

<<易经养生法>>

图书基本信息

书名：<<易经养生法>>

13位ISBN编号：9787507419993

10位ISBN编号：7507419991

出版时间：2008-10

出版地：中国城市

作者：《养生》栏目组

页数：231

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>

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

## 前言

求学时，我接受的是西方传统医学训练，求学过程到成为医生，都是非常顺利。但在三十岁时，我被告知得了第三期的肺癌，积极使用了很多最新、最强的药，却没有任何效果。于是，医生建议我开刀，割除右边上二叶的肺。我同意他们的提议，却在手术台上，发觉已经转移到别的器官，只好被迫缝合，然后被宣布只有几个月的生命，唯一的方法是化疗，可能能够延长生命。

我忧心的问着，「到底可以再活多久？」却只换来主治医生的一句「不知道！」当时的我心想，人之所以有癌，就是因为身体毒素过多。而化疗将会送进更多的药毒，藉以毒死癌细胞，但往往也会毒死正常的细胞，可能变得更加的痛苦，还是让自己自然的死去，不用受更多的苦……因此，我毅然拒绝。（这样的决定只是我视当时的身体状况和心态而决定，但现在医术进步，化疗也救了不少病危的癌症病患。）

在万念俱灰，求救无门时，突然想起信仰中的神，又想求点心灵的平安，立刻伸手拿起圣经，跪下求神。说也奇怪，手拿着的圣经，突然无故掉在地上，打开了创世篇第一章。心想这一定是神的指示。所以我很用心慢慢地来回不停的读了好几遍。

神创造了一个完美的天地空间，创造了人所需要的一切，之后才创造亚当和夏娃，并对他们说：「看啊！长在地面上有种子花草蔬菜，和长在树上有种子的水果，就是你们的食物」（创世纪：第一章29节）。

回想以前只吃大鱼大肉，煎、炸、炒、烤、香喷喷的食物和美味可口的糕饼，而神却要我吃这地面上生而无味的蔬菜，和树上酸酸的水果。

我怀疑这样会不会更加营养不足，而提早死亡呢？心想现在病到全身无力，当然要大鱼大肉，才有精力啊！

当时，内心的挣扎实在难受，思考了好几天，参阅不少有关气功和长寿之道的书籍。其实当时并没有像现在这么多的营养书籍可以参考，在梦中看到遍地都是新鲜的花草蔬菜，更特别用手指着蓬勃青绿的西洋菜（watercress），和流动清可见底的溪水。

终于，我下定决心吃神教导的食谱，天天吃蔬果和喝干净的水。阳光浴三十分钟，或快步走路三十分钟，也练气功和吐纳调息，生活上多休息，早睡早起，尤其午睡半小时，天天洗冷热浴（书中第一章内有详细说明）。

这样改变饮食和生活习惯才六个月，我已感到精神饱满，恢复生病前的精力十足，对于自己会康复的信心大增，因此加倍的吃蔬菜，尤其是西洋菜（watercress）、香菜、老姜、九层塔、薄荷叶、黑胡椒粉、青柠檬，也吃少量水果和全生的杏仁、核桃、南瓜籽，有时也会吃些发芽的各种豆类和苜蓿芽。

饮食上100%的全生食，就如神在圣经上的教导。因为天天都是高纤维的食物，每天都有三到四次的通便。刚开始时有点害怕，因为我平时每天只大一次，认为这样才是正常。但维持了一段时间后，身体慢慢觉得全身轻松，精神爽快，皮肤光滑，就因此放下心中的疑虑，让身体顺其自然的反应。

九个月后，体检后的报告，样样都正常，竟然没有任何癌细胞的存在！感谢上帝！我痊愈了！因此直到现在，我仍然维持吃百分之九十全生和百分之十煮熟的食物。因为现在科技发达，我会每天都用三点五匹马力以上的蔬果机，打出细绵绵有如冰淇淋般的蔬果汁来

