

感冒 不用看医生



台湾中国中医临床医学学会理事长
陈潮宗医师◎著

推荐

台湾中医师公会全国联合理事长

台湾中国医药大学教授·中西药师/林昭庚

台北市中医师公会理事长/陈旺全

江西美术出版社

感冒 不用看医生

全面改善体质、免疫力升级！



台湾中医临床医学学会理事长
陈潮宗医师◎著

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒不用看医生 / 陈潮宗著. —南昌: 江西美术出版社,

2008. 2

ISBN 978-7-80749-377-8

I. 感… II. 陈… III. 感冒—土方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194487 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-057

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

中文简体字版©2007 年由江西美术出版社出版发行

本书经由中国台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

感冒不用看医生

著 者: 陈潮宗

特约编辑: 赵世蕾

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 周思欣 石永歌 曾艳芳

策 划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱: yagewh@163.com

发行专线: 027-87326881

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次: 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 13

定 价: 22.00 元

书 号: ISBN 978-7-80749-377-8

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所

迈入 21 世纪,科技的文明,提供人类舒适的物质享受,但并未提升生活的品质。生活在地球村的大环境下,人与人的交流更为频繁及密切,相对地,传染病的流行更为肆虐,诸如 SARS、肺结核、流行性感冒等疾病,不断地威胁我们的健康,严重影响我们的生活起居。

在美国,每年约有 11 万多人罹患流行性感冒,因流感而引起并发症致死者约 36000 人,大部分都是年长者或慢性病患者。在流感病毒不断变种下,流感疫苗不断研发问世,但站在医师的立场,除非是高危险人群或身体抵抗力差者,否则均应该在人体自我抵抗力下获得自然免疫。

由于流行性感冒大多是因亲近的接触或飞沫所造成的传染,最有效的预防方式就是避免与已感冒的病人过于亲近或频繁接触,由此可知,注射流感疫苗只能降低被感染的风险,并非一劳永逸的预防办法。

中国医学文献记载“上工治未病,中工治已病,下工治末病”,《黄帝内经》亦云“不治已病治未病”,自然医学着重于“未病”,即预防疾病的发生,而“已病”

则应用自然条件或以天然药物等治疗。其实人体本身即具有自愈的能力,最佳的预防疾病方法即是提升自身免疫调节力,增强体质。亦即中医所谓“正气存内,邪不可干”原则。

《感冒不用看医生》一书中,陈医师所提倡的健康新生活方式,其方法与理念融合了中医的理论精髓与陈医师多年的行医临床经验,与时下相当流行的“回归自然”的潮流如出一辙。中医奉为圭臬的“上工治未病”与西医的“预防医学”一直是陈医师积极向社会民众宣传的理念。在陈医师开办的养生教室课程中,或是接受媒体采访的保健专栏里,一再为提倡中医养生理念注入活水,希望带给国人健康的身体及快乐人生。

时值流行性感冒盛行季节,欣见《感冒不用看医生》即将付梓出版,嘉惠世人,乐为之序,并对陈医师平日致力于养生保健宣传的努力及热心致以敬意。期望拥有本书的读者及其家人远离感冒的困扰,活出健康的人生。

台湾中医师公会联合会理事长
台湾中国医药大学教授、中西医师



长寿、健康、快乐、富有是人类有史以来一直在追求的，每个人无不汲汲于追求身、心、灵三方面的满足。

即使现今的医药科学如此发达，也不足以解决人类所有的问题。如今更因病原体、细菌、病毒的变异性侵袭，再加上人体自身的抗病力衰弱与免疫系统机制的缺陷，诸如SARS、流行性感冒（类似福建甲型株、巴拿马株）、AIDS等疾病盛行，以致健康就像兵败如山倒地崩溃。在大自然复杂的变迁中，对于顽固性的疾病，我们无法拒绝它的来临，更不能忽视它对人类日渐壮大的威胁，我们更不能逃脱重症侵袭的阴影与痛苦度过残生的隐忧。

