

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

图书基本信息

书名：<<敲开健康之门-季节养生 经络有道>>

13位ISBN编号：9787504660015

10位ISBN编号：7504660019

出版时间：2012-5

出版时间：路新宇 中国科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：路新宇

页数：139

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：<http://www.tushu007.com>

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

内容概要

春夏秋冬，每一季有自己的特点，天地万物的变化都围绕着春生、夏长、秋收、冬藏的节奏进行。人，作为地球的孩子，饮食、起居也必然遵循这个节奏变化。《季节养生 经络有道》根据春夏秋冬的具体特点，在不同季节关注不同脏腑经络的保养，这样既节省了时间又做到有的放矢重点突出。

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

作者简介

路新宇，毕业于长春中医药大学针灸专业，因种种原因从事药品销售工作长达九年，直到2007年夏天，重新回到中医临床之路，并重点研究经络、穴位如何为人们自我养生之用。

对于养生路新宇提出“审微恙”的理念，“审微恙”是运用经络探查，随时发现身体健康隐患的一种方法。

路新宇总结出每条经络都有2、3个常见堵点，这些堵点多在肘膝、腕踝关节附近，探查时感觉强烈、易于寻找，即使是非专业人士也可以通过手法，自我疏通，随时消除健康隐患。

在中医科普教育工作中倡导中医四化：理论知识专业化、问题阐释通俗化、操作技巧简单化、效果疗效实用化。

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

书籍目录

自序 第一章不得不说的阴阳 一、用“阴阳”二字说阴阳 二、阴阳转换尽在十二月 第二章四季与五行 春天属木 夏天属火 秋天属金 冬天属水 第三章四季经络养生法 经络疏理手法及反应 1.痛点因何产生 2.自我经络探查、疏通手法 3.探查经络时的常见反应 4.疏理经络后的身体反应 第一节春季经络养生 一、“木”的系统 “曲直”乃木之德行 1.做人要明屈伸之道 2.人与自然都要新陈代谢 3.万物与“木”的关系 东风起，春天到 青色是养肝的颜色 熬夜消耗肝血 眼睛是肝脏的窗户 把肝养好，掌握人生方向 小儿惊悸，首先护肝 养肝吃酸还是吃辣 养生像草木学习 产后恢复喝鸡汤 肝火过旺少吃面 控制肝火防春天 目眩听“角音”的乐曲——鼓舞肝气的音乐疗法 阳事不举病在肝 和肝有关的气味——其臭臊 关注天地的信使——风 别让怒气伤了肝 二、春季养生之道 天地之道 养身之道 经络之道 第二节夏季经络养生 一、“火”的系统 “炎上”乃火之德行 1.万物的生长动力 2.为有源头活水来（心肾相交） 3.万物与“火”的关系 身处南方要滋阴 用红色鼓舞心气 莫让寒凉伤了心 用心聆听万物的声音 心里藏了什么 感知能力下降是万病之源 吃点苦治失眠 肉类的区别 为什么黄米属火 血脉畅通乃养心之要 养心听徵音 音乐心气不振吃点烤馒头 夏天让身体热起来 欢喜过度生烦恼 二、夏季养生之道 天地之道 养身之道 经络之道 第三节秋季经络养生 一、“金”的系统 “从革”乃金之德行 1.改变从革新开始 2.变革需要勇气 万物与“金”的关系 变革从西方开始 食白色食物补肺 肺好似一个风箱 打喷嚏防感冒 养好肺，有魄力 女性披“披肩”防贼风 吃辣的人越来越多 滋阴补血阿胶好 体寒之人少食大米 形寒饮冷则伤肺 情绪烦躁听“商”音乐 腥味可以补肺气 忧愁莫学林黛玉 二、秋季养生之道 天地之道 养身之道 经络之道 第四节冬季经络养生 一、“水”的系统 “润下”乃水之德行 1.上善若水 2.逝者如斯夫 3.柔弱与坚强 4.万物与“水”的关系 北方属水 为什么黑色属水 养肾重在闭藏 肾气不固小便自出 切莫滥用激素 触摸跟腱知肾气多少 吃多少盐合适 猪肉怎么吃 吃豆腐有讲究 甜食伤骨头 使心灵宁静听羽音 音乐化腐朽为神奇 重视莫名恐惧 二、冬季养生之道 天地之道 养身之道 经络之道 第五节脾胃养生之道 “土”的系统 “稼穡”乃土之德行 1.承载 2.蓄水 3.藏火 万物与“土”的关系 中国乃中央之国 面黄肌瘦是脾虚 脾虚乃万病之源 口腔溃疡有妙招 看口唇了解脾的状态 舌头胖大有齿痕——脾虚 红糖补血 牛肉怎么吃 小米的功劳 肌肉松松垮垮可不好 多愁善感听宫音 音乐 闻茶香治食欲不振 小肚臍从何而来 思虑过度伤脾 后记——天人相应，何乐而不为呢？

