

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 图书基本信息

书名：《病不仅仅是吃出来的》

13位ISBN编号：9787502377625

10位ISBN编号：750237762X

出版时间：2013-6

出版社：赵名兴 机械工业出版社 (2013-06出版)

作者：赵名兴

页数：214

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](http://www.tushu000.com)

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 前言

前言身体健康几乎是每一个人都非常关心的问题，但是总有一个怪现象围绕在人们周围，让人们渴望得到健康，但又得不到健康。很多人应当都有这个体会，即平常感觉自己很健康，也注意身体的保养，但是由于快速的生活节奏，往往使健康理念和锻炼计划很难坚持下去。一方面，人们确实太忙了；另一方面，因为这些理念和计划大多贯彻执行起来需要耗费物力、财力、体力和时间，或者必须在特定的环境经过相对复杂的过程才可以进行，这样就让人们容易产生惰性，坚持下来的人就很少。于是，人们形成了这样的一个快餐文化：皮肤不好了，就去买高级的化妆品不遮掩；身体胖了，就去吃减肥药来减肥；饱受病痛折磨了，才想起大量使用有副作用的药物来控制病情。这些有效果吗？有，肯定有！但是如果有更好的方法让这些事情消失在萌芽状态，不是更好。这样既节省了金钱，又强健了体魄。而这些方法人们都可以在祖国传统医学中找到答案。祖国医学有很多宝贵的东西留给人们，其中最宝贵的东西笔者认为是一些理念，例如“治未病”的这个理念就非常好。现在不光是中医在讲，西医的前沿科学也利用各种高科技手段，例如转基因、克隆等技术，这些先进技术在人类的重大遗传疾病应用领域方面不就和中医“治未病”的理念不谋而合吗。当然这些高科技离普通人还是很遥远的。人们一提到中医脑中就会浮现出一些景象，例如银针、拔火罐、黑苦的中药汤等。中医还有很多奇妙的地方，被人们看来非常神奇，例如本来是腿疼或者眼睛发花，但是根结却让你去调理肝脏等。笔者写本书的目的就是想通过最简洁、最平实的语言，向人们说一些健康方面的中医知识，通过饮食和一些简单的运动，达到“治未病”和调养身体的目的。为什么要通过饮食和运动来实现呢？因为人的生命离不开饮食和运动。在生活中，习惯一旦养成，就很难改变。本书就是把“治未病”和调养加入到日常生活中，例如饮食的调节，就是通过几种药食同源的食材，让人们在日常生活中进行食用，反正都是要吃东西的，这样就省去了专门进行烹制的时间。而运动更是兼顾了工作和生活，让人们可以在家中进行一系列的锻炼，也有可以利用工作中的小憩时间进行养生保健的小运动，只要有空暇时间就可以身体力行。为了能让人们跳出想健康但是不能坚持的怪圈，笔者通过对古往今来多种养生方式的研究，最终总结出这套两仪养生的方法。以往很多人都在讲药膳，但是药膳大多很复杂；还有很多人在讲各种保健操，但是保健操大多适合长时间的锻炼。人们更需要的是一种简单、富有养生效果而且符合快节奏生活的养生方式。两仪养生法就是在这种大众期待下应运而生的。祖国医学的瑰宝，中药和健康导引术都在两仪养生法中得到了体现和诠释。人们可以通过日常饮食中药食同源的食物和简单有效的动作达到养生的目的，同时也不影响自己现有的生活状态，这就是笔者想达到的效果和为之奋斗的目标。读了本书，人们会知道在什么季节应当去注意补充哪些食物，而且还可以根据自己的身体条件对号入座，注意平常应多摄入哪些食物。读了本书，人们还可以学会一些健康的小动作，当在办公室小憩时，这些简单优美的动作不仅可以缓解痛苦和疲劳，同事问起时还可以露一手，做一回健康顾问，把这些动作的功用和由来说给他们听。帮助别人也会让你心情愉悦。本书语言通俗易懂，涉及一些中医理论时，大多用非常通俗的类比和举例进行说明。条目清晰有序，内容四季分明，何时购买本书都可以马上去应用实践。借用一句经典台词：“是居家旅行的必备之物。”总之，如果想通过日常的生活饮食和一些简单易行的动作来达到养生的目的，本书应当是非常不错的选择。

