

<<易经五行与养生>>

图书基本信息

书名：<<易经五行与养生>>

13位ISBN编号：9787504734051

10位ISBN编号：7504734055

出版时间：2010-6

出版时间：中国物资

作者：胡春宇

页数：209

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>

<<易经五行与养生>>

前言

大街上人来人往，人人衣着光鲜、步履匆匆，看似健康的身体中隐藏着多少疾病的隐患呢？如果你每天忙碌忽略了运动，如果你每天总是重复着自己喜欢的饮食偏好，如果你每天总没有时间顾及早餐又天天熬夜加班，终有一天你会被自己这些不好的生活习惯带来的疾病所困扰。与其等大病酿成，花费高昂的医药费并且让自己身体受苦，为什么不从现在开始，依据传统医学中的未病先防的思想来为自己的身体投资呢？

中医在养生这一方面的作用还是被人们所认可的，虽然对于西医和中医的争论在很久以来一直没有停息。传统医学在近代一直被那些主张学习西方先进技术的人所诟病，他们认为中医就是阴阳五行八卦，就是看相辨骨、看风水和愚弄欺骗，以至于出现了宁可等死也不准看中医的现象。但是我们要知道，中医从黄帝以前就开始为中华民族祛病养生了。在漫长的历史进程中，中医积累了很多的经验，并引进了诸子百家思想，包括道家易经中的阴阳学说，以及后来出现的五行学说，中医的这些说法很多都得到了现代医学的印证。比如人在春夏应该早起晚睡，积攒阳气，在秋冬应该晚起早睡，保留身体中的阴气。这也正好应对了天地五时的规律，是对长寿养生非常有益的。

西医现在已经陷入了和病毒的无休止的战争当中，因为西医的理论就是头痛医头、脚痛医脚，有炎症就吃消炎药，乳腺癌就把乳房割掉，再不就是换器官，手术费和医药费变得越来越高。虽然中医中也有华佗刮骨疗毒、开颅取涎的医术，但中医更多的是从整体上来看问题，因为人本来就是一个整体。

中医的高明之处在于它有一个整体观，而不是无休止地舍本逐末。中医还将人的先天之本和后天之本结合，将内在的身体基础和外在的气候环境结合，再加上相应时节的食物调养，以此来从一个宏观角度来告诉我们怎样延年益寿，长命百岁。其实中西医也并不是完全对立，能够解决问题的方法就是好方法。中西医的关系就好比计算机软硬件关系。软件是信息科技中最特别的事物，它是人类制造的第一个无法从硬件中用肉眼看到的東西，如果不明白有软件的存在，直接用解剖计算机硬件的方法，无法证实软件的存在。人体的功能比计算机复杂千万倍，从信息科技的观点来看，人体不可能只是单纯的硬件，必定存在着我们无法用解剖学验证的许多软件。中医学的许多理论和概念，很可能就像计算机的软件一样，永远无法从解剖学中得到验证。一台没有软件，硬件齐全的计算机，不过是一台并不能工作的裸机。人们不会觉得奇怪。通常计算机暂时不能工作，多是软件的问题，计算机专家多是修复软件后计算机就可恢复工作。但一个人检查不出问题，却不能很好工作，中医说是气虚，西医大为不解。一定要查出一个“病”来，于是X片、B超、血生化、肝肾检查、CT、核磁共振……结果仍不得而知，这使病人如临大敌，深恐自己已患绝症，一个小疾花费少则几百元，有时数千元，甚至万元。医学的终极目的应该是使病人恢复健康或是维持健康，而不是其他。中医将人生下来的不同体质分为金、木、水、火、土五种体质，因为他们有不同的体征和性格以及生活习惯。根据不同体质，用药和养生也是很有讲究的，这是中医在细微末节上的认真。中医的大处着眼、小处着手的做法让养生变得更加具有针对性。中医还将人体的各个器官通过五行学说形象化，归纳出五行藏象学说。中医还将我们的饮食、我们的情志以及五官所能感觉到的味道、气味、声音、颜色等归纳出它们的性质，从宏观角度来说中医也要比西医高明得多。比如你得了感冒，你或许会选择一些常用的感冒西药，这些药可以消除鼻塞、喷嚏或是鼻涕、咳嗽等症状，但是你的身体仍然不舒服，而中医会根据你的伤寒（感冒）分析得很清楚，内伤寒用什么药，外伤寒用什么药，以及你自己本身是什么样的体质，哪些药对你来说事半功倍而且药到病除不留根，

