

《伤寒杂病论》养生智慧：健康书

作者：王长松 出版社：重庆出版社

健康是我们与生俱来的权利，不生病却需要后天的学习，只要洞悉了疾病的奥秘，拥有了不生病的智慧，每个人都能成为妙手回春的神医，身怀绝技，长命百岁。

继《寻找疾病的根源》后，名医王长松又为天下黎民献上了一部健康养生宝典。与前一本书从生活方式入手探寻疾病根源为众生输送洪福不同的是，本书从排寒养生的角度继续追寻疾病的根源，试图从根本上解决自盘古开天辟地以来就困扰炎黄子孙体内的疑难杂症。在书中，他根据龙的传人的特殊体质、人体五脏六腑、自然阴阳平衡、天地日月精气，从《伤寒杂病论》的治病方法入手，结合《黄帝内经》养生智慧、历代中华神医治病绝学以及个人多年精研医易悟出的不传之秘，总结出了一套驱逐寒气增寿添福的特效保养大法，适用于不同性别、不同年龄、不同体质，简便有效，任何人一学就会，一招致胜，让老百姓在使用中逐渐领悟医理、医趣，切实解决当前“看病难，看病贵、看不好病”的社会问题，健健康康，尽享身轻体健、长命百岁、其乐融融的人间至乐。

失眠成头痛之后神经科门诊第二大疾病

洋葱切成片放在枕边能催眠

快报讯（记者 张星）昨天是“世界睡眠日”，东南大学附属中大医院中医内科主任王长松来到快报参加江苏都市网的视频访谈时介绍，在我国失眠已成为继头痛之后神经科门诊的第二大疾病，我国成年人的失眠发生率为 38.2%，高于发达国家的失眠发生率，且有上升趋势。此前，快报开通热线寻找失眠时间最长、失眠程度最重的“失眠人”，连日来，不断有深受失眠困扰的读者打进电话来倾诉。对于部分失眠程度较重的读者，王长松也进行了初步的诊断，并提出了一些建议。

王长松说，要想找回丢失的睡眠，首先要知道你的睡眠是如何丢失的。临床上常见的导致失眠的原因有这么几个，就是刚开始发生失眠的时候，特别是女同志是在家里面人际关系不协调的时候，比如说生气以后就会导致睡眠不好，从此以后容易恶性循环，这时候要想办法保持心情舒畅。另外就是开夜车或者熬夜，每天晚上都睡得比较迟，按照中医的说法，晚十点半前应该睡觉，而现在很多人，尤其是年轻人做不到这一点，时间长了生物钟就紊乱了，中医的说法，长期阴阳不协调，就会导致失眠。另外，生活压力过大也会导致失眠。

对长期失眠的患者，他还介绍一些实用的偏方。国外很早就发现洋葱有催眠的作用，可以把洋葱切成薄片，泡在葡萄酒里面，每天晚上喝两三杯；或者把洋葱切成片用纱布包起来放在枕头边，这样洋葱的气味会起到催眠的作用。苹果和橘子芳香味比较浓，有促进睡眠的作用。有一些食物或者中药也有助眠作用，比如说中药里面有酸枣仁，可以到药店里面买酸枣仁然后用水冲，睡前服用；柏子仁也可以起到治疗失眠的作用。睡前喝一杯牛奶也有助于睡眠。

——2008 年 3 月 22 日《现代快报》

1.不少朋友为了家庭、工作、学习，不得不疲于奔命，无法抽出足够的时间一次性读完全书。

因此，建议这些朋友可先读完第一章，在了解为什么寒气是“万病之根”的基础之上，然后根据自己的兴趣与需要，随意跳读。

2.一人得病，全家人紧张，这是不少家庭的真实写照。究其原因，主要是不懂得如何判断自己或亲人身患何病所致。其实，只要我们掌握了看面色和舌苔的方法，便能诊断一些常见病症，也就可以不再为生病而惊慌。所以，为了您和家人的健康，请您读读《为身体嘘寒问暖》。

3.想必许多朋友都有这样的体会：某一段时间免疫力特别低，一不小心就感冒了，或者感到特别累，做什么事都有心无力。其实，这是气血损耗过多，人体能量不足，寒气乘虚而入所致。这时，就需要补充气血，增添能量。如果您不知道如何补足气血，就很有必要阅读《充实人体的气血之源》。