陈医师能洞烛先机，深知人类的天敌就是病毒，唯有改善体质、调节免疫，才能抵抗病毒，真不愧是一位睿智的医生。他集医学之精髓与疗法智慧融于一身，以全方位的抗病措施和理念为主轴，拥有台湾中国医药大学中医研究所的研究经历，更累积了多年的临床丰富经验，尤其对于“调理体质，抗病毒”领域的造诣更是非凡。

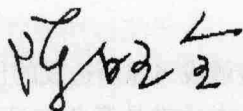
陈医师的独到见解认为，“体质”是

随着个人的年龄、饮食、内分泌、健康条件及个人养生保健习惯而有所差异，若有缺口时，就易导致疾病的感染，甚至赔上宝贵生命；想要调节免疫力，激发抗病能力，就应积极落实陈医师的“改善体质新生活运动”，同时，也提供了人类健康的最佳利器，那么寿而康、康而乐，真富足也，就无往不利了。

钦佩陈医师的仁心医德，于忙碌的行医生涯中，仍能写书为预防保健、治病尽心尽力，欣逢新书付梓在即，本人特乐于为序推荐。

台北市中医师公会

理事长



每年秋冬时节是台湾感冒的流行季节,不打了个喷嚏、流流鼻涕,好像就没有感受到流感的威力。其实感冒是“开启许多疾病的钥匙”,如处理不慎,可能会引起许多并发症。因此,许多人便利用注射流感疫苗来预防流行性感。但是,注射流感疫苗只能预防该疫苗厂商所预测到的某些感冒病毒株,并无法达到全面性、百分之百的预防效果,尤其近来一波波而来的感冒大流行,实在令人相当担忧。

站在医师的立场来说,抵御病毒侵袭最有效的是身体自然产生的抵抗力,而非依靠疫苗。其实我们身体里的免疫军团是非常优良的防御系统,无奈现代人因为不良的生活、饮食习惯等,而加速瓦解了这个防御系统。

撰写本书的用意就在于,希望提供读者一种更健康的生活方式,来打造一个不受感冒侵袭的新生活运动。从日常起居坐卧、食衣住行的实践中,就能把健康与免疫力引导到身体里;又如浸泡中药芳香的SPA药浴,不仅能活化身体机能,还能顺势做做穴道按摩养生健康操,让身体的气血活络,抵抗感冒外邪的入侵!

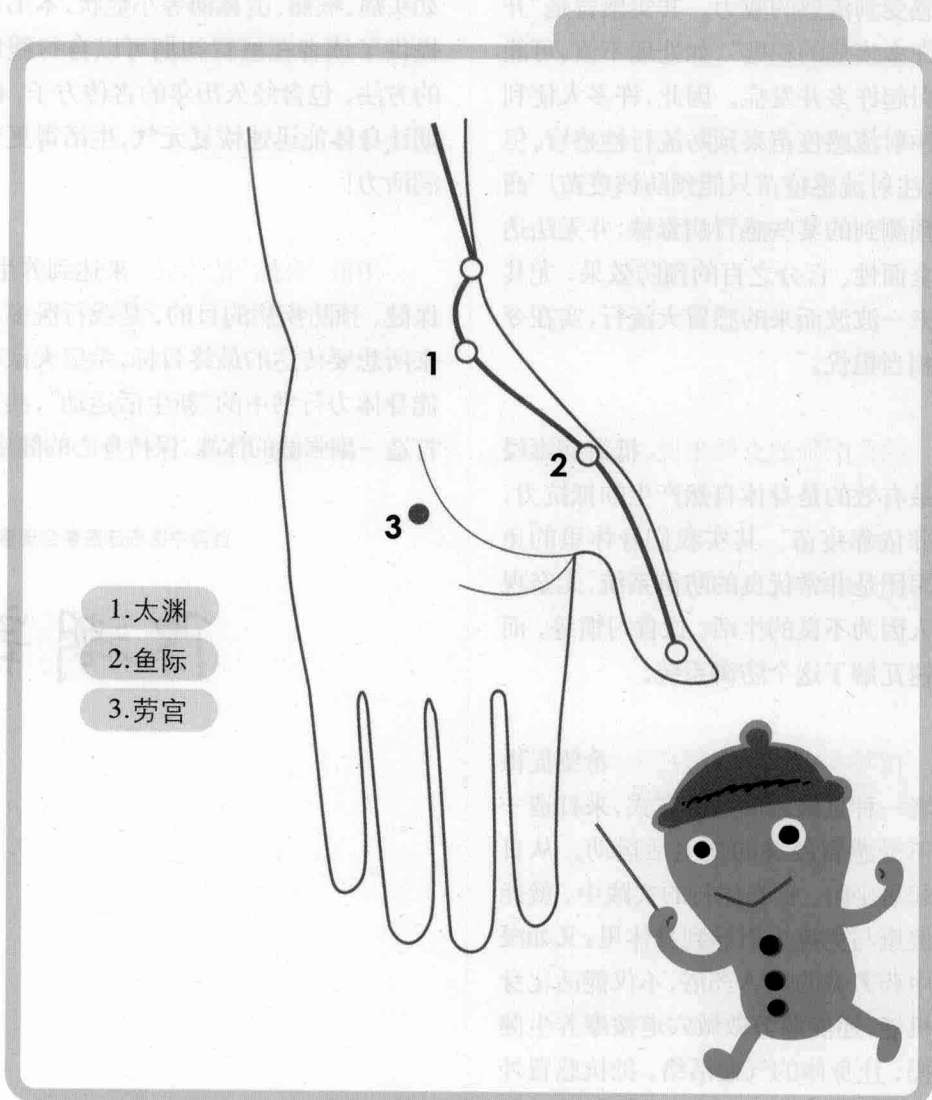
另外,对于一些在感冒初期不想去看医生,但是又感觉有些许不适症状者,如头痛、喉痛、流鼻涕等小症状,本书也提供了读者在感冒初期可以自行缓解的方法,包含经久历年的古传方子,以期让身体能迅速恢复元气,生活得更充满活力!