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

喝，一天四到六杯，也吃各种颜色的色拉和水煮过的发芽豆和豆类糙米饭。

天天添加营养品，八杯活性水，有时添加纤维素，保持每天有三次至四次排便，正如葛洪在《抱朴子》养生诀所说：「若要不死，肠中无屎；若要长青，肠要常清。」

因为身体痊愈，所以假日及特殊节日，也会和家人或朋友吃大餐，虽然对身体较负担，但可让身体警惕自觉，也是强化身体免疫和自愈力的一种方法。

人生的转折，让我走向自然医学 我用同样简单又经济的自疗法，一面教导小区朋友和教会弟兄姊妹的饮食，一面继续修研自然医学，进而获得了自然医学博士，营养学博士和另类医学博士。

我一向都不爱用这些头衔显耀自己，因在神的国度里根本不重要，我只认为，如果不「学以致用」去帮助需要帮助的人，做些对社会有贡献的事，文凭头衔只不过是一张废纸，我不断的深造就是想多吸收些新知识、新理念充实自己。

因为学问如逆水行舟，不进则退。

同时也想为大家证明：病痛老化是可以改善；返老还童不再是梦幻。

只要肯改变不良饮食和生活习惯，就能扭转乾坤，得到真正掌握在自己手中的健康钥匙。

而我一向低调，极少接受电视媒体、报章杂志的访问，对于在报纸杂志上大肆宣传更是敬谢不敏。

因为我告诉自己，这条命是捡回来的，应该认真的去做救人的事，而不是为了名利。

虽然当时没有很多人知道和接受这套方法，但我仍然坚持要花更多的时间，去向民众亲自倡导这套方法。

我的夫人吴冯润钰也是营养学博士和心理学博士。

我们无论到任何地方，都是出双入对，一同到美国各州各市去教导病人、医师和对保健有兴趣的民众，教他们如何用最普通的蔬果、最天然的方法来战胜疾病和长久的健康保健。

二十几年前，我就开始提倡「生机饮食」及「自然疗法」。

那时大家都不知道什么叫「生机饮食」，尤其是中国人和中医认为「生冷寒凉」，对体弱病人很不利，普遍认为很难做到也不同意这种做法。

十几年前，我转而向外传播自然疗法，也曾到过台湾、香港、中国、东南亚、印度、欧州各国、非州各地推广及教导「生机饮食」。

目前世界各地很多知名营养师、医师、治疗师（healer），都曾经上过我的「生机饮食」课程，接受过我的指导。

当时，就有很多出版社鼓励我出书，但那时我觉得经验还不够，需要更多的诊断病例，来证实生机饮食是正确的。

现在我年近七十，很多朋友及学员催促我出书，尤其是我的夫人吴冯润钰，和我媳妇吴名慧的努力协助，并积极鼓励我，藉由出书才能帮助更多的人，得到真正的健康，因此才会有今天这本书出现。

其实决定出这本书的最大原因，是看到目前世界各地经济的不景气，失业率高，生活压力大，情绪愈趋紧张，病痛的人愈来愈多却又没钱看病。

而我大部分的收入都交给我太太拿去做善事（帮助孤儿院，老人院，贫穷的学生），所以财源有限，只有不断的向神祈祷，所以决定出版这本书来教导大家自救救人，提醒每个人如何善待自己的身体，懂得怎样保健防病，如此一来才是真正解决问题的所在。

专业的知识，尤其是与众不同的新理念出来时，一定会有很多不同的反应，不过有批评、反对才会有进步，科学和医学都是因此才会日新月异。

我会衷心的面对及接受有建设性的批评与指教。

但个人的知识、力量有限，希望藉由这本书，能激发深藏不露的精英们站出来，不是为了名利，而是无私的互相合作，努力去发掘找出更多其他更好的方法，及将正面的讯息提供给世上绝望、无助、贫困的病人。

