“女抖富”。那为什么还是肝血不足、肾精不足呢？当然啊，你都成为女强人了，干的事情多了，想的事情更多了，人就劳累了。前面我们讲过，劳累伤肝，也耗费精气，就这样。有肝病，肾精不足可不是什么好事。上述理由大家自己看，我觉得这不是中医，这是算命。男人腿抖原因很多，怎么就是肾亏，我就爱抖腿，我不肾亏，我几乎不发火，也不烦躁，做事超理智，目前还没失败，将来遇到失败，我也不会怪我抖腿，只会怪我脑残。当然说肾亏可能是我误解，曲教授的说辞是肾精不足，什么是肾精，是个虚概念，没有科学定义的，反正上的火也是虚火，又是没法定义的概念。可是曲教授的书肾精从头发讲到脚，难免让我这样的男士看得紧张，担心我是不是那些肾精不足的人群，迟早要ED掉。从营销角度，谈这个话题到确实不错，是个卖点。我看了这书，全部读后感就一句话：女人定期享受性高潮可以丰乳，不得乳腺癌，不得子宫肌瘤，背不酸肩不痛，帮助拉伸任督二脉，所以男人要对女人好一点，把肾精搞足一点，比如没事提提肛。可这算哪门子养生，纯属八卦，我建议下次你也读读这本书，可以忽悠MM上床去。不定期做爱，对身体多不好啊，你得找个好对象做去，没到高潮白忙活了啊，我真是这么想的。

16、最近对中医比较感兴趣，就看了母亲从他人那里复印的《从头到脚说健康》。刚看了前几页，感觉还挺有趣。等看了前几章后，就发现这本书写得不怎么样。此书是按从头到脚各个部位排篇章的。每章开头先大概介绍一些该部位的知识，然后就举一些常见的病痛，讲讲常见的治疗及预防方法。但是这样的篇章安排，只是简单介绍，讲些“头痛医头，脚痛医脚”的方子。这样的安排，已经打乱了中医理论的系统。此书最令我生厌的一点是，在每个篇章介绍的时候，都要扯上甲骨文。说甲骨文里的某个字说明了什么，然后再与其讲的一个知识点联系到一起。在我看来，这就是纯粹地卖弄，无聊。此书，我就看了前四章，就是在看不下去了。还是以后从头看中医理论的书吧。这种纯属迎合大众胃口的书还是不看好。

17、我是中医盲，看了觉得对中医有些许了解。有人讲没用，我觉得还是挺有用的，至少让我了解到中医的伟大！有人说没有实用的保健和治疗方法，这本说本来就是讲的从中医的角度将健康，不是讲治疗，而且像偏方这种东西怎么会随便拿出来给你呢，偏方、都给你了，老中医就没什么大用了！有空要好好研究下中医

18、这本书写的很好，现在的人对养生的认识太肤浅了，也忘了传统文化的博大精深，我们自己才是主宰健康的使者，不能全部交给医生

19、红薯已被营养学家当作一种药食兼用，营养均衡的食品，它的热量只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且几乎不含脂肪和胆固醇。常吃红薯有益于人体健康，怎么吃效果更好呢？

吃红薯会不会使人发胖。根据科学研究，吃红薯是不会使人发胖的，相反红薯还是一种理想的减肥食品。它的含热量非常低，比一般米饭低得多，所以吃了之后不必担心会发胖，反而可起到减肥作用。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质，对保护人体皮肤，延缓衰老有一定的作用。因此，国外许多女性把红薯当作驻颜美容食品。红薯生食脆甜，可代替水果；熟食甘软，吃在嘴里，甜在心头。它既可作主食，又可当蔬菜。蒸、煮、煎、炸，吃法众多，一经巧手烹饪，也能成为席上佳肴。

一、最好在中午食用 就一天中的时段而言，最好在中午的时候吃红薯，因为吃完红薯后，需要在人体内经过4-5个小时的吸收。同时，下午的阳光照射正好可以促进钙质的吸收。晚上吃红薯，糖分多了，身体一时吸收不完，容易胀肚。

二、勿与甜食一起吃 红薯还不能与太甜的东西同吃，因为红薯本身是甜的，如果再加上甜食一块吃，会增加胃食管反流的可能性。

三、烤红薯不要带皮吃 热乎乎的烤红薯，香甜可口，有的还烤得流出“糖油”。红薯皮焦焦的，更是受到大家的欢迎，很

多人都是带皮一起吃下去。然而，专家指出，烤红薯最好不要连皮吃，黑斑病菌污染后的红薯，烤后不易辨别，因此有黑色斑点或烤焦的红薯都不要食用，可能引起中毒。同时，虽然现在街边的烤红薯，大多都已经换了烤箱，但还有不少都是用煤炭烘烤而成，煤在燃烧时会产生大量二氧化硫等有害物质，吃多了对健康不利。观澜男科医院 <http://ppyy.tianya.cn/szjsnk/>

四、空腹不宜食用红薯 由于红薯含糖量高，空腹吃会产生大量胃酸，当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起返酸，让人有烧心的感觉。同时，红薯还含一种氧化酶，在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体，容易引起胃胀、打嗝等症状。

需要注意的是，由于一次性不宜吃太多红薯，所以红薯的食用方法也是大有讲究。首先，生吃红薯不好，因为生红薯中淀粉的细胞膜没有经过高温破坏，很难在人体中消化。其次，红薯也不宜单吃。可以把红薯和米面搭配食用，并控制一次的食用量；其次，吃红薯时，搭配一些咸菜、咸汤作为中和，另外，可以用少量的明矾溶液、碘盐水浸泡生红薯，然后再加工成各种熟食。

20、《从头到脚》里说了很多中药疗法，但对于我们这些中医盲来说大多不太好实用，只有一个白通汤我认为很有效，我已经试过了，效果不错。强力推荐给感冒初起的小孩和孕妇使用。葱姜在水中煮沸后趁热喝水，喝水的同时将脚泡在盆中，水稍微热些，超过42°，并不断加入热水，上面喝下面泡很快就有发热的感觉，微微冒出细汗时赶紧闷到被子里，对风寒感冒特别管用。孕妇可以用，对身体无害。对小孩感冒初期也有疗效。

21、看了曲黎敏的《从头到脚说健康》和朱德医生的《胖补气瘦补血》的书，感觉后者真是从读者出发的好书。虽然乍看起来，我自己是阳虚体质，一本书里只有1/6的内容是关于自己的，买了有点儿亏，但是比起按照部位，一个一个说下去，听起来一头雾水的感觉要好的多了。中里巴人按照经络说的，比按照部位说的要更清楚一些。

《从头到脚说健康》

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：www.tushu000.com