用最“自然”的方式,来达到养生、保健、预防疾病的目的,是我行医多年来所想要传达的最终目标,希望大家都能身体力行书中的“新生活运动”,共同打造一副强健的体魄,保持身心的健康。

台湾中医临床医学学会理事长

陳潮宗

手心穴位图



手背穴位图

手背穴位图

1. 合谷

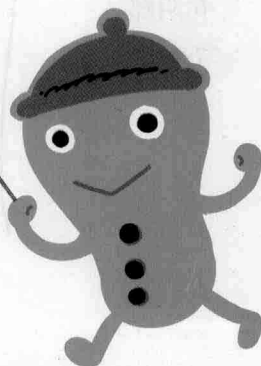
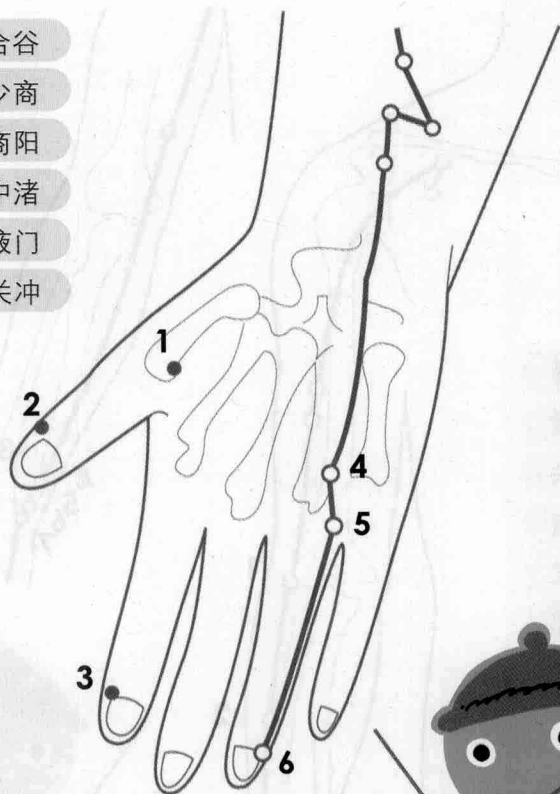
2. 少商

