

不生病的智慧系列二

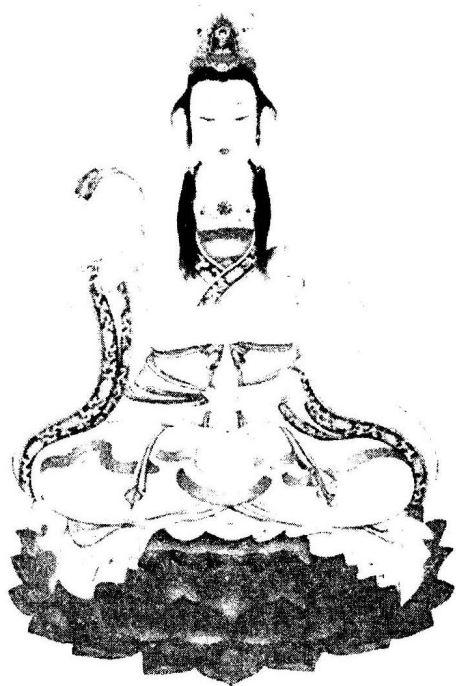
从根子上解除困扰炎黄子孙几千年的疑难杂症

寻找 疾病的根源

只要找到疾病的根源，就能对症下药，轻松把疾病送上归途。
这里的每一招每一式都是中医的不传之秘，让我们的身体风调雨顺，
拥有不生病的无上智慧，亲手掌握您和家人一生的幸福。

王长松◎著





寻找疾病的根源

XUNZHAO JIBING DE GENYUAN

王长松·著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找疾病的根源/王长松著. —重庆:重庆出版社,2008.12

(不生病的智慧系列)

ISBN 978-7-229-00298-5

I. 寻… II. 王… III. 疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第181231号

寻找疾病的根源

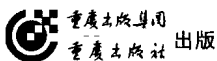
XUNZHAO JIBING DE GENGYUAN

王长松 著

出版人:罗小卫

责任编辑:曾海龙

责任校对:何建云



重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆伟业印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:720mm×1000mm 1/16 印张:15 字数:140千

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-00298-5

定价:30.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换 023-68706683

版权所有 侵权必究

【序】



养生要养根，治病要治本

怎么有这么多的病人，难道人就是为了生病而活着吗？这许许多多的病，到底能不能根治？

从医几十年，每当我看到医院里熙熙攘攘的人流，特别是看到那些一年四季不断往医院跑的老面孔时，不免感慨万千。

于是，我不断寻求着答案，从理论，也从实践；从中医，也从西医；从古籍，也从医学前沿……结果发现，许多疾病是完全能够根治的。

疾病本是自家生，因此，对于疾病，患者本人最有发言权。哪里不适，怎样不适，痛在何处，痛在何时……留意这些疾病的信号，是找到病根的重要线索和关键。

疾病有来路，一定有归途。一旦找到其根源，便可以对症下药，就不难治愈了。而要找到疾病的来路、根源，主要是靠我们自己。看医生吃药打针，只能助您一臂之力，而日常的自我调理和保健，才是彻底摆脱病魔纠缠的最关键一环。

许多人平时不注意健康，有病了才去医院，并且把治愈疾病的希望完全寄托在医生身上，自己反成了旁观者。甚至有

的,还和医生对着干:一边吃着保肝药,一边饮食不节,烟酒不断;一边吃着补药,一边挑灯夜战,熬到黎明……这样的人,常年疾病缠身,便是一种必然。

我经常把这些道理讲给我的患者朋友,大家依言而行,都说有收获,终于找到了根治疾病的法宝。恢复了健康的朋友们便劝我说,您这样辛辛苦苦地把脉看病,一天最多也只能为几十号人解除病痛,不如把您的经验和见解写出来,就能使更多的人受益。

我虽然先后追随几位国家级名老中医潜心研究悬壶济世之术,也在多年前就获得了中医学博士学位,现在还带了一群研究生,但总怕自己见识尚浅,出书难免误人,因而迟迟未能动笔。

