

# 《你是自己最好的医生》

## 图书基本信息

书名：《你是自己最好的医生》

13位ISBN编号：9787301148624

10位ISBN编号：7301148623

出版时间：2010-3

出版社：北京大学出版社

作者：程凯

页数：227

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)

# 《你是自己最好的医生》

## 前言

但如果我们把从健康到疾病比喻成由量变到质变的话，那么，在健康与疾病之间就留下了一段未知的过程，可能漫长，也可能短暂。而无论长与短，似乎都没有什么好的办法能够帮助我们预知它。所以，每当我们不得不躺在一大堆冷冰冰的仪器中间做体检时，唯一能做的就是祈祷，祈祷我们身体上这样或那样的不舒服，还没有发展为疾病。当然，祈祷的同时也会许愿，希望在质变发生之前，掌握养生防病的秘技。世人真有神奇的秘技吗？自幼，我看多了祖父、父亲用几根银针、一把草药治病救人的场景，也不觉得有何神奇。长大，我走进了北京中医药大学这唯一一所教育部直属高等中医院校的大门，书读得越多，却越感觉到中医的深奥。看似简单的方法，可以缓解症状，可以治疗疾病，可以延年益寿，可以防患于未然，其中必然蕴含着大道理。悟其道，而明其理。知其法，故取其效。养生之道，健康之法，其实就在我们自己的身上，那就是通畅身体里与生俱来的母亲河——经络。

程凯 戊子年四月

# 《你是自己最好的医生》

## 内容概要

《经络养生的秘密:你是自己最好的医生》内容简介：经络、穴位是我们身上与生俱来的中药、方剂，是人体固有的健康良方，正确点按穴位能够取代甚至超越药物的效果。通过《经络养生的秘密:你是自己最好的医生》，你将能够了解人体经络运行的规律，学会观察和识别人体健康信号，通过一些简单两实用的经络、穴位养生方法，让经络保持通畅，可缓解症状，可治疗疾病，可延年益寿，可防患于未然。

《经络养生的秘密:你是自己最好的医生》将为你开启通向德康的玄妙之门。读罢你会恍然大悟，你就是自己最好的医生。

# 《你是自己最好的医生》

## 作者简介

程凯，医学博士，北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，程氏疗法第三代传人，出版学术专著和科普著作20余部。

程凯教授倡导“中国式养生”，创建“大诚中医”连锁医疗机构，担任北京电视

# 《你是自己最好的医生》

## 书籍目录

自序第一章 玄之又玄众妙之门 第一节 《黄帝内经》是外星人写的？ 第二节 是药三分毒？ 第三节 医家还是兵家？ 第四节 柳枝接骨道法自然第二章 象显于外 道藏于内 第一节 实习医生VS针灸狂热者 第二节 阴阳是什么？ 第三节 将军之官谋虑出焉 第四节 中医教你绿色安全呵护肝脏 第五节 五脏六腑皆令人咳？ 第六节 肺为娇脏外邪易伤 第七节 你的喜悦伤害了谁？ 第八节 饿瘦减瘦不如“补”瘦 第九节 “智能”乌鸡白凤丸 第十节 先天之本与后天之本 第十一节 肾阴肾阳明白补 第十二节 金木水火土 第十三节 五味入五脏第三章 望闻问切 由外知内 第一节 察言观色望人中 第二节 手上也有病理纹 第三节 对镜梳妆看舌像 第四节 小小耳穴显端倪 第五节 穴位诊断建神功 第六节 揭秘把脉辨男女第四章 经络纵横 内外沟通 第一节 高氏山下砭石出 第二节 神秘的针灸铜人 第三节 生命的呼吸 第四节 让血脉自由流淌 第五节 伟大的母亲河第五章 通畅经络养生之道 第一节 正说十二经 第二节 再说十二经 第三节 打通任督二脉 第四节 大椎通阳 第五节 冲为血海任主胞胎 第六节 终结成人痘 第七节 简简单单排毒养颜 第八节 死不瞑目猛张飞 第九节 PK华佗也为曹操治头痛 第十节 莫拿生气堵健康 第十一节 手脚冰冷也是病 第十二节 失眠也可以这样治 第十三节 护眼之道 第十四节 眼部经络美容 第十五节 小儿成长有诀窍