3. 商阳

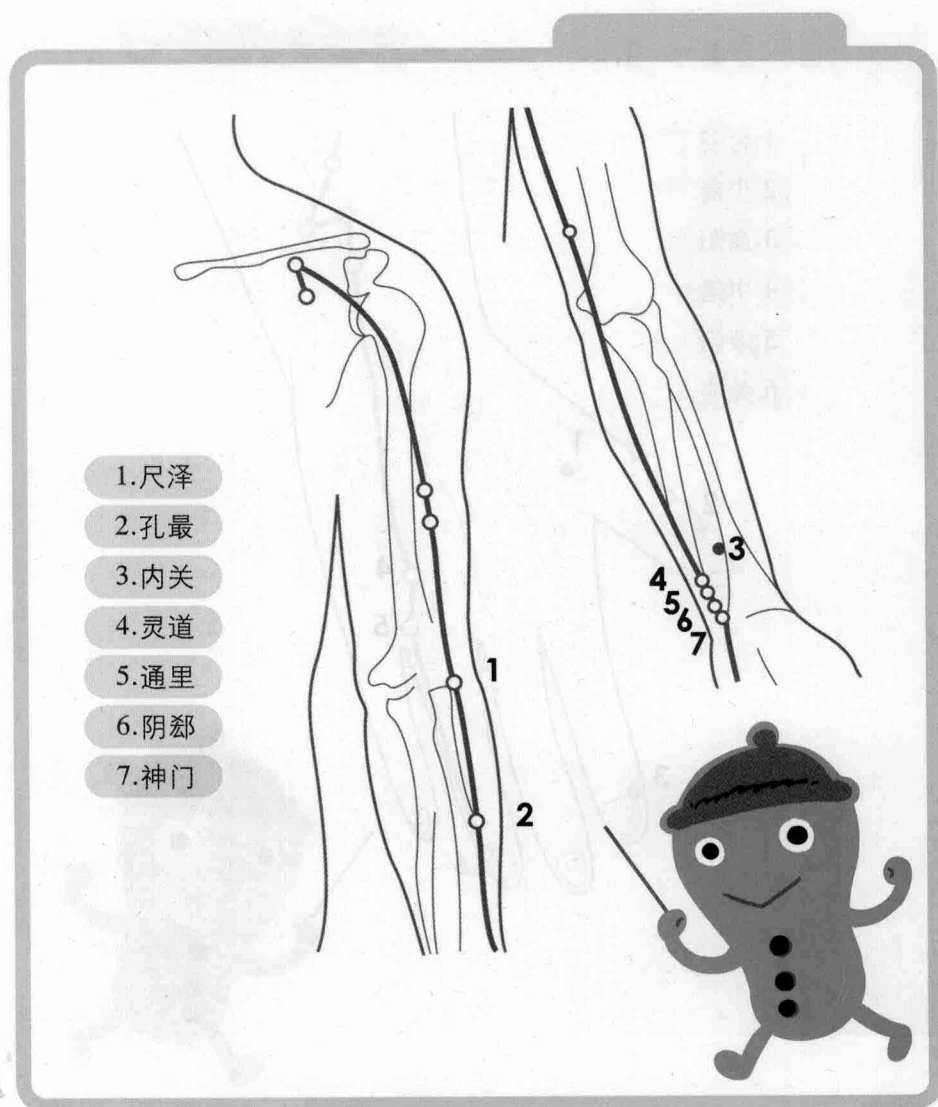
4. 中渚

5. 液门

6. 关冲



手臂前面穴位图

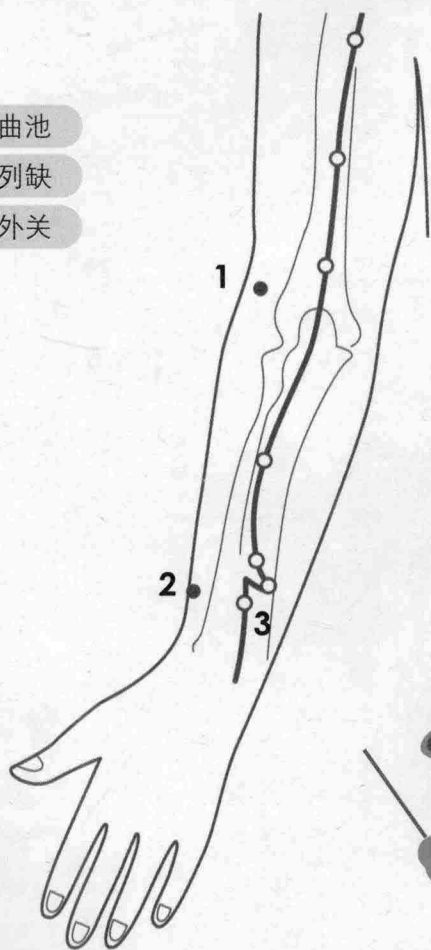


手臂后面穴位图

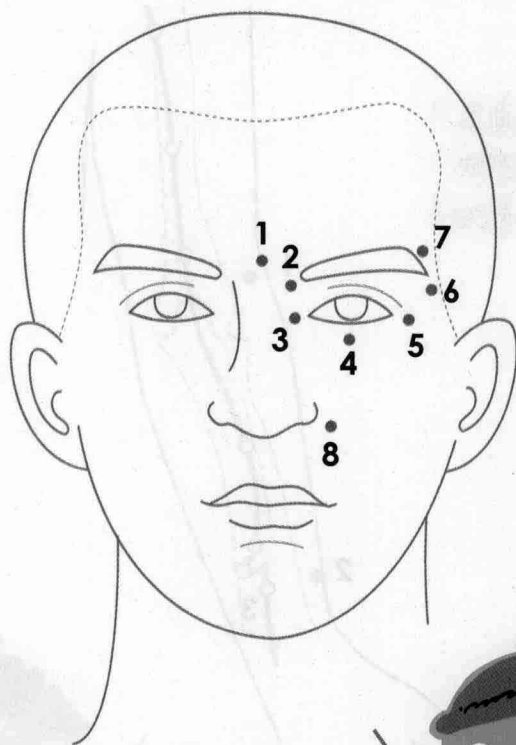
1. 曲池

2. 列缺

3. 外关



头部前面穴位图