时间到了2007年底,一日,一位朋友给我打电话,聊到各自工作的一些情况。当听我说一直致力于研究疾病的根源,但对之是否宣之于众而犹豫不决时,他说:“如果你只有一杯水,你自然难以分给别人喝,但是,你现在已有一大桶水,为什么不分给别人呢?作为医生,职责就是治病救人,你这样只顾埋头研究,而不把这些拿出来和更多的人分享,实际上就是对患者的痛苦无动于衷,就是见死不救!”闻听此言,我猛然醒悟。于是,我便在繁忙的教学和诊务之外,将一些具有代表性的典型病例和自己的所思所想记录下来。如果大家能从中得到一些帮助,疾病少几分,健康多几分,我也就感到万分欣慰了。

王长松

2008年8月

【目录】



序 养生要养根,治病要治本/1

第一章 疾病让我们的身心一天比一天强壮/1

有时候,生病是保护人体的一种方法,提醒我们及时休养,迅速避免危险;有时候,生病是身体和我们交流感情的一种方式,让我们倾听内心的声音,知道身体所需;更多的时候,生病是为了让我们更好地认识自己,让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间,思考生命的意义,体会生命的真谛,学会关爱家人……疾病让我们的身心一天比一天强壮,不生病的人生是不完美的!

1. 人在江湖飘,谁能不挨刀——我们每个人都会生病/2
2. 抽不出时间休息的人,一定会抽出时间生病/3

3. 不生病,往往是身体连生病的能力都没有了/5
4. 儿童出疹子,是福还是祸——从儿童出疹子看生病的目的/6
5. 生病是身体和我们交流感情的一种方式/8
6. 会病的人长命百岁/11
- 求医解惑录/13

第二章 为什么现代人病得五花八门/19

世界上没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。人体也是一样,没有无缘无故的疾病。只有找到疾病的根源,才能对症下药,药到病除。而头痛医头,脚痛医脚,结果往往于事无补。

1. 拢人要拢心,治病要治根/20
 - “梅开二度”往往会让人一命呜呼/21
 - 杜绝旧病复发其实很简单/23
2. 找准病根才能对症下药/25
3. 只有找到疾病的根源,才不至于“滥杀无辜”/28
4. 为什么现代人病得五花八门/31
 - 过劳死——给现代精英敲响的警钟/33
 - 有一种摧残叫起居无常/35
 - 酗酒嗜烟,杀人不见血的刀/36
 - 饮食不节是多种疾病的根源/38
 - 都是不讲卫生惹的祸/40

- 谁是“三高”的罪魁祸首/42
- 吃得越好,身体越糟/44
- 肥胖,不仅仅是苦恼/45
- 减肥背后——不得不说的秘密/47
- 穿着中隐藏的祸端/49
- 生命在于运动——真理背后的谎言/50
- 纵情欢愉的代价/53
- 环境污染,无法承受的健康之痛/55
- 慢性中毒,您知不知道/58
- 辐射,离我们有多远/60
- 输血中的“罪与罚”/62
- 哪些救命仙丹不可靠/64
- 抑郁——林黛玉死因之谜/68
- 气死周瑜,并非杜撰/70
- 这些病,可能会遗传/72

■ 求医解惑录/77

第三章 每个人都是自己的救命观音/83

命运要由自己掌握,健康更要靠自己,一旦我们懂得了如何正确使用身体,每个人都将是自己的救命观音。

1. 病急切莫乱投医/84
2. 当心您成了不良医生的新药试验品/85

3. 别让特效药杀了您/87
4. 为什么有些病久治不愈/89
5. 任何医疗,都不能以攫取病人的财富为目的/91
6. 要坚信人体有不可思议的自愈能力/93
7. 我们每个人都有随身携带的仙药/95
8. 这样吃,可以迅速补足气血/102
9. 遍地都是治病良方/106
- 求医解惑录/107

第四章 轻松把疾病送上归途/109

世上从来就没有什么救世主,你才是自己的健康教父。与其冒着被科学地治死的危险,将自己完全全交给医生,不如自己彻底掌握治病的法门,亲自将疾病送上归途。

1. 随心所欲治感冒/110
2. 让咳嗽客客气气走开/113
3. 9种超级食谱,让肺结核无处藏身/114
4. 保佑口腔的速效大法/118
5. 慢性咽炎可以自己治好/120
6. 给扁桃体装上“灭火器”/122
7. 让鼻子不再“草木皆兵”/127
8. 耳朵,您不会再受罪了/130