我把一生研究出来的心血贡献给这个世界，也希望在我有生之年，能为人类尽一点义务。

希望藉由本书，让在绝境痛苦的病人，能解脱病痛，重拾以前的健康；而寻求养生保健的读者，能用最普通的蔬果汁常保青春、精力充沛；年过半百的黄金长者，靠着「生机饮食」的蔬果汁，也能

## <<易经养生法>>

返老还童；同时希望所有的人，不管是老是幼，能开始进行健康的饮食，而避免以后的疾病发生。

虽然我们无法控制生与死，但在生与死之间的这段时间中，我们能用辛辛苦苦赚来的钱，真正享受健康幸福、愉快的人生，而不是用辛辛苦苦赚来的钱去看医生，治病。

希望每个家庭都能拥有这本自疗、防病、治病的书，就等于有个自己的家庭医生待在身边，照顾全家人，并且可将这套健康保健方法，推广出去，帮助邻居朋友、小区，达到人人健康的目标。

但大家要学着把这本书，当成一本参考书或一本字典带给你健康的信息。

最重要的是要用自己的聪明智慧去运用实行，用自己的身体去感受和聆听，并注意身体的反应及警讯，你就会找到最适合自己身体的健康密码。

书中一些经验或案例，未必对每个人都有效，能否派上用场，那要看你有多少信心和恒心去投资回馈给身体。

因为种瓜得瓜，种豆得豆，一分耕耘，一分收获，做任何事都要花时间、金钱去投资才会有成绩。

不会瞬间就会成功，要拥有健康的身体，也需要长期保养才会有好成果。

根据我多年的经验，我不担心病不会好，最担心的是那些死里逃生，重病而痊愈的病人，他们以为病好了就放肆去乱吃，不坚守以前生病时所要做的一切规则，不久旧病复发而丢掉了生命，实在太可惜！

所以提醒读者，就算是病好了也不能掉以轻心，唯有坚持正确的饮食及生活法则，健康才能永远掌握在你手中。

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

## 内容概要

《易经养生法》是中国著名中医学大家、易学家杨力教授历经40余年临床，25年的教研总结出来的健康绝学之作，把《易经》和中医融于一体，告诉我们健康快乐、活到天年之法。

从书中，我们将知道：我们人体充满着宝贝，毫不起眼的唾液在危急时刻竟也能成为保护生命的关键。

我们要常练“吞津法”，可以养肾、助消化，增加抵抗力，提升我们的阳气。

气为阳、寒为阴，寒容易伤气。

保护我们的阳气就不能让身体受寒，一生当中我们都要避寒就温，哪些地方最怕寒呢？

一个是脚，寒从脚生，所以在冬天的时候，袜子鞋子都要穿厚点；还有一个最重要的地方就是腰，腰里藏着我们的肾精之气，我们的生命之火，因袭一定要注意腰部的保暖。

治疗气虚最好的就是参类，人参也好，丹参也好，太子参也好，生条参也好，各种参都可以。

用西洋参或者人参3克，再加上5克肉桂冲服，可以更好地保养我们的五脏之气。

我们看到人小的时候，可以不穿衣服，但是，家长都拿个小红兜肚给带上，这是因为要保护脾胃之气，不让脾胃受寒。

太阳是自然界阳气的来源，我们多晒太阳可以增加我们身体的阳气。

当一轮金色的太阳，正在东方徐徐升起的时候，我们就出来，抬起胳膊，用两个手的劳宫穴对着太阳，做深呼吸，阳气就从劳宫穴进入体内，养我们的心和肺。

中午，我们摘掉帽子，头顶的百会穴就把阳气吸进去了，可以养脑。

我们还可以转过身，低头，让太阳从风池穴进来，可以直接进入我们的人体，让阳气可以贯通我们的督脉。

女人以血为本，所以，就是要注意养血。

如果女性例假太多，那么经期过了以后或者是期间，应该多吃一点红糖、红枣，或者红糖煮荷包蛋——用红糖水煮两个荷包蛋，一天吃两个，连吃三到五天，血就补回来了。

我有一个病人，也是对“身体变化”马大哈的人，本来只是口舌上生一点小疮，他也不稍加注意，依然是喝酒，依然吃辣椒，依然吃热的东西，依然抽烟，后来就逐渐发展为大便秘结，然而他还不管，还是吃热的东西，终于有一天，他被抬进了手术室，急性阑尾炎爆发了。

