

《求医不如求己》

图书基本信息

书名：《求医不如求己》

13位ISBN编号：9787802254725

10位ISBN编号：7802254728

出版时间：2008

出版社：新星出版社

作者：张永红著

页数：256

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

《求医不如求己》

内容概要

《求医不如求己》

作者简介

张永红，北京解放军某医院主任医师，医学硕士。自幼出身中医世家，痴迷医术，遍读中医经典和现代医学著作。数十年钻研和行医经历，更使其积累了丰富的医疗经验，尤其对于妇幼保健有独特见解。作者因此受到很多患者和年轻妈妈的追捧、传颂，被誉为“当代义妣”（义妣，西汉著名女御医，因医术高超被召入宫，专为皇太后治病）。

《求医不如求己》

书籍目录

第一章 调机体：呵护身体循环系统1. 疏通经络百病消2. 人体的阴阳与五行3. 修复亚健康状态4. 激发你的自愈系统5. 调动女性身体废物清理系统6. 你吃对了吗?7. 食物的性格

第二章 应节气：让健康准时到来1. 伸展健康和快乐2. 春季养生重养肝3. 轻松解暑巧度夏4. 夏日养好清凉心5. 冷热萧条多事秋6. 秋季养肺正当时7. 养阴防冻保安康8. 健康美丽“肾”出来

第三章 防疾病：学会健康的自我经营1. 不要苍白的美丽2. 痛经，毛病小坏处多3. 乳房多块症-常见并且通常无害4. 别让白带羞红你的脸5. 乳腺癌-美丽的杀手6. 阴道清洁，呵护过度就是伤害7. 美丽容颜的隐形杀手-便秘

第四章 修内外：营造美丽的资本

第五章 甜蜜蜜，性福让你添魅力

第六章 重孕育：关键时期的女性身体保健

章节摘录

第一章 调机体：呵护身体循环系统 1. 疏通经络百病消 “夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治。”由此可见，经络是人的生命存在的重要支柱，也是导致疾病的主要载体。

女儿就读的外国语学院里，有一位女性外籍教师和她交往很多。这位年过五旬的英国女士刚刚来到中国不久，她像个孩子一样，对这里的一切都充满了好奇。在得知我是一名中医之后，她饶有兴致地问了我很多医学方面的东西，经络就是其中之一。她很不明白中医诊治的时候，为什么患者明明是肝脏不舒服，却要用按摩脚心的方法来治疗，不明白按摩的行为怎么会作用到相差甚远的肝脏上。

看得出来我的讲述让这位女士听得云里雾里的，最后她问我：“你说的这些理论并没有看得见的东西作支撑，它们能应用到治疗当中吗？”我笑笑说：“经络的理论是看不见的，但是医疗效果却是可以看到的。”其实不单是外国人搞不明白，很多中国人也对经络学说知之甚少，这一方面是因为在西医分半壁甚至多半壁江山的情况下，中医的知识并不能渗透到每一个中国人的头脑之中；另一方面也是因为经络本身是用肉眼看不见的东西，和人体磁场一样，因为看不见，即便知道它确实存在，也说不出个所以然。但，经络对人体健康的重要影响是的确存在的。经络实际上是经脉和络脉的总称，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络脉是经脉的分支，细小而纵横交错，遍布全身。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治。”由此可见，经络是人的生命存在的重要支柱，也是导致疾病的主要载体。而其之所以有这样至关重要的作用，要归结于经络的功能。

经络不但连通人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，使它们成为一个有机整体，从而保持相对的平衡与统一，更担负着为人体全身提供运输气血的责任，正是有这些气血的滋润和营养，人体才能保持正常的生理功能，五脏六腑才能有足够的能量为机体的代谢而服务。另一方面，经络还为人体的提供了一个保护层，即卫气。卫行脉外，经络的支脉使营卫之气密布周身。这样，当外邪侵犯人体皮毛的时候，就会被卫气挡在外面，使人体内部脏器免受侵害。由此可见，经络对于人体有内养和外护的作用。如果经络郁结，则不能将气血和营养物质运送至周身，使脏腑失养，身体自然就虚弱。而经络的功能故障又使卫气被伤，不能履行保护机体的作用。此时如果有外邪所侵，内虚外侵，疾病也就在所难免了。所以中医认为，在治病的时候先要辨证，分清到底是哪里的经络出了问题，然后施治，根据“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，或是针灸，或者按摩，借以“通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会”。经络通了，气血又可顺畅运达，疾病自然也就痊愈了。