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 内容概要

《病不仅仅是吃出来的:两仪养生法告诉你食疗背后的秘密》内容简介：两仪养生理论，遵从中医治病求本的原则，将食疗和运动二者进行了有机结合。重视四季气候变化对身体的影响，从季节养生的角度，讲解亚健康状态应如何调理。书中所选食材，都是大家日常生活中常见的食材。运动或经络调理部分，融汇古法，简单可操作性强。

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 作者简介

赵名兴（网名：紫金葫芦），国家二级营养师，专栏作家，自由撰稿人，两仪养生法理论开创者，百度百科学术委员会医学委员，第二届中国博客大赛健康类第二名。目前为多家杂志的专栏作者及特约撰稿人。网易博客知名博主，网名紫金葫芦，博客点击量总排名第5位，点击量过亿，平均单个博客点击量过10万次。

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 书籍目录

前言第一章 两仪养生法第一节 两仪养生法概述第二节 中国文化中隐含的养生大法第三节 历代名医的不传之秘第四节 西方医学与中华医学鲜有的默契第二章 两仪养生法——春季知与行第一节 五脏调养春季篇第二节 头疼说不尽，春风吹又生第三节 万物复苏，头晕也来第四节 快速缓解白领眼部不适第五节 百花齐放，鼻子遭殃第六节 春雷阵阵，原来是耳鸣第七节 如鲠在喉——慢性咽炎的调理第八节 宝宝春季爱腹泻，原因为哪般第九节 今夜因你无法入睡第十节 白领脑功能正在退化第十一节 龙抬头——春季颈椎病的调理第三章 两仪养生法——夏季知与行第一节 五脏调养夏季篇第二节 何谓养阳？夏季如何养阳第三节 万人大大行动，真正让你拥有夏日激情的体操第四节 谁说胃病不是病第五节 夏日对自己好点，谨防中暑第六节 知道什么是疝夏吗第七节 夏日整天胃口不好，居然是肾虚惹的祸第八节 又吹空调，空调病特别可怕第九节 胸口压大石，英雄也气短第十节 夏天凉茶并非人人能喝，小心喝凉茶喝坏自己第四章 两仪养生法——秋季知与行第一节 五脏调养秋季篇第二节 克咳我靠自己第三节 口干舌燥，喝水管用吗第四节 便秘的可怕之处在于它可能致死第五节 秋高气不爽，因为血压也高了第六节 睡眠不好还和胆、肺有关第七节 皮肤瘙痒真难熬，两仪养生有妙招第八节 秋高话两仪，气爽防抑郁第九节 男人真难，秋天里更难第五章 两仪养生法——冬季知与行第一节 五脏调养冬季篇第二节 何谓养阴？冬季如何养阴第三节 小腿疼，爱抽筋，是肾虚吗第四节 “白骨精”爱手足冰冷第五节 健康新概念，我要“贴冬膘”第六节 莫让闹钟在冬日成为杀手第七节 “美丽冻人”，严冬小心妇科病袭来第八节 还靠唇油防干裂？你out了第九节 新鲜事，肌肤也会感冒第六章 两仪养生法——帮你驱除白领亚健康第一节 屏幕脸的今世前生第二节 女性白领谨防萝卜腿第三节 鼠标在手，切莫变成鼠标手第四节 办公室特殊症候，二十岁出现更年期第五节 脸色要清透不要晦暗第六节 送黑眼圈一张单程票，让熊猫眼一去不回头第七节 白领不等同脸色苍白第八节 誓死不做“黄脸婆”第九节 白领频频猝死为哪般附录两仪养生法日常应用速查参考书目

