

# 上医治未病



[上医治未病 下载链接1](#)

著者:王国玮

出版者:南海出版社

出版时间:2008-01

装帧:平装

isbn:9787544240055

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃，返璞归真的养生方法保你一年无病，

四季平安。夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药教药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

“治未病”是中医的健康观，是古代医家几千年来在预防和治服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。

两千多年前，《黄帝内经》中提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。可见，中医历来防重于治。面对现代五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、亚健康人越来越多的状况，利用中医进行养生保健无疑是最合适的方式。

本书作者王国玮出身于中医世家，现任北京中医医院副院长，对中医养生的方法颇有研究。本书介绍了《黄帝内经》的养生精华，返璞归真、顺应自然的养生之道配以直观生动的图解，让您轻松掌握防病的精髓，一年四季健康平安。

作者介绍：

王国玮，现任北京中医医院副院长、治未病中心主任，历任北京中医医院肝病科主任、门诊部主任。出身于中医世家，自幼随父王鸡士教授（全国名老中医，著名中医疑难病、肝病专家）学习中医。在20年的临床实践中，积累了相当丰富的经验，尤其擅长于儿童常见病、肝病治疗。

先后在《中医杂志》《中医药学报》等知名专业刊物上发表论文30余篇，主编《肾病诊疗》，参与编写《滕宣光幼儿临证验案》《护士临床用药手册》《实用中医消化病学》等医学专著。

同时也热衷于医学知识的普及活动，经常受邀在中央电视台《健康之路》栏目、北京电视台、中央人民广播电台、北京广播电台等媒体进行健康教育工作；在《人民日报》《健康报》《法制日报》《北京日报》《北京晚报》等多家报刊发表科普文章500余篇；所著大众健康书《食物是最好的医药4：50种常见病的饮食疗法》畅销全国。

目录：

[上医治未病 下载链接1](#)

## 标签

中医

养生

健康

中医健康

生活

医行天下

藏书

医学

## 评论

小样荐购 图文借 <http://book.douban.com/review/1564903/>

---

我的插图作品之一，还有待改进。。。

---

值得看一下

---

很系统的一本书 有养生的常识和四季饮食方面的建议

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃。

[上医治未病 下载链接1](#)

## 书评

书的核心思想就是“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃”（P24）。语言很通俗，也有提及自己曾诊断过的病例，还配有漫画跟食谱，蛮适合老年读者的。买一本放家里，遇到问题照书试试，没准就不用上医院了。  
我比较感兴趣的是174页上提到的“健脾养胃的食物”：蜂蜜、...

[上医治未病 下载链接1](#)