有时候我们会发现身体出现了一些莫名其妙的小征兆，可能你工作很忙，或者是认为自己的身体很坚强而不去在意这些征兆，但你要知道，彻底的堵塞是从一点一点的淤结开始的。所以，对于经络的清理不可小视。一般来说，用针灸施治需要借助专业医师的帮忙，但是一些小的、常见症状自己动手在不适部位或其周围按摩几下，就能取得不错的治疗效果。比如走了一天的路疲劳了，坐在床上按摩一下脚底，就能起到增强血脉运行、调理脏腑、舒通经络、增强新陈代谢的作用。

当然，按摩也是有诀窍的，因为心脏是血液交换的集散地，所以按摩的时候一定要往心脏的方向进行。按摩心脏以上的部位，请由上往下；按摩心脏以下的部位，则由下往上。这一准则会让你的按摩确保安全。以下几种按摩的手法，你可自行选择适合自己的一种。揉法。这是指以手指、掌根及手掌，在病人的某一部位或穴位做轻揉和缓的旋转揉动。适用于头面、胸腹、四肢，具有疏通经络、消肿散结、化淤止痛、调中和胃的功效。

按法。这种手法讲究用指腹或手掌着力于身体的某一部位或穴位，向下压之，并在该处保持一定的压力停留片刻，随之稍加揉动。此法可用于全身各处穴位，可以通经活络、缓解痉挛、调理关节等。摩法。以手掌附着于人体的某一部位，在其上做环形移动抚摩。一般多用于腹部经络的疏通或者跌打肿痛严重的部位，能够缓解疼痛、调和气血、消积导滞。

搓法。采用这种手法的时候要以两手掌夹住病人的肢体，相对用力做快速的搓揉，并上下往返移动，这种方法多用于四肢，可以调和气血、舒筋通络。除了以上这几种，还可以根据部位的不同采用推法、拿法、抖法、点法等多种疏通经络的方式。然而除精于疏通之功外，还要掌握好经脉的运行规律，按照它的性子选择生活方式，淤结也就无从产生了。

人体的十二条经脉和一天中的十二时辰相对应，明白了这种对应关系，就可以在一种经络对应的时间内采取相应的保护措施，即便是已经产生淤结，在对应时辰内按摩该经脉，也能比其他时间收获更多的效果。

凌晨一点到三点是肝经运行最旺盛的时候，是肝脏修复和排毒的最佳阶段，所以这个时候即便你有再多的事情也要上床睡觉了。接下来的两个小时是肺经时段，此时呼吸运作最佳，因为鼻炎导致的呼吸艰难此时会有所缓解。五点到七点是大肠经，这时候是起床的时间了，别急着吃早餐，先喝杯

凉白开，这有助于滋润大肠，防止便秘。七点到九点，这时候你一定要吃早餐了，因为这时候胃经最活跃，如果空着肚子去上班或者运动，对胃的伤害很大。九点到十一点属于脾经，这个时辰内你至少需要喝掉六杯水，让脾脏处于最活跃的程度。十一点到十二点，这是心经运行旺盛的阶段，这个时候是最适合午睡或休息的了，心情放松，才有好心情。这个时候你一定吃完午饭了吧？否则在接下来的两个小时里，小肠就该受煎熬了。十五点到十七点的这两个小时中也要多喝水，因为这时候是膀胱最活跃的时候。十七点到十九点是，肾经运行阶段，此时你应该刚刚吃完晚饭，还是坐下来休息一下吧。十九点到二十一点，你该在这个时间段里散散步，以配合心包经的运行。之后的这两个小时，你可能有一些事情要做，不能及早睡觉休养生息，即便如此，为了保养三焦经，也要保持心境平静。二十三点到一点，是胆经时刻，是时候该睡觉了，骨髓已经开始履行它的造血功能了。二十四小时在十二经脉的陪伴中规律地结束了，想必你已经感觉到这畅通的经络对你欢呼了吧？ 答疑录

笨丫头问：拍打手法可以用于腹部减肥吗？ 张医生答：反复性腹部胀满痞硬的肥胖人士，最适合用腹部拍打法。只要经过腹部拍打，彻底消除腹部的痰湿淤毒后，许多顽固性的腹部肥大都能迅速减下来，而且一旦减下来，反弹的机会就比较难。拍打手法从轻到重。顺序从下腹走两边，以拍打带脉为主，然后，由下腹往上腹部赶散所有腹部的阳性反应点。拍打过程中如有不适应者可分几个疗程慢慢解决，总之，腹部的痰湿淤热毒脂肪结节等阳性反应物不能彻底清除，减腹的进展和过渡就比较慢，而且也容易反弹。 aljj问：按摩脚部可以影响到哪些内脏器官？ 张医生答：脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点。按摩这个穴位，有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。