<<易经五行与养生>>

这些中医都会加以辩证分析。

这就是中西医的区别，中医更加针对的是本质问题。

现在我们总是生活在匆忙之中，无暇顾及自己的身体，忽略了自己身体的预警信号，出现了小病小恙都不放在心上，其实疾病像养生一样，也是一个逐步积累的过程。

我们需要从第一个阶段就把疾病压制在萌芽中，中医的理论就是主张要想不生病就要主动地去防病，养生锻炼身体，这样体质坚强以后，人就会百病不侵。

当前中医在国际上的地位越来越被认可，尤其是中医中的穴位针灸按摩、副作用小又廉价出奇效的中医药。

相信随着祖国的强大、中华民族博大精深文化的传播，中医一定能够在更大范围内造福人类。

希望本书能够给你带来健康，带来对自己身体的全新认识，带来养生的法宝以及全新的生活态度。

也希望你能及时指出本书中存在的错误漏洞，我们将一如既往地本着对生命高度尊重的态度来为你服务

。

作者 2010年2月

<<易经五行与养生>>

内容概要

《易经五行与养生》能够给您带来健康，带来对自己身体的全新认识，带来养生的法宝以及全新的生活态度。

中医积累了很多的有效经验，并引进了诸子百家思想，包括道家易经中的阴阳学说，以及后来出现的五行学说，中医的这些说法很多都得到了现代医学的印证。

<<易经五行与养生>>

作者简介

胡春宇，医学博士，2005年毕业于中国中医科学院。
从事中医研究生教学、科研及临床医疗工作。
研究生学习阶段师从名师，系统研究了风湿病、糖尿病、肾病的治疗。
工作后主要研究方向为传统养生、保健、美容等。

<<易经五行与养生>>

书籍目录

第一章 《易经》是本什么样的书 《易经》深奥但不神秘 破解《易经》中的健康密码 五行的来源 五行相生相克的规律 养生五行对照 第二章 你是哪种身体特质 火型体质 须防心脑血管疾病 木型体质 需要避免久坐伤神 土型体质 应注意少喝酒多养胃 金型体质 易患呼吸道疾病 水型体质 要保护好肾脏 第三章 喜怒有常，身体健康 怒伤肝，莫生气 喜伤心，快乐需要有所保留 思伤脾，思虑过度是种病 忧悲伤肺，问君能有几多愁 惊恐伤肾，从容带来健康长寿 第四章 五官——你的健康堡垒 眼睛与五色 耳朵与五音 舌头与五味 鼻子与五嗅 五谷与口 第五章 五时的保养与保健 春季别让流感困扰你 夏季养生正当时 长夏注意防湿气 秋季润肺是首要 冬季应该防哮喘 第六章 心、小肠——让生命之火常燃 心、小肠之于五脏 高血压的防治 心脏病早防是上策 心、小肠的穴位按摩 第七章 肺、大肠——生命中的金 肺、大肠之于五脏 久坐会引发痔疮吗 养肺排毒食疗 肺、大肠的穴位按摩 第八章 肝、胆——生命之树的护理 肝、胆之于五脏 饭局多了就会脂肪肝 胆囊炎离我们有多远 护肝壮胆的食谱 肝胆的穴位按摩 第九章 脾、胃——生命的土壤 脾、胃之于五脏 十胃九病是真的吗 健胃养脾的食谱 脾胃的穴位按摩 第十章 肾、膀胱——生命之水长流 肾、膀胱之于五脏 肾亏到底是怎么了 尿急尿频的疗法 补肾利尿食谱 肾与膀胱的穴位按摩 跋