1. 印堂

2. 攒竹

3. 睛明

4. 承泣

5. 瞳子髎

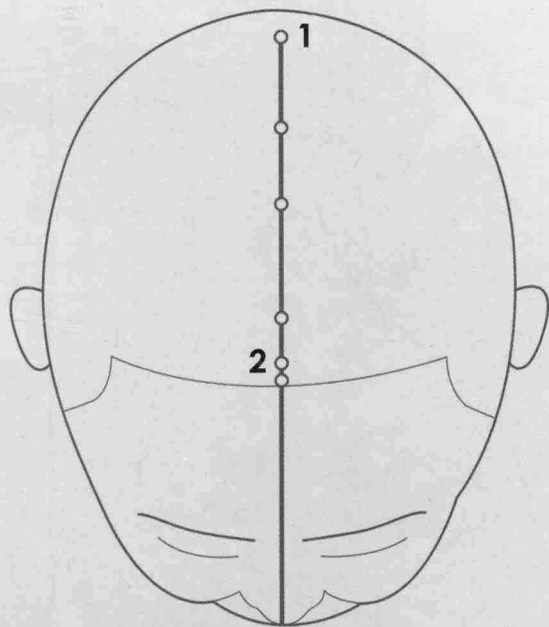
6. 太阳

7. 丝竹空

8. 迎香



头顶部穴位图

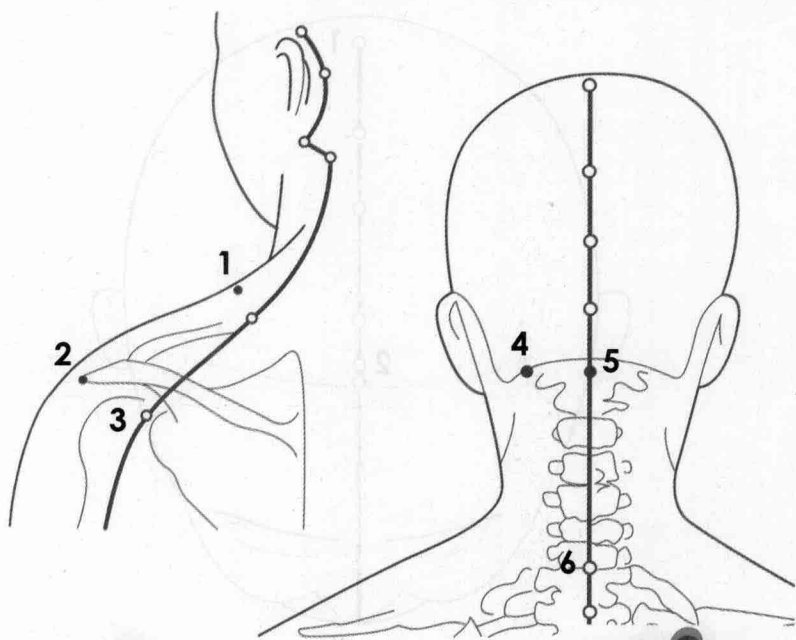


1. 百会

2. 上星



头肩部后面穴位图



1. 肩井腧

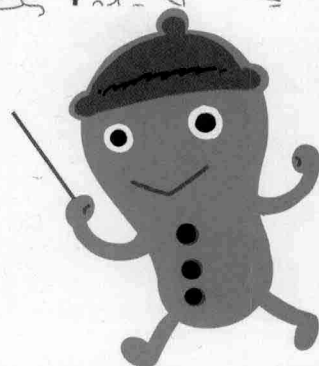