经常按摩脚心，能活跃肾经内气，大脚趾是肝、肺两经的通路。多活动大脚趾，可舒肝健脾，增进食欲。第四趾属胆经，按摩可防便秘、肋骨痛。常按摩脚心、脚趾，对神经衰弱、肾虚、腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛及肾功能紊乱等都有一定的疗效。 卡西莫多问：为什么说“涌泉穴”和“足三里穴”是长寿穴？ 张医生答：涌泉穴位于足底，在足掌的前三分之一处，屈趾时的凹陷处。用自己的掌心盖住自己的膝盖骨，五指朝下，中指尽处便是足三里穴。之所以说这两个穴位是长寿穴，是因为它们和人的衰老有着密切关系。涌泉穴是肾经的重要穴位，经常按摩此穴，能增精益髓、补肾壮阳、强盘壮骨。因为肾虚精少可导致记忆减退，腰膝酸软，性能力低下，未老先衰。足三里穴是胃经的要穴。胃部的食物只有及时地消化、分解、吸收，人体才会健康。人体的胃是为其他器脏提供食物和营养的仓库，所以，胃部消化情况的好坏极为重要。每晚以指关节按压足三里，能补脾健胃，增强人体免疫功能，扶正祛邪，消除疲劳，恢复体力，使人精神焕发，青春常驻。

风雨哲人问：我同意经络按摩好处多多，只是不知道怎样才能找对穴位？ 张医生答：这的确是个问题。一般来说，身体有了异常，穴位上就会出现一些变化或者反应。比如用手一压，会有痛感；用手指触摸，有硬结；稍微一刺激，皮肤便会刺痒；出现黑痣、斑。温度变化：和周围皮肤有温度差，比如发凉或者发烫。在找穴位之前，先压压、捏捏皮肤看看，如果有以上反应，那就说明穴位找到了。当然，如果你是要进行针灸等经络疏通方式，还是找专业医师的好。 2. 人体的阴阳与五行 人体的阴阳和大自然的阴阳相悖，或者是人体自身的阴阳状况失调，就会发生疾病。如果要治疗也要分辨阴阳，根据阴阳的长消规律辨证施治，否则就只会适得其反。 今天人们见到的中医已经在诊断和治疗的很多环节上与西医相结合，使用的药物也有西药，似乎中医有衰落之势。但事实上，很多人包括很多外国人都认为中医是一门神奇而神秘的医术，有些人得了病，宁愿去中医那里就诊，甚至干脆跑到乡下的某某“神医”那里寻一个偏方。 除了治病救人，中医本身还蕴涵深刻的哲理与智慧。在我的书橱里摆着很多有关中医文化的书，它在现代社会文化多元化的情况下难免显得枯燥不堪，就连家人都常常抱怨，说是看了这些书会让人得忧郁症。我通常笑笑，也不去争辩。只有一位儿时的女性朋友，天性活泼却又体质虚弱多病，而我又不一定有时间时时提醒她养生之道。所以为了健康着想，她常常出于无奈在我这里借些通俗一些的书回去读。 读完一本之后，她来还书，竟然还要借另一本。用她自己的话来说，中医及其所根植和衍生的文化完全可以称得上是一门艺术了。说罢，她竟滔滔不绝地和我谈论起人体与宇宙，这个课题大了。不过，倘若从细处着眼，单单从健康出发，宇宙和人体倒还真有那么点儿联系。比如世界万物有阴阳，有五行，而阴阳五行学说也是中医理论中至关重要的组成部分。 阴阳学说是中国古老的医学智慧，正所谓“阴阳协调，百病不生”。祖国医学认为，人体所有结构都可划分为阴阳两部分。就人体部位来说，上部为阳，下部为阴，体表属阳，体内属阴；就其背腹四肢内外侧来说，则背属阳，腹属阴，四肢外侧为阳，四肢内侧为阴；以脏腑来分，五脏属里，藏精气而不泻，故为阴，六腑属表，传化物而不藏，故为阳。

阴阳之间有此消彼长的关系，同时可以相互转化。又因为大自然也，具有阴阳之性，所以倘若人

《求医不如求己》

体的阴阳和大自然的阴阳相悖，或者是人体自身的阴阳状况失调，就会发生疾病。如果要治疗也要分辨阴阳，根据阴阳的长消规律辨证施治，否则就只会适得其反。至于五行，与人体的关系则更为细致而密切了。五行学说出现于春秋战国时期，此说认为宇宙间万事万物分别归属于水、火、木、金、土五种类别，无一例外。《尚书·洪范》中有“五行：一曰水、二曰火、三曰木，四曰金、五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼墙；润下作成，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼墙作甘”的记载。它指出了“五行”和“五味”（咸、苦、酸、辛、甘）之间相互的内在的联系。而中医则认为人体内部的各个器官也都分别对应这五种属性，维持这五大元素的平衡，也就是维持健康体质的平衡。调理身体时，某一器官若不健康，可能需要针对另一器官进行调理。