<<易经五行与养生>>

章节摘录

火型体质须防心脑血管疾病火型体质的人身体比较坚实，肌肉丰满，性格急躁，但是很注意外表，身材中等，骨架一般，手足温暖，容易出汗，害怕炎热，但胃口好，进餐快。

一般的火型人由于性格急躁，脑子灵活，所以容易罹患心脑血管疾病。

火型人的体质特征如果你肤色偏红，脊背肌肉宽厚，头小，脸型尖瘦，肩背髀腹匀称，手足小，步履稳重；性格特点表现为轻财，缺乏信心，多虑，认识事物清楚，注重形象，性情急，那么你多半就是火型体质的人。

火型的人身材中等、骨架属一般大小，比例平均。

所以火型人胖起来也会胖得比较匀称，如果下定决心，要瘦下来也很容易。

火型人眼睛颜色多为浅色系，如浅咖啡色；皮肤、头发都偏油性；肤色较白，易晒伤、易生斑点；发质细而柔软，多直发，可能有少年白或偏红黄色系；手足温暖，脉搏强而有力。

指甲有弹性。

容易出汗，循环良好。

火型体质的人一般胃口比较好，一旦饿起来又不能及时吃到东西，或误了正餐，便会很气恼并迁怒他人。

火型人喜欢高蛋白质的食物如豆类、蛋类、肉类等；容易觉得口渴；消化能力不错，大肠蠕动正常。

火型人讨厌炎热的气候、喜欢通风佳、较凉爽的地方。

就算不是很热，也喜欢打开电风扇，让四周有流动通畅的空气。

火型人睡眠深沉，除非晚上喝太多水或天气太热，否则很少会半夜醒来。

梦境多为彩色，较容易记住梦境内容。

火型人易患的疾病火型体质的人火气偏大，火通于心，心主血脉，故该型人易患心血管病，包括冠心病、高血压、动脉硬化。

火能动风、动血，故火型人有中风、脑出血等潜在倾向。

火型人阳气旺盛，阳盛则热，易患多种热证。

火型人热灼伤津，易患阴虚阳亢的疾病如糖尿病。

火型人还易患躁狂症。

火型人的养生保健火型人性子急、还不容易控制自己的情绪，所以应注意调养心态，避免情绪过激，尤其避免暴怒生气。

火型人由于阳气偏盛、比较容易生热动火，耗伤阴液，因而要少吃生热动火之品，多吃养阴清火之物。

火型人要多保养心脏，因火气通于心，最易伤害心脏，所以要常吃养心阴清心火的食品，如莲子等。

在秋冬季节，往往会因为气候缘故而进食较多辛热的食物，这样会给火型人带来身体上的不适，比如口干、口舌生疮、大便干结等症状，所以为了保持体内水火相济，火型体质的人需要足够的清凉剂，这样身体才能感到舒适。