4.时光在不知不觉中流逝，人生在春去秋来中慢慢变短，忽然某一天，我们发现自己小便无力、夜尿频多、性事冷淡，或者未老先衰，三四十岁的人，看上去像五六十岁。这是什么原因呢？说到底，是肾阳不足。那么，怎样才能补足肾精呢？《巩固人体的先天之本》会告诉您。

5.现代社会，空气污染严重，呼吸系统的疾病常常在我们毫无防备的时候“空降”而来。您的抵御寒邪入侵人体的第一道屏障是否安全？您的肺还好吗？您是否在为肺病烦恼？假如您有这些疑问，敬请关注《养护人体的中央空调》。

6.也许，有不少朋友经常感到双足冰凉，但总以为很正常，对此不以为意。其实，“寒从脚生，病由足起”，很多疾病都是由足部受寒引起的。因此，保护足部不受寒气侵袭，就成为维护健康的重要措施。在《强壮我们的行走之根》部分，王教授将告诉我们怎样通过保护双足来祛除疾病。

7.常常听到不少人感叹：看病难，看病贵。确实，这是当代人的一大苦恼。殊不知，人体自有仙药，何必医院四处跑？倘若您耗费了不少财力、物力，不仅于病无补，还弄得身心疲惫，请接过我们为您准备的《萃取人体的灵丹妙药》。

8.尽管现代医学高度发达，但人们总还是被感冒、冠心病、高血压等一些疾病缠扰。假如您或您身边的朋友一直被这些难题困扰，请翻开书，找到《彻底把寒气驱出体外》一章。在这部分，王博士针对常见疾病，将传授给您一些简便、高效的方法，让您亲手掌握自己和亲友一生的健康。

9.女性朋友过了30岁，总觉得自己老得快，皮肤粗糙、黯黑，无光泽……用了很多化妆品，却总是效果不佳。如果您想切实有效地解决肌肤问题，如果您想变得人比花美，如果您想浑身都散发着魅力，请一定不要错过《暖女人，最漂亮》。

10.如今，人们的生活水平日益提高，生活方式却越来越不健康。而不良的生活方式使得寒气乘虚而入，摧残我们的机体，诱发多种疾病。该当如何，才能让我们四季安康？请您泡一杯茶，慢慢翻开第十章。这里，没有长生不老的秘诀，却有延年益寿和不生病的智慧，只要您信奉遵行，日久必有所得。

第一章 寒气是万病之根

1.寒气是健康的头号杀手

- 从《伤寒杂病论》的命名谈起
- 寒气是很多病的根子
- 寒气不算什么，要命的是寒气和其他病因里应外合

2.为什么现代人“寒气逼人”？

- 寒气最喜欢人体的哪些部位
- 受寒受风与空调综合征
- 熬夜内耗气血，是寒气入侵的内应
- 冰冷的饮料和寒凉的食物，使寒邪直接伤胃
- 营养不足和营养过剩，都会内生寒湿
- 疾病最伤正气，不可姑息养奸
- 用药不当，是损伤阳气的罪魁祸首
- 产后的女人更需要关心

3.祛寒事不小，温度定死生

- 人之将死，其体必冰
- 别拿感冒不当病——从“天下第一方”桂枝汤说起
- 不生病的诀窍就是无寒一身轻
- 从根本上维持健康要从保护阳气着手

第二章 为身体嘘寒问暖

- 1.为了您和家人的健康，您必须懂得看面色和舌苔
- 2.如鱼饮水，冷暖自知——“冷不冷”是判断有无寒气的最简法则
- 3.一摸手和脚，就能发现寒气的蛛丝马迹

4.做贼心虚，寒积发渴

5.大小便也是健康的晴雨表

6.阳气虚不虚，梦中露玄机——奇特的析梦诊病法

第三章 充实人体的气血之源

1.气血不足，寒气就会乘虚而入

- 气血决定温度

- 气血不足必然导致风寒内侵

- 气血不畅，会让体内的垃圾堆积如山

- 揭秘引起气血不足的五大因素

2.补足气血从健脾开始

- 温中健脾

- 益气健脾

- 燥湿健脾

- 健脾养胃

- 健脾开胃

- 疏肝健脾

3.超级补血英雄

- 要健康，喝驴汤——十全大补的阿胶

- 当归无敌——每个家庭都该常备的大药

- 黄芪——真正属于老百姓的补药

- 紫丹参——为全家老小保驾护航

- 常食枸杞，寿与天齐

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>