2. 肩髃

3. 肩髃

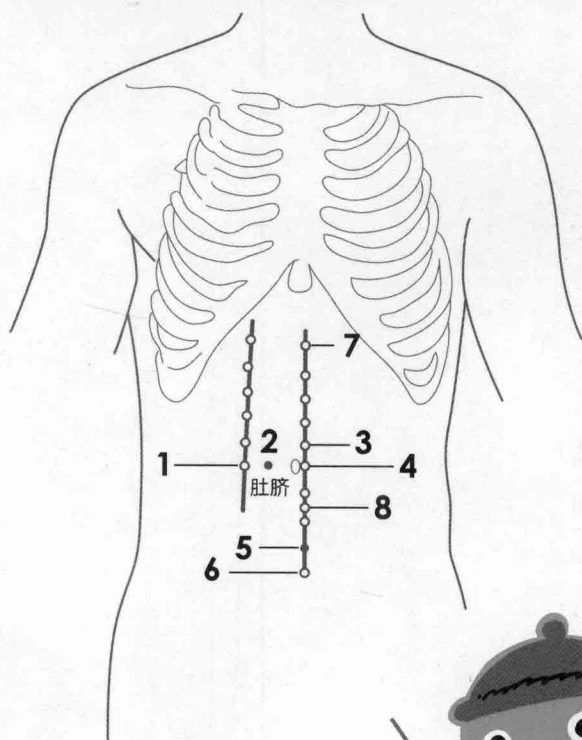
4. 风池

5. 风府

6. 大椎



身体前面穴位图



1. 天枢
2. 育俞
3. 水分
4. 神阙
5. 关元
6. 中极
7. 中脘
8. 气海

1. 天枢

2. 育俞

3. 水分

4. 神阙

5. 关元