从五脏与五行属性对应来说，心属火，主血脉，有推动血液在脉管内运行以营养全身的功能，心气旺盛，使血液在脉管中沿着一定的方向运行不息，将血中的营养物质润养全身。肝属木，主筋。肝血充盈则筋舒展。脾属土，主四肢肌肉，脾健正常，则肌肉丰满；脾虚胃弱，则肌萎肉缩。肺属金，主皮毛。肺气宣发，把气血津液输布于皮毛，保卫机体抗御外邪，如皮损金弱，外邪就会入里。肾属水，主骨，具有调节人体水液代谢的功能。

这五行五脏之间具有相生、相克关系，如木生火，肝循环系统好，可以促进心循环系统正常运行。火生土，心循环系统好，可促进脾循环系统正常运行。土生金，脾循环系统好，可以促进肺循环系统正常运行。金生水，肺循环系统好，可促进肾循环系统正常运行。水生木，肾循环系统好，可促进肝循环系统正常运行。水克火。肾不好，心循环系统逐渐进入异常状态。心循环系统不好，肺循环系统就会逐渐进入异常状态。金克木。如果肺不健康，则可影响到肝脏。木克土。如果肝循环系统不好，则脾循环系统就会逐渐进入异常状态。土克水。脾有病变，肾就容易产生问题。

五行之间也可产生相克关系，比如《素问》说：“怒伤肝，悲胜怒”；“喜伤心，恐胜喜”；“思伤脾，怒胜思”；“忧伤肺，喜胜忧”；“恐伤肾，思胜恐”等，即是运用五行相克关系来调整情志，从而治疗精神性病证。

除了五脏和五行的关系，人体整个系统的性质也有五行之分，也就是说，人的体质也可以分为金、木、水、火、土等五种，这五种人各有各的体征，在治疗他们的疾病时，也要从其具体的体质状况出发，不能一概而论。

属金的人一般皮肤白净，性格孤僻，但由于金主燥属肺，所以金行之人，外表看似鲜光油亮，其实体内缺水，津液不足，皮肤干燥松弛，颧骨处容易生斑，且容易引发呼吸系统疾病。所以此类人需在平时的饮食中注意润肺防燥，维持津液代谢平衡，并注意呼吸道和皮肤的健康。

属木的人大多形体厚重，腰腹肥圆，口阔唇厚，手足皆厚，面色明而黄润，性情忠厚缺乏活力。土气偏重的人食欲好，但经常因为暴饮暴食诱发消化不良、大便秘结、肥胖症等。所以平时应该将健胃整肠、促进机体的消化吸收代谢功能，作为其养生保健的重点。

属水的人一般四肢冰冷，畏寒，喜静厌动，性功能低下，肤色暗沉偏黑，面部暗疮色斑则多位于下颌、口唇周围，女性患者还可伴有痛经、月经不调、白带异常等症状。中医认为这种情况属于肾阳虚亏，容易在肾、膀胱、子宫、肾上腺、卵巢等器官发生病变。治疗时一般以温肾壮阳、调经理带为大方向，以调整泌尿、生殖、系统的平衡。

属火的人面色红润，性情兴奋容易冲动。五行之中火属心，因此心火旺盛时，常会出现静脉曲张、面部潮红、1：3干便秘、皮肤油腻等症状。中医认为“热者寒之、实者泻之”，要注意平衡和改善体内的血液循环，扩张血管保护心脏，同时针对体内的炎症，清热消炎、驱除火毒。

属土的人躯体修长、挺直、骨节明显，皮肤表面浮筋毕露，肤色带青，性格较为情绪化。这类人肝气比较旺盛，容易出现头晕头痛、情绪忧郁、胸胁胀满，应该特别注意柔肝潜阳、行气解郁，改善机体的神经、内分泌系统功能，以增强机体的新陈代谢，达到镇静抗压、舒缓情绪、提脑醒神的目的。

《求医不如求己》

编辑推荐

《求医不如求己/女性篇》推出了重塑中国女性健康人生的最有效方案。世间万物都是上天精心设计的艺术品，我们的身体也是，他有奇妙的运行规律，符合规律揪可以健康长寿、违反规律就会出现问题，中医便是因循人体的自然规律，帮人们远离并病痛。医生的职责，就是让人们远离医院。

《求医不如求己》

30、帮老婆买的，据说此套书不错

《求医不如求己》

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