为什么会这样呢？

因为他的肠子太热了，火气太重了，热毒就变成疮痍了。

很多炎症，如扁桃体炎、阑尾炎，这些炎症从哪里来的呢？

就是从饮食不注意中来的。

热的东西逐渐集聚以后，就会化火，然后就发生炎症。

如果饮食调理得好，就不会出现这种情况。

关于十二时辰的养生，我总结了一首歌诀，有助于大家更好地遵照每天的时辰来安排自己的生活起居：寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行；定时如厕轻如许，卯时晨练最宜人；辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君；午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧；申时读报写诗文，酉时户外看流云；戌时央视新闻到，闭目聆听好养神；亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏；丑时小解一时醒，轻摩“三丹”气血盈；脉络通畅心如水，一觉睡到金鸡鸣。

遵循不同时辰不同脏腑的活动规律来养生，我们就可以避免很多疾病，也有利于合理安排我们的工作和生活。

例如卯时大肠经值班，起床后要空腹喝一杯水，这样有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘。

因为大肠在此时精气开始旺盛，大肠一鼓动，再加上你的水的帮助，大便就下来了，就能帮助解毒；未时是小肠经值班，这时小肠经把食物里的营养都吸收得差不多了，都送到了血液里边，血液里边就满满当当的，就像上下班时候街上的车，十分拥挤。

这个时候我们必须喝一杯空腹水，或者是茶也行，来稀释你的血液，保护血管；酉时是肾经值班，我们要再喝一杯水。

这一杯水非常重要，它可以帮我们把毒排掉，还可以清洗你的肾和膀胱，让我们不得肾结石，不得膀

<<易经养生法>>

膀胱，不得肾炎。

另外，巳时、申时和戌时是人们工作学习的三个黄金时段，是大脑最活跃的时段，此时学习和工作最出效率。

.....

## <<易经养生法>>

### 作者简介

杨力 著名中医学家

现为中国中医科学院教授，著名中医学家、易学家、作家、学者、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博、精通中医养生，行医40年。

