

《为自己开方》

图书基本信息

书名：《为自己开方》

13位ISBN编号：9787214059796

10位ISBN编号：7214059797

出版时间：2009-10

出版社：江苏人民

作者：王新志//何世桢

页数：220

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.tushu111.com

《为自己开方》

前言

身神通补，健康如有神助 从我当医生的那一天开始，每当看到病人痛苦的模样，我心里就很难受。我常常琢磨，作为一名大夫，怎样才能让病人从我的诊室里走出去后，不仅很快病好了，人也整天高高兴兴的。遇到病人向我反反复复地询问病情时，我都会很有耐心地听他们讲下去，不厌其烦地讲解着。虽然这样耗去的时间不少，但我发现这样一来，很多患者的情绪都会好很多。十几年前，一位患有类风湿性关节炎的女性来找我看病。在讲述病情的时候，她一边捂着右胸口，一边对我说：“王大夫，没办法，这块儿堵得慌，我忍不住想哭。”我一看，那一块不就是肝所在的位置吗？“肝在液为泪”，总是想哭，不就是肝出了问题吗！再者，“肺在志为悲”，所以我想，给她开的药方里面一定要加上一些补肺益肝的药，这样，治关节炎的同时还可以把她的情绪给调好呢。

一个星期后，那位女士来复诊，说：“王大夫，您上回开的药真管用，腿不疼了。关键是我心里面不知怎么回事，感觉特别舒服。自从我得类风湿后，腿疼得我见人就想倾诉一番，结果越说越想哭。很多时候还感觉气短、心里特别堵，但这两天，这些症状全没了。”听了她的话，我明白是额外加的那些药起作用了。从此，无论什么人来看病，我都会问一问他们最近的情绪怎样，然后再根据情况同时开一些调情绪的药。我发现，这样做的效果非常好，不但患者的病好得快，心情也会愉悦很多。后来，我无意中听到一位老中医在总结自己毕生的看病经验时，说了这么一句话——“要看人的病，而不是看病的人”。这句话虽然前后仅调换了两个字，却一针见血地点明了治病救人的真谛。

人不等同于机器。机器坏了，把坏的零件换成新的就可以了。人就不能这样，他的身体里还藏着七情六欲呢，一旦失调，这往往就是导致疾病发生和久治不愈的“罪魁祸首”。所以，医者在给病人治病的时候，不仅要治愈他生理上的毛病，同时还要让他收获快乐、信心和继续生活的勇气。这其实正是我在本书中所要阐述的一个概念——“身神同补”。在研习古代医典的过程中，我发现，古时候的大夫在治病的过程中也非常重视“身神同补”。前人在总结中草药的药性时，他们都会说到药物的“补身”和“养神”这双重特性。比如说大枣，中医典籍里就说它不仅能健脾和胃，还可安神除烦。

早在2000多年前，《黄帝内经》就提出了人的五脏对应着“喜、怒、忧、悲、恐”这五种情绪的观点。所以，“身神同补”这个理念并非我的创新，它是一种复古。现在，我们身边患抑郁证、焦虑证的人越来越多，人们也越来越发现“身神同补”的重要性了。所以，我在这里提倡“身神同补”一说，可以说是为了造福更多被身心所累的人。其实，“身神同补”并不是一件很困难或很麻烦的事。在这本书里，我精心挑选了几十种生活常见病的“身神同补”之法，它们都是我几十年经验的总结。我相信，当您看完这本书后，您不仅能找到治愈自己和家人疾病的方法，成为自己的家庭医生，您的心情也会天天阳光。

《为自己开方》

内容概要

《为自己开方:名老中医的特效养生妙招》内容简介：一、1种身神同补、万病难敌的祛病养生之道。二、药到病除的30多种常见病家庭自助中药疗法，如送给父母的“去寒泡脚法”、最快修复骨质疏松的“壮骨法”、补肝壮肾的“青娥丸”等。三、30种简单的养生保健功法，如有效调治顽固性失眠的“意念导引术”等，让您“举手投足”皆可治病。四、从多位名老中医处挖掘整理出的15种食疗补益良方。五、15种招招见效的调病养生法，如轻松消除咳喘的“手运八卦”、有效稳定血压的“内关按摩术”。六、2份集纳《为自己开方:名老中医的特效养生妙招》祛病养生精粹的《常见病家庭自助疗法一览表》。

《为自己开方》

作者简介

王新志，教授，主任医师，博士生导师，河南省名中医，河南省优秀专家，得六代祖传名中医“阎仙”亲传，获“全国中医优秀临床人才”称号。河南省中医药学会脑病专业委员会主任委员。1995年获得首届“中国百名杰出青年中医”称号，中华中医药学会系列刊物《中医脑病杂志》副主编，《国家基本用药目录》审定专家。曾先后随我国著名老中医王永炎院士、刘渡舟、焦树德、印会合教授临诊学习。研制出了针对中风病风、火、痰、瘀、虚、气、毒诸因素的五种系列中成药。