# 《你是自己最好的医生》

## 章节摘录

《黄帝内经》是外星人写的？ 下课走出教室，经常听到身后的学生发出这样的感慨：“《黄帝内经》是外星人写的吧……” 说出这种话的常常都是刚刚接触中医的同学，惊叹于古代先辈对人体如此系统的认识，惊叹于如此神奇的治疗方法，惊叹于如此奇妙的医学道理。这样的表达并不罕见，其实不只是他们，甚至现在的我，还偶尔会这样感叹。 感叹那个时代的人在没有现代文明的情况下能够建立如此完善的认识人体的理论体系：以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心，以胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑相配合，以气、血、精、津液为物质基础，通过运行气血的通道——经络，使内而脏腑，外而五官九窍、四肢百骸，构成一个有机的整体，并与外界环境相统一。 如果把这个世界上所有可以认知的事物用黑色代表，不夸张地说，现代科学所涉及的范围，就好像在茫茫黑暗中画出了一条白色的细线，清晰却有限。而从上古时期，“迷信”和“宗教”就统治着人们的思想，人们习惯将解释不清楚或者无法理解的事物依附于“天地神明”身上，这似乎注定中医从诞生之始就披上了神秘的外衣。“求仙问药”、“神医”、“医圣”、“药王”……很多文献中，都形容那些著名医家经过了“仙人”的“指点”和“提拔”。那么，难道真如学生的想法一样，《黄帝内经》是外星人写来治病的？ 相传黄帝时期出现了三位名医，除了岐伯和雷公两人外，名气最大的是俞跗，他的医道非常高明，特别是在外科手术方面很有经验。据说，他治病一般不用汤药，而是诊断清楚病因后，按不同的病因尽量采用针灸、按摩等对人体损害较小、起效更迅速的方法治疗。 在俞跗晚年的时候，黄帝派仓颉、雷公、岐伯三人，用了很长时间，把俞跗的医术整理出来，纂成《黄帝内经》和《黄帝外经》两部，然而，还没有来得及公布于众，仓颉就去世了。后来，俞跗的儿子把这部书带回来交给父亲修订。不幸俞家遭遇了大火，房屋、医书和俞跗全家人，一起化为灰烬——这也许就是《黄帝外经》失传，至今没有找到的原因吧！ 翻开《黄帝内经》原文，“黄帝”、“岐伯”、“雷公”等几个名字跃然纸上，你不难发现，其实黄帝就如同一个对疾病一无所知的患者，在不断地向自己的主治医生——岐伯（或者雷公等）提出心里的问题：人为什么会生病？人体的各个部位、大小关节之间的联系是什么？为什么身体会痛？诸如此类，繁复而冗杂，他将这些问题毫无保留地提出，期待自己的主治医生解惑、释疑。 而岐伯，恰恰扮演了这样一个好医生的角色。正常状态的人体是什么样的？病态的人体又表现出什么？到底怎么样才能做好预防保健工作，不生病，少生病？疾病的起因，发生发展，如何治疗，治疗以后可能会出现什么样的状况……他逐一细致地为黄帝解答——我不得不佩服 岐伯的认真负责，试想，如果是在现代，当患者向主治医生提出自己的疑问时，又有几位医生肯予以细致解答呢？ 《汉书·艺文志》记载了经方十一家，如今却仅存《黄帝内经》一部，就是这部中医经典，经历了千年的风霜，当中所记载的理论、方法，至今还适用于现代人们的生活。现代的中医学家们，仍然在孜孜不倦地研究着它。 有人说，在古代中原大地上，祖先们的意识突破了时间和空间，发生了至今仍不可思议的飞跃：他们发现了人类生命的真相，找出了生命的源流；他们认识人体，认识疾病，甚至认识整个世界的方法和观念，已经达到了一个现代科学都无法逾越的高度，而《黄帝内经》就是他们智慧的证明。 也有人说，黄帝、雷公、岐伯都是杜撰出来的人物，并不现实存在。证据就是《黄帝内经》中蕴藏的大智慧：它包含了天文地理、哲学辩证，以及伦理、天象、历算、星占等方面的知识，这绝非仅凭一个人或者几个人能完成的著作，只有拥有大智慧的物种才能写出，它应该是“外星人”的杰作。 更有持反对意见的人，认为《黄帝内经》不过是巫术，是迷信，是将原本莫须有的东西描述出来，牵强附会，根本毫无科学意义——这种观点在面对大量医学实践的时候便不攻自破。 《黄帝内经》既非一时之作，亦非出自一人之手，而是战国以前的许许多多的医学著作的总结。其内容分为上卷《素问》、下卷《灵枢》各八十一篇，其中引用了大量战国之前的古文献，同时《素问》、《灵枢》问的互引、各篇章间的互引等现象也足以证明《黄帝内经》是一部集那个年代之大成的经典之作。 了解中医，学习中医，不可不研读《黄帝内经》，其中蕴含的大智慧和丰富的多学科知识，吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学，更因其神奇的疗效，不仅博得了普通民众的喜爱，更在世界医药史上留下了不朽的印记。 当茶余饭后，人们谈及中医，阴阳、五行、五脏、六腑等耳熟能详的名词马上会脱口而出；而如果提及中医的治疗方法，汤药方剂则立刻会映入脑海。然而，当你与外国友人聊到中医时，你会惊奇地发现，在他们眼中，针灸这种绿色、自然的治疗方法竟然是中医的代名词！经络，更是玄之又玄的神秘医学之门！ 其实早在《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。 《黄帝内经》的上卷《素问》主

## 《你是自己最好的医生》

要讲授了阴阳、五行、藏象等内容，对传统医学理论进行了详尽而统一的讲述。

# 《你是自己最好的医生》

## 精彩短评

- 1、苦心也好，小算盘也好，反正我读完了。颇为受益。
- 2、写的很易懂 研读中
- 3、化复杂为简易地讲解了中医的某些基础知识，并且不枯燥，体恤民情，利国利民

# 《你是自己最好的医生》

## 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)