附录1：主要参考书目 附录2：十二经络堵塞点探查图 附录3：十二经络堵塞点一览表

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

章节摘录

版权页：插图：在中医望诊中，专门有一种望眼睛的学问，依据《素问·解精微论》的说法：“五脏六腑之精气皆上注于目而为之精”。

彭静山教授将眼分为八个区（图3—5），代表身体的不同部位，根据白睛的络脉形态、颜色等判断体内脏腑状态。

把肝养好，掌握人生的方向“藏精于肝”，这个精华是什么？

肝藏魂，肝者魂之居也。

也许我们认为古人说的“魂”有些神秘，不过对于肝藏的魂我们可以理解为事物萌动、萌芽时的初始生机和动力，比如小苗往上长，它知道要去哪，虽然它力量很弱，但它知道要干什么，发展到什么程度，这就是魂，例如中国魂、民族魂。

如果魂没了，自己都不知道去哪了，这就完了，没有生机了。

所以人们用失魂落魄来形容这种状态。

肝内如果充满精华，肝的质地柔软有弹性，则功能收发自如，保证气的升降顺畅，既不乱为，也无不为。

反之，肝内的质地会变硬，容易藏污纳垢形成肝实，加速肝的硬化。

《黄帝内经·上古天真论》“丈夫七八肝气衰”，男人过了56岁就不适合创业了，因为魂基本消耗尽了，胆识不足犹豫不决，又把握不清前进的方向，不如找点怡情养性的事做。

凡事有度，经常生气的人，总让肝保持生发、向上、僵直的状态。

久之必会伤肝。

能屈能伸的智慧，既适用于做人，也适用于养生。

小儿惊悸，首先护肝“其病发惊骇”，《黄帝内经》病机十九条：“诸风掉眩，皆属于肝”。

风气通于肝，肝病可以生风，发生以动为特征的征候。

惊指惊证，尤以幼儿为多见，小儿惊悸，啼哭不宁，睡觉易惊醒。

幼儿虽然脏腑娇嫩，但生命力旺盛，生发的力量强大，外界环境的刺激容易产生惊证。

如果调护不当逐渐发展为惊风，儿科推拿中多采用平肝熄风的方法来治疗。

养肝吃酸还是吃辣《金匱真言论》说：“其味酸”。

这个味指的是味道，五味中酸味入肝经，其实辛辣也入肝经。

酸有收敛的作用，由于木有曲直的特性，所以五味中有两种味道与肝有关：酸和辛。

《黄帝内经·脏气法时论》：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”

酸味可以收敛肝气，辛味却可以促进肝气的生发。

人们在生气发怒的时候四肢发抖，血向上涌，面红耳赤，喝一口陈醋，心情就平复下来。

所以治疗肝阳上亢型高血压有个偏方陈醋泡花生米，道理在于此。

春天是生发的季节，可以适量食用辛辣的食物助肝气生发，但如果肝气上冲得厉害，伴有头晕目眩、口苦、咽干的症状，这时要先疏通肝经，使气血循行顺畅同时慎服辛辣之物（如：酒、辣椒、胡椒、八角、小茴香等）避免雪上加霜。

另外，酸的收敛作用可以促进血归于肝。

《伤寒杂病论》中有一个著名的方子：芍药甘草汤。

只有两味药：芍药（白芍）四两、炙甘草四两。

主治血不荣筋导致的两脚拘挛。

陈修园《长沙方歌括》说：“两脚拘挛病在筋，芍甘四两各相均。”

芍药酸寒，甘草甘平，本方虽然只有两味药，却有酸甘化阴之妙，柔肝和脾，滋阴养血，缓急止痛的功能。

养生像草木学习“其类草木”。

草木，既包括木还包括草，木体现曲直的特征，还给我们展示生发的场景。

“离离原上草，一岁一枯荣”春天草长莺飞的状态也体现了我们中国人生生不息、自强不息的人生观。

<<敲开健康之门-季节养生 经络>>

编辑推荐

《"敲"开健康之门系列丛书:季节养生经络有道》是“敲”开健康之门系列丛书之一。

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:<http://www.tushu007.com>