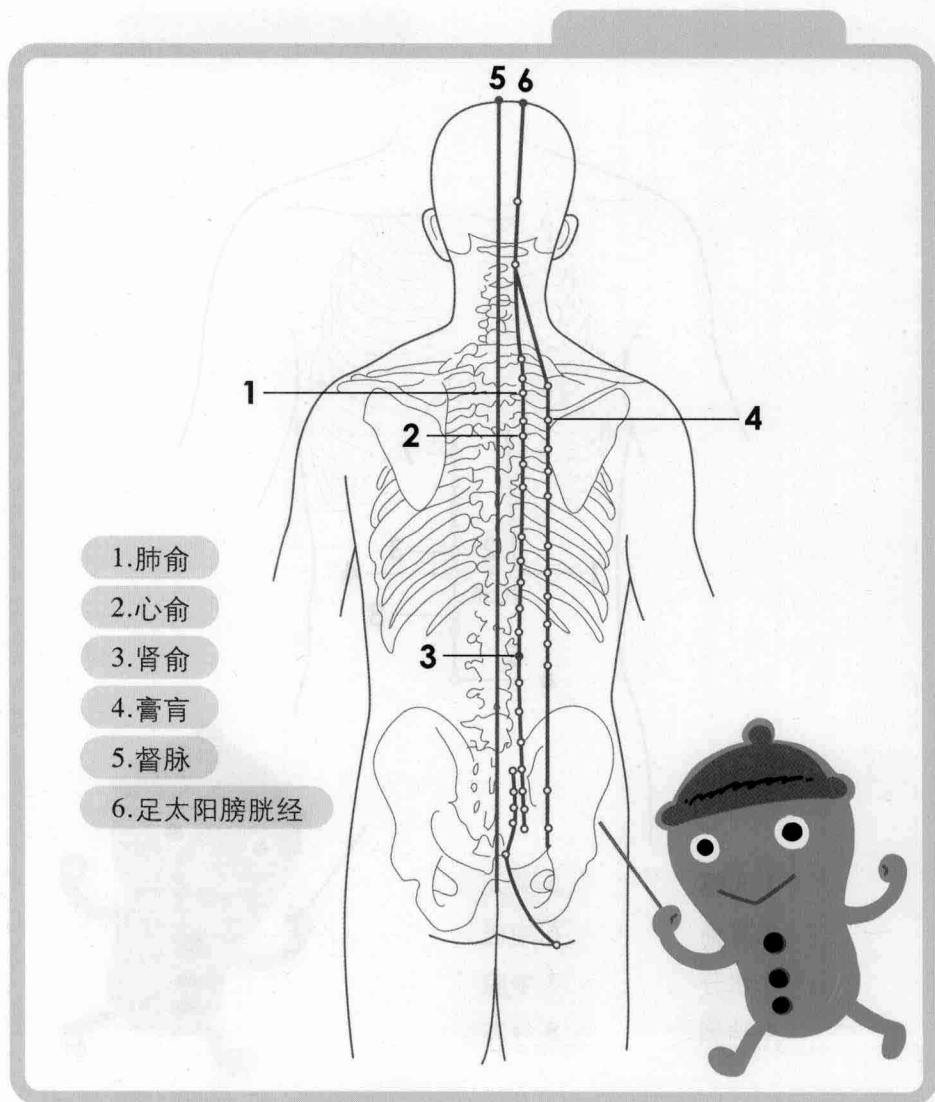
6. 中极

7. 中脘

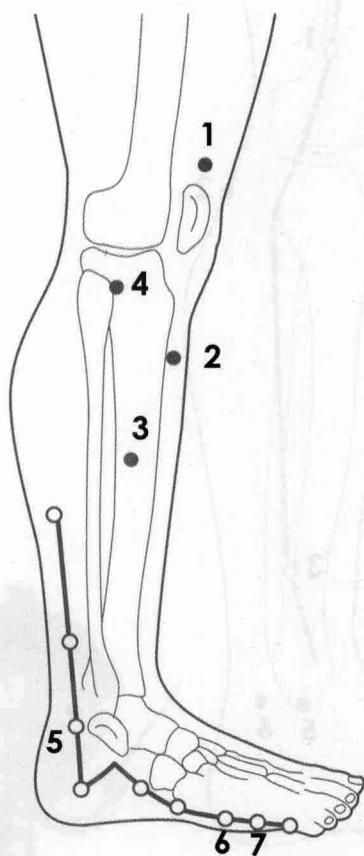
8. 气海



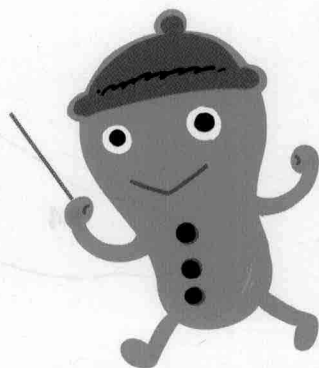
身体后面穴位图



下肢外侧穴位图



1. 梁丘
2. 足三里
3. 丰隆
4. 阳陵泉
5. 昆仑
6. 束骨
7. 通谷



下肢内侧穴位图