9. 让高血压走“下坡路” /133
10. 失眠也能随手治愈/136
11. 比挂水效果还好的治中暑妙招/140
12. 来自民间的根治贫血的秘方/142
13. 制服痛风,就这几招/145
14. 脂肪肝绝不是疑难杂症/147
15. 中西医结合,胃不再受伤/149
16. 益肾固本,才是治愈慢性膀胱炎的大道/150
17. 男人的难题不再难/153
18. 治疗便秘“六字诀”/156
19. 乳房胀痛消于无形/159
20. 痛经的烦恼随风而散/162
21. 解决闭经问题,就这么简单/165
22. 白带过多? 怎么办/168
23. 从此不怕小儿发烧/171
24. 小儿腹泻的无敌克星/173
25. 干燥综合征,根治有玄机/175
26. 脚,不再生“气”/177
27. 巧胜亚健康/179
- 求医解惑录/181

第五章 从明天起,做一个幸福的人/185

很多朋友生病了才想起爱惜身体,这就像到了战场上才制造武器,口渴了才去挖井。真正珍惜生命的人,不是等病了才重视健康,而是善于读懂身体的语言,未病先防——会投资的人,总是先投资自己的身体。这,就是不生病的智慧。

1. 平时常烧香,难时佛助我/186
2. 真正会投资的人,总是先投资健康/187
3. 为了您和家人的健康,必须听懂身体的语言/189
4. 好习惯,至少让您多活 30 年/195
5. 管好自己的嘴,就能把身体经营得红红火火/199
6. 风水中隐藏的健康玄机/205
7. 没做亏心事,不怕病敲门/207
8. 恬淡虚无,构筑长寿的钢铁长城/208
9. 爱是药师佛/210

后记 愿天下人都成彭祖/212

附录 本书常用穴位指南/213

第一章



疾病让我们的身心一天比一天强壮

有时候,生病是保护人体的一种方法,提醒我们及时休养,迅速避免危险;有时候,生病是身体和我们交流感情的一种方式,让我们倾听内心的声音,知道身体所需;更多的时候,生病是为了让我们更好地认识自己,让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间,思考生命的意义,体会生命的真谛,学会关爱家人和孩子……疾病让我们的身心一天比一天强壮,不生病的人生是不完美的!



1. 人在江湖飘,谁能不挨刀 ——我们每个人都会生病

既然疾病不可避免,就让我们正视疾病,与疾病愉快地相处吧!

不少患者朋友羡慕那些叱咤风云的政界要人、驰誉中外的演艺明星、腰缠万贯的商界巨子,以为他们都有得天独厚的诊治条件,应该是最健康的。

事实并不是这样。他们中间,也有许多人患高血压、糖尿病、冠心病,甚至肿瘤,他们也有痔疮的痛苦,有失眠的折磨,有不孕的遗憾……

深受国人爱戴的总理周恩来,最后患的是膀胱癌;“林黛玉”陈晓旭,因乳腺癌在深圳病逝;有中国第一代民营企业代表人物之称的王均瑶,死于肠癌……

人在江湖飘,谁能不挨刀? 实际上,我们每个人都会生病,从不生病的人是不存在的。

既然疾病不可避免,就让我们正视疾病,与疾病愉快地相处吧! 如果未病先防,找到影响健康、导致疾病发生的原因和条件,采取相应的防范措施,就能减轻疾病对人体的不良影响,最大限度地维护健康。您就会发现,生病真的不一定是坏事——它使您的人生更加丰富,更加深刻,使您更热爱生活,更能体味健康的快乐。



2. 抽不出时间休息的人,一定会抽出时间生病

疾病不是洪水猛兽,真正聪明的人,当身体发出不适的信号时,不应该讨厌它、压制它,而应该静下心来,听听身体的语言,找一找不适的原因,必要时,干脆让病生下来,通过疗养、调整,恢复健康。