《为自己开方》

书籍目录

序言 身神通补，健康如有神助第一章 身神同补，万病难敌 治病的最目的是让心定 没有心病，心肝脾肺肾才补得进去 有多少病，就有多少种坏情绪 一个人生病，身体和精神上的毛病各占一半儿 情绪不好，再怎么锻炼身体也没用 不良情绪是毒药，绝不能让它伴您过夜 为什么有的人满脸皱纹却给人一种很健康的感觉第二章 照方抓药，药到病除 给爸妈买个足浴桶药浴 父母有习惯性便秘要这样去治 人老后牙齿松了怎么办 骨质疏松，用土元和骨碎补就能修复如初 献给雄风不振男性的妙药 有人服用青娥丸一年，便连添两子 区区四味中成药，口腔问题不用愁 女人一生要补血，首选人参养荣丸 有风湿性关节炎，将虫类药碾碎装药囊服用效果最好 最有效的护肝之道 治顽固痛风，要祛风活血 老是腰疼，该补肾了 用五灵脂和蒲黄治无名背疼，真灵 “药穴双调”，老年退化性疼痛没了 “用进废退”没错，但用过度了也不好——膝关节痛的家庭治疗法 风湿肿痛，佩戴小香囊 反复口腔溃疡，要喝甘草泻心汤 半夏厚朴汤就可治愈您的慢性咽喉炎 三法合一，治肩周炎最灵 有中风后遗症，要吃中药，用药水泡脚 如何自制“褥疮清” 我用年经验总结出的治中风验方 偏瘫患者的家庭调理方——“阿弥陀佛法” 口渴、多汗、尿频特别好治 不同类型感冒的家庭对症施治法第三章 吃吃喝喝保健康 “三高人群”的吃喝养生方 多吃土豆不中风 很多人活了一辈子，都不知道怎么吃饭、喝水，老揪着一件事想不开时怎么办 长得瘦咋办？喝三道经典药粥 多吃种颜色的食物 我从多位名老中医处总结出的养生之法 日啖杏、薏、薏仁，轻松做个长寿人 小麦虽“小”，但能治大病 为一家三代精心配制的营养高粱饭第四章 人体本草纲目 想年轻，找涌泉 “一夫当关，万病莫开”——人体要塞内关穴 天枢穴是最好的安眠药 在手上运八卦、推腹便可消除咳喘的毛病 没有安全感的人是肾出问题了 保您心脾康的三大穴位 “不闻香臭从何治，迎香二穴可堪攻”——调治过敏性鼻炎的小方法门 颈椎病，问题不光在脖子 百会穴真名“百岁穴” 膻中穴，让胸中块垒一吐为快 “气海一穴暖全身”——先天不足、体质虚弱之人的宝贝 泻心火的不二选择——劳宫穴 腿壮能承山 送给办公室一族的幸福“礼物”——攒竹穴和大横穴第五章 “和于术数”，手到病除 一位曾被死神盯上的名老中医的养生保健法 关爱心脏，从多转踝关节开始 数数加三核桃两枣，快速控制血压高 躺成大字，“意念转三圈”，永远不失眠 药枕定期换，疾病不再犯 绿豆枕比绿豆汤好 从《易筋经》中挑出来的养生法——“双手托天理三焦” “屈体捡粮” 常喝米醋生姜红糖饮，五更泻、四肢冰冷不用愁 治颈椎和肩背痛，用麸子和醋加小小擀面杖 治老寒腿的方法真的很简单——多练下蹲 痰咳不出来又咽不下去，用腹式呼吸和缩唇呼吸法 不花钱的“金嗓子喉宝” 十人九痔，提肛可治 揉耳朵养生，事半功倍 饭后踮脚百步走，从小到老肾都好 拉肚子怎么办——脾阳不足之人的调养法 寒冷性荨麻疹，要以冷治冷 疏肝理气“长啸丹”后记