你需要用清凉湿润来“灭火”，否则你就会患上传统的火型人的一些毛病，比如突然出大汗、皮肤生痤疮以及容易过敏等。

(1) 运动方式：火型人适合水上运动。

毫不奇怪，一切水上运动项目都十分适合你，游泳就是最佳选择；林荫下散步也有益于你的身体。

而桑拿浴对火型人没有好处。

(2) 饮食调养：火型人的饮食宜清淡，多食富含纤维素的食物，如芹菜、菠菜、藕、莲子、豆制品等。

另外还有番茄和西瓜，多食既可生津止渴，又有补益滋养的作用。

火型人立春时节宜吃味辛、功能疏肝健脾的食物或药食两用之口，以顺应肝脏的生发之气，如香芹、香菜、玫瑰花、大枣、花生、枸杞子、猪肉等。

药膳可以选择如金橘山药粟米粥：金橘20克，鲜山药100克，粟米50克，白糖15克。

将金橘洗净，切片备用。

<<易经五行与养生>>

山药去皮，切片，与金橘片及淘洗干净的粟米一同入锅，加适量水，用大火煮开，改用小火熬煮成稠粥，加入白糖即成，有疏肝健脾的功效。

(3) 最佳的饮食：冷食是火型人餐桌上必不可少的首选食品，凉菜、凉面，甚至是冰淇淋都可以尽情享受。

但是，辛辣调料对于火型人无疑是火上加油，但适量的选择用茴香和藏红花等来调味也并无大碍。此类体质的理想的去火饮料和食物是：奶制品、甜味水果、清淡的蔬菜和家禽肉类。

(4) 日常调护：根据火型人的性格特征，要分外注意性格的陶冶，如绘画、书法、下棋、集邮、钓鱼等，做事要专心致志，保持乐观情绪。

(5) 每日养生建议：如果火型人晚上能选择带有清凉性的精油对全身肌肤进行按摩的话，一定能每晚都有美梦。

因为它们能起到安神作用，对内火较旺的火型人还能缓解燥热感。

(6) 火型体质大脑的养护：火型体质的人虽然对做事情热情很高，但性情比较急躁，好争辩，易冲动，使得大脑经常处于紧张状态发生中风的危险性比一般人高。

所以对于火型体质的人来说，养脑护脑是一个常抓不懈的课题，火型人如何健脑、养脑呢，归纳起来，有以下几法：(1) 用脑和健脑：古代养生家认为，“神安则寿延，神去则形散，故不可不谨养也”，如何养神？

第一是“以不伤为本”。

要避免七情：(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)的过度刺激。

第二是“心欲常静”。

这里所说的静不是绝对的，而是有动有静的合理用脑。

“静者，静动也，非不动也”。

司马迁说：“精神不用则废，多用则疲，疲则不足，用之则振，振则生，神则足。”

又说“大用则竭”。

合理用脑有助于健脑全神，提高智能。

第三是避免郁闷不舒。

古人云：“神者，伸也。”

人神好伸而恶郁，郁则伤神，为害不浅。

我们在精神上不要郁闷紧张，也不要斤斤计较，患得患失，而要胸怀开阔，心平气和，乐观从容。

(2) 起居有规律：名医张隐庵指出：“起居有常，养起神也。”

意思是说，起居作息有一定规律，可以健脑。

要做到劳逸适度，按时休息。

睡日民不足肯定影响脑神，但睡眠时间过长也不对。

养生家认为：“凡睡至适可而止，则神宁气足，大为有益”，若“多睡则身体软弱，志气昏坠”，不但利于健脑，反而有损于健康。

(3) 节欲固精：适当控制性生活对养脑健身也很重要。

因为肾与脑密切相关，脑的功能活动，依赖于肾精的充养。

明代医家张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全。”

节欲，才能固精，才能健脑全神，推迟大脑的衰老。

反之，“多欲则志昏”，体赢早衰，百病丛生。

(4) 吐纳养生：“吐纳”，即呼吸。

“吐”是用口吐出浊气(二氧化碳)，“纳”是用鼻吸入清气(氧气)。

《皇帝常内经》指出：“服天气而通神明”，意思是清新的空气能供给大脑充分的氧气，能使人心情舒畅，思维清晰，久而久之，可有健脑提神的效果。

操作时要集中精神，呼吸有一定的深度。

<<易经五行与养生>>

后记

医术的出发点首先是治病救人，再进一步就是防病养生。

祖宗留下很多让我们去主动捍卫自己健康的神奇医术，只要我们善于利用，最终会提高自己的身体素质。

生命是可贵的，也是脆弱的。

我们都不是钢筋铁骨的超人，但是我们都一直渴望拥有健康的身躯。

看看办公室中那些大眼镜、那些药罐子，就知道他们的身体已经出现了问题。

生命就应该像森林中的大树一样，自由呼吸，坚强屹立。

我们吃五谷杂粮难以避免病痛，但是只要自己的身体本质得到强化就可以让疾病远离。

面对当前高昂的医疗费用，我们对养生的一点点投入，对饮食以及其他生活习惯的一点点注意就会让生命变得更加坚韧。

中医中有很多我们所不知道的生命奥秘，我们如果早一点知道，就会对自己的身体更加温柔，让健康离我们更近。

在本书编写过程中，参考了不少中医经典论著，感谢这些中医先辈们高屋建瓴的指点，感谢他们对于后代子孙的照顾，还要谢谢中国物资出版社同志的合作。

本书编写本着精益求精的态度，对书中的细节问题进行仔细求证。

非常希望本书能够为读者提供参考，为中华民族的身体素质的提高带来帮助。

作者2010年2月

<<易经五行与养生>>

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>