胃又痛了,心中热辣辣的,有一股酸水上泛。李主任极不情愿地离开电脑桌,找几片药服下去,又投入了紧张的工作。他想,无论如何,现在可不是生病的时候。这份标书,明天必须上交;研究生的论文,也要在今晚修改出来;还有,周末的学术会议非常重要,起码要把发言的提纲搞定……

像李主任这样,正值中年、无暇生病的人,生活中真不少见。他们是单位的中坚力量,肩上有千斤的担子,手里有干不完的工作。他们最害怕生病,也没有时间生病。感冒了,吃点白加黑;发烧了,吃点百服宁;头痛了,吃点去痛片;咳嗽时,吃点镇咳宁;睡不着,要么吃舒乐安定,要么吃思诺思……总之,身体出现不适时,他们总会想办法,用一些“特效药”把症状消灭在萌芽状态。多年来,也真的就这么过来了,虽然能感觉到体质在逐渐变差,但也没有因为生病而影响工作。



其实,有些时候,是需要把病生出来的。这样一次次地头痛医头,脚痛医脚,就会丧失发现疾病根源的机会。就像是身体内部失火,报警器响了,您不去处理火险,而只是把报警器关掉一样,必然会掩盖病情,后果可想而知。一次次地压抑症状,病邪不能外排,就会逐渐沉积,最终积重难返,使人一病不起。

生活中还有一些人,由于身居要位,特别讳疾忌医,生怕自己健康的秘密泄露,再不舒服,也要硬挺着;也有一些人,因有难言之隐,不能正视自己的健康问题;还有部分人,自认为年轻气盛,身体很棒,听不进别人的劝告。直到大病降临,甚至危及生命,才翻然醒悟,但为时已晚。因此,有病的时候,一定要重视,而不能讳疾忌医,“粉饰太平”。

抽不出时间休息的人,最终会抽出时间来害病。疾病不是洪水猛兽,真正聪明的人,当身体发出不适的信号时,不应该讨厌它、压制它,而应该静下心来,听听身体的语言,找一找不适的原因,必要时,干脆让病生下来,通过疗养、调整,恢复健康。



3. 不生病,往往是身体连生病的能力都没有了

那种貌似体格壮实的人则不然,他们或健康透支过度,身体无力抵抗疾病,只能眼睁睁地看着疾病长驱直入;他们或经络阻塞,反应迟钝,难以传递出生病的信号,致使疾病大军压境,也浑然未觉,自然难免令健康的城池失守。

我有一个同学,是某单位的中层干部,平时身体很棒,从不生病,精力异常充沛,工作非常出色,只要领导将任务交给他,肯定能保质保量按时完成。就这样一个令人羡慕、正值中年的“健康人”,却在一次体检中查出了肺癌。此后不到三个月,他就走完了人生旅程。更令人惊奇的是,直到他去世前的半个月,仍然没有咳嗽、咯血、胸闷、疲乏等肺癌应有的症状。

生活中确实有这样一些人,他们形体壮实,满面红光,精力充沛,乐观自信,白天工作不知疲倦,挑灯夜战活力四射,真正是“头顶一个天,脚踏一方土”,铁打的身子,似乎与病无缘。

其实,这样的人更令人担心。正常人生病,会出现各种症状,感到不适、痛苦。也正是有这些不适、痛苦,引起了人们的警觉,迫使大家停下工作,就医诊治,进行慢生活,将疾病控制在萌芽状态。那种貌似体格壮实的人则不然,他们或健康透支过度,身体无力抵抗疾病,只



能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

该热时不热，该冷时不冷，该痛时不痛，该咳时不咳……在很多情况下，不生病并不能表明健康没有问题，而是身体连生病的能力都没有了。因此，有必要提醒平时从不患病的“健康人”，注意劳逸结合，不能过分透支，定期体检，防患于未然。

4. 儿童出疹子，是福还是祸 ——从儿童出疹子看生病的目的

像儿童出疹一样，生病也有其目的。其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人……

孩子出疹子，会不会影响健康？这是不少年轻父母很担心的。

其实，发热出疹，是儿童阳气生机勃勃的外现。儿童为纯阳之体，蕴含着生长发育的强大活力。春天正是