《为自己开方》

章节摘录

治病的最终目的是让心定。一种情绪（神）对应着一种疾病，几乎所有的疾病都可以在情绪（神）那里找到根源。因此，您如果在养生保健的过程中做到“身神同补”，那效果就太神了。一个人生病，除了患者本人要忍受身体病痛带来的痛苦以外，心情也会大受影响，他的家人和朋友们也一样，心里不仅难受，身体还会受到不小的拖累。这时候，很多人都盼望手里有一味灵丹妙药，既能一下祛除身体上的疾患，还能让情绪很快好起来。人生病时为什么会产生不良情绪呢？《黄帝内经》说：“人有五脏化五气，以生喜怒忧思悲恐惊。”也就是说，人的喜、怒、悲、思、恐等情绪都是五脏功能的外在表现。说到这里，或许您会觉得，精神上的问题不都跟大脑有关吗？事实上，心、肝、脾、肺、肾等脏器全参与了我们的精神活动。比如说，您发怒的时候，是不是会隐隐感觉到右上腹疼痛？这就是肝在疼。而当您情绪低落的时候，您会不会感觉到呼吸减缓，甚至不顺畅了？等等。上次，我跟一个朋友聊天，他说：“不知道为什么，每次只要去向领导汇报工作，我就内急，想上厕所。但到了厕所，尿量也不是很多。”我问他：“您是不是有点害怕这个领导？”他回答说：“是啊，他特别喜欢骂人！”这其实很好解释。中医认为，肾主恐，正是由于这个朋友在潜意识里害怕上级，对他有恐惧感，才会“肾气失固，气泄于下”，出现内急的现象。但这并不是真正的内急，而是肾生恐后将指令汇报给大脑，大脑再下达指令以上厕所的方式来疏泄恐惧。还有一次，有个朋友对我说，他父亲近半年来疑心特别重，想得特别多。最近，老人家的症状更严重了，吃不下饭，肚子胀，吃了医生开的一些开胃消食的药，但总不见效。在临床中，我经常发现一些有疑心病的人说自己胃不舒服。为什么呢？原因就在于脾主思。人想得多了，脾胃之气就堵在那里不走了，这样肚子能舒服吗？可以说，在每个脏器里都藏有一个“神”。神是什么呢？就是人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪。当五脏生病时，实际上，它所对应的情绪也肯定受伤不浅。其实，人的心理和生理是相通的。比如说，有的人经常性地头痛、没精神、心里不舒服。但您如果把头痛治好了，精神自然会好，相应地，心里也会舒畅无比。一种情绪（神）对应着一种疾病，几乎所有的疾病都可以在情绪（神）那里找到根源。

《为自己开方》

编辑推荐

照方抓药，药到病自除 和于术数，治病不求人。 特别赠送常见病家庭自助疗法一览表 20多万个临床案例中出的中成共调治法、穴位通治法、食疗养生法、保健小功法等。临病不惧，如有神助。 治病救人30余载，全国中医优秀临床专家，王新志教授手把手教您为自己的身体开方。 在每个脏器里都藏有一个“神”。神是什么呢？就是人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪。当五脏生病时，它们摇身一变成了恨、烦、怨、贪、恼等不良情绪，实在害人不浅。 中医有句俗话叫“抓两头、带中间”，两堆火之间虽然有间隔，但中间是热的。其实，养生也是这样，把头和脚这两端给维护好了，全身的经络一畅通，中间的气血运行没有阻碍，人就不会生病了！ 用药汁来进行腿浴，调理五脏六腑的效果十分好。去药店抓一副药：威灵山、伸筋草各30克，桑寄生、当归、丹参、鸡血藤各20克，白芷、秦艽、苏木、羌活、独活各15克，每天晚上把它熬好，捞出药渣，再在剩下的药汁中加入适量热水就可以泡脚了。 有时候，我觉得心火就像一个小孩子，你要是对它多用点心，它就会很“乖巧”，不会让你百般操心。如果你疏忽了，它就会搅得你心里不舒服，还口舌生疮。 小小香囊就能缓解您的风湿肿痛。在春天这个风湿病反复发作的季节里，您如果选用藿香、白芷、艾叶、雄黄、香草、佩兰各10克，混合起来做成香囊，佩戴在身上，能很好地疏肝通络、缓解疼痛、宣发寒气，对缓解风湿肿痛效果很好。 一个人生病，身体和精神上的毛病各占一半儿，只有把自己的情绪调节好，五脏六腑才能全面受补，养神和治病必须同步进行，健康方有神助。

《为自己开方》

精彩短评

- 1、一些方法值得学习
- 2、可以一读。
- 3、身体是革命的本钱，现在不养生难道等20年以后在吗？
- 4、很实用的书,常见病的用料,方法,按摩穴位,生活注意事项.详实有效.

章节试读

1、《为自己开方》的笔记-人都是要死的，但我还不想太快死

口渴多汗尿频——肾阳不足

便秘

揉腹，顺时针一圈一圈一圈.....

还有捏耳垂咧

关于肾的穴位泡脚的时候可以这个只能上手操作了

貌似联系这个还可以长高，要是我长到176就好了，可以俯视大多数人的头顶，多好啊

失眠

《为自己开方》

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.tushu111.com