## 章节摘录

第一节 两仪养生法概述 什么是两仪养生法 两仪养生法，就是在用食物调理的同时，配合以运动的方式疏导经络，通过这样内外结合的方式，使得调理达到最佳效果的一种呵护身体健康的方法。两仪，在中国哲学中常用于代指阴阳。最初古人观察到自然界对立而又关联的自然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，以哲学的思想方式，归纳出“阴阳”的概念。两仪养生法中的“两仪”，也是指我们日常调理身体中的对立而关联的两个方式，也就是内和外。内，指的是饮食调理，将有利于我们调理身体的食物摄人体内；外，指的是通过运动、按摩等外部手段，对身体经络进行疏导。目前很多养生的书籍大多是介绍怎么用食疗的方法养生，根本没有想到食物的归经和经络舒活的关系，这就大大弱化了食疗的作用。根据病症的不同，选择不同的食物。食疗的食物，是按照归经和功效去吃的，这样才有效果，归到经络后，再通过做一些小动作和运动，促进这些食物化作的气血在所归属的经络运转，从而内外结合、动静相宜、阴阳相交。通过两仪养生法的特定动作和食物调理，可以避免仅用食疗来调理的不足，既补也动，动补结合，在食物调理的同时对相应经络进行了疏导，使得食物所提供的营养不会因为经络不够通畅而使效果减弱；同时，在运动等经络疏导的同时，给予营养补充，使这些经络疏导方式不再因为经络气血不足，而难以起到好的效果。两仪养生法既符合传统医学的阴阳结合、动静相辅的理念，也适应现代人快速的生活节奏。通过大众化的普通食材和简单易学的动作，达到更为理想的效果。两仪养生法两大要素 现今人们的生活质量提高了，对自身健康情况的重视程度也提高了。可是亚健康甚至一些慢性病却侵蚀着大家的健康，而且不少亚健康或者慢性病的症状如影随形，吃了不少药，看了不少医生，却始终无法彻底摆脱，这是为什么呢？中国有个词叫做大道至简。其实很多问题，是人们想得太复杂、太纠结于细节了，从而没去从宏观的层面，或者说整体的层面去考虑。大家都知道，病是“三分治，七分养”，从中就可以看得出，“养”甚至比“治”更为重要。而这个“养”，其实就是指用科学的方法来生活，因此，两个层面最重要：一个是吃，一个是动。吃得明白 首先说吃，有句老话，“民以食为天”。吃既然有着如此重要的地位，人们自然会在吃上非常讲究和严谨，可以说中国是食材最丰富、佐料最多样化的国家。前段时间中央电视台热播的《舌尖上的中国》就是展现我国饮食文化的一个非常好的纪录片。一日，去妈妈家吃饭，妈妈自然张罗了几个我爱吃的菜，看着妈妈做饭的背影，心中洋溢着家庭的温馨。菜做好了，一味佐料妈妈找了半天，她告诉我，没有了这味佐料，这个菜就不好吃了。我就随口问了一句：“妈，您知道为什么称之为佐料吗？”妈妈愣了一下，笑着说：“佐料就是为了调味放的，少了它就不好吃了，为什么称佐料就不知道了。”佐料，之所以称之为佐料，是因为人们平时所吃的食物，往往是有一定的偏性的，例如偏热或者偏凉。而这个佐料，往往就是去纠正这个偏性，使之更平和，所以称之为佐料，而不是佑料。佐代表相反的方向，所以起到纠正偏性的作用。而佑则是帮助、保护，也就是顺向的意思。以佐料的搭配来达到更好的营养和食疗效果，是博大精深的中华饮食文化独特的风格和特点，这也就不难理解为什么民间有不少针对疾病的食疗的方子效果很好。例如吃螃蟹的时候，往往搭配姜丝和紫苏，因为这两样食物可祛除蟹毒，缓解螃蟹的寒凉特性，从而使得人们在吃这个美味的同时，不为螃蟹的性寒所伤。很多食物，在经过精心的搭配组合之后，俨然就是一副药性平和但不失效果的良药。也正因如此，药王孙思邈认为，作为医生，必须先搞清楚患者的病因病机，然后根据病情让病患进行食疗。如果食疗没有效果，再去考虑药物治疗。他认为作为一名医生，如果不懂得用食疗去帮助病患告别病痛的话，那就真的“不如回家卖红薯”了。能够用食疗去帮助病患告别疾病困扰的医生，才算得上是一个好的医生。孙思邈在其著作《千金要方·食治》中写道：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。医也，安身之本必资于食，不知食宜者，不足以存生也。食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情造疾者，可谓良工。”食疗看上去真的很好，也应该很有效，可是为什么人们在生活中实际操作的时候，却经常发现虽然有些效果，但似乎“劲头”不够，差点什么。其实是因为人们的身体出现某种不适的时候，已经是某些经络气血运行不通畅的时候了，而中医食疗的基础就是经络理论，身体出现的症状背后是那些经络出现了问题，那么就选用可以调理这些经络的食材去制作药膳，从而达到促进身体恢复健康的目的。既然这些食材可以调理经络，为何还会“劲头”不够？那是因为当人们身体出现不适之后，症状所对应的经络本身的气血运行就已经不是那么的通畅了。经络本身都已经不通畅了，吸收和利用食材有效成分的力量就会减弱，自然会导致我们所追求的效果大打折扣。两仪养生法，就是为了解决这一普遍存在的问题而产生的。通过两仪养生法，做一些小的动作，利用运动去调动气血，使

## 《病不仅仅是吃出来的》

得这些不通畅的经络重新畅通起来，经络畅通了，自然对食材的吸收和利用也会大大加强。 P2-4

## 《病不仅仅是吃出来的》

### 媒体关注与评论

这个真的很不错！大家可以试试，眼角细纹可以夸大女性的年龄，所以真的必须保护好眼部！这个我在19岁的时候就有注意，不过注意的面太窄，只限制了眼部化妆品与脸部的区分而已！这个也许只是一个治标不治本的方法！学习下，博主辛苦了！——秋水格格 终于上食疗篇了，期盼已久啊。改天去买金银花和玫瑰花。希望小斑斑早日去掉。谢谢葫芦啊。——Linda 有幸踩了您的空间并看了您写的养生博文，我不希望自己成为黄脸婆，我也会照着您写的方法去做。我想女人到了一定年龄是要注意保养，另外还要注意修养，做到内外美相结合。祝福您永远年轻漂亮。——卫康天使 说得好。我今夏就碰到这个问题。食物，药物基本用过，就是锻炼动作不会，以后多仿照学习。——zxc2312567



# 《病不仅仅是吃出来的》

## 编辑推荐

《病不仅仅是吃出来的:两仪养生法告诉你食疗背后的秘密》编辑推荐：网易博客点击过亿，无数人都是使用的“两仪养生法”。如果你想告别黄脸婆、黑眼圈等亚健康状态，那就真该来看看这本好书！

## 《病不仅仅是吃出来的》

### 名人推荐

这个真的很不错！大家可以试试，眼角细纹可以夸大女性的年龄，所以真的必须保护好眼部！这个我在19岁的时候就有注意，不过注意的面太窄，只限制了眼部化妆品与脸部的区分而已！这个也许只是一个治标不治本的方法！学习下，博主辛苦了！——秋水格格终于上食疗篇了，期盼已久啊。改天去买金银花和玫瑰花。希望小斑斑早日去掉。谢谢葫芦啊。——Linda我不希望自己成为黄脸婆，我也会照着您写的方法去做。我想女人到了一定年龄是要注意保养，另外还要注意修养，做到内外美相结合。祝福您永远年轻漂亮。——卫康天使我今夏就碰到这个问题。食物，药物基本用过，就是锻炼动作不会，以后多仿照学习。——zxc2312567两仪养生法的就是讲求一动一静，动作加饮食调理，即给经络提供相应能量，又通过特定动作对这些能量加以引导，这样更容易达到理想效果。——紫金葫芦食疗+保健动作=两仪养生，融合中的创新，简单，有效，不错。——黄黄的石头梦此方可操作性强，值得借鉴！关键是坚持！——鸟儿

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 精彩短评

- 1、买了好几本，送亲戚朋友，真心不错！
- 2、好书，值得一看，身体健康，我喜欢
- 3、以季节为诠释点，为大家讲述了一年之中最易患的疾病的两仪养生法调理方案，简单，容易坚持，效果明显！

# 《病不仅仅是吃出来的》

## 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](http://www.tushu000.com)