研究《易经》、《黄帝内经》已逾25年。

近年来又投入中医养生文化的传播和普及，其中医养生公益讲座已在全国巡讲数百场

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生先养气——“气”是生命的本源 人活一口“气” 推荐序 山东电视台台长 及中国保健协会副理事长 第一篇：养生先养气——“气”是生命的本源 人活一口“气” 我们体内充满了宝贝——保养身体元气的吞津功 别让身体受寒向大雁，青蛙和乌龟学习呼吸 强正气才能强五脏 第二篇：太极生命钟——阴阳运行对养生的启示 阳气的强弱决定着 我们生命的盛衰 一生当中都要保养我们的阳气 防止衰老就是要抗阴保阳 阴阳平衡，健康一生 第三篇：人和天地“同呼吸，共命运” 跟着自然学养生，顺自然而行 日养生——十二时辰养生法 年养生——顺应四季的三个规律 第四篇：我们都在五行中——五行八卦与体质 养生之秘 《易经》的八卦学说 不同卦象体质的人的养生方案 维护生命 阴阳平衡的体质 养生法则 第五篇：健脑重在用脑 大脑不衰则全身不衰 人脑也是一个太极图 左右脑的交替使用有利于脑 养生锻炼大脑的方法 通过饮食来养脑 第六篇：开开心心活百岁——七情养生漫谈 七情是五脏的温度表 踩了老虎的尾巴，心理别失衡 不可小视的“心理障碍”“一夜暴富”与心理危机“神经衰弱”别去理它 七情养生归根结底是德 养生 第七篇：解读身体发出的警报——《易经》与疾病的预测 疾病可以“一叶知秋”“阴阳转换”与防病治病 手部就是个 小人体——“全息思维”看待疾病 从体外为“五脏”体检——五脏的藏象 阴阳中的养生 第八篇：管好你的嘴——食疗进补、排毒两手抓 《易经》里的“菜单” 食物的“颜色”和“味道”也能养生 吃东西要“补”也要“泄” 正确的饮食结构——“二两五一”食物是很好的药 第九篇：经络疏通，人活百岁尚年轻——经络养生的神奇功效 中医独特的保健方法 人人那都能掌握的经络养生技巧 第十一篇：夫妻间的保健操——《易经》与房事 养生 中医自古就十分重视性 与养生的关系 不节制行房等于用利斧砍自己不育症的保健法 第十二篇：没有生态平衡就没有生命——环境与人的养生 《易经》的“风水养生” 风水养生中的观水、看风和看气 选好家居风水，有益全家健康 拥抱自然，阴阳协调，才能健康一生 不节制行房等于用利斧砍自己不育症的保健法 第十二篇：没有生态平衡就没有生命——环境与人的养生 《易经》的“风水养生” 风水养生中的观水、看风和看气 选好家居风水，有益全家健康 拥抱自然，阴阳协调，才能健康一生



## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 养生先养气——“气”是生命的本源 人活一口“气” 肾精之气是先天的、与生俱来的，它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。

所以，藏于肾精的这个元气，我们一定要保养。

气是人的本源 我们中国人常说：“人活一口气。”那么在易学和中医学上，这个气到底是一个什么概念？气对于生命到底有什么重要意义？

我们又应该如何保养我们体内的气呢？

早在三千多年前，当人类思考“人怎么来的”这个生命起源命题的时候，西方世界很多人回答不出，就说人是上帝创造的。

唯独我们东方的《易经》说不。

我们的祖先认为人是由一种物质构成的。

这种物质就是“气”。

《易经》中有非常著名的八个字：“天地氤氲，万物化醇”，这句话的意思就是说最早的混沌原始之气，是构成人体的基本元素。

人是由“气”化成的，我们的祖先由此来解答生命的起源。

这个气就是宇宙的运动，宇宙运动以后就产生了气，即“天地氤氲，万物化醇”。

我们再看“易”字。

“易”在甲骨文中，是一个象形文字。

它由一个太阳和一个月亮组成，由此可知它意为宇宙天体的一部分，强调的是宇宙天体运动。

最早的人类就是由宇宙运动产生的气慢慢演化成各种各样的物质，最后演化到人，然后男女交媾，阴阳合德产生人。

这就是说人的产生，从古至今都是经过了气的物质化，这是个过程，其实人的生存就是争一口气。

《易经》告诉我们这个“气”是一种“氤氲之气”。

这氤氲之气开始就是一团氤氲在一起的气，然后阴阳气化形成阴气和阳气，阴气阳气相互作用，才诞生了万事万物。

《易经》中讲：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

由此可见生命的形成，是逐渐的气化过程，阴阳二气相互作用化生万物。

那么《易经》究竟告诉了我们哪些养气的启示呢？

《易经》有个卦叫乾卦，乾卦代表阳气。

潜、见、惕、跃、飞、亢是乾卦的六个爻。

这六个爻表示了乾卦通过气的潜伏，发展到顶点，然后又潜伏收回来这个运动的过程。

这个阳气盛衰、潜藏的发展变化规律告诉我们：人的阳气要善于潜藏，也要善于利用；过度地用气，不停地消耗气，就会对身体造成伤害；《易经》中也告诉我们如何掌握这个气，何时大用，何时小用。

支撑人生命的三种气 我们这里所说的气，有三个含义。

第一个含义是“轻气”，就是空气。

第二种含义是什么呢？

我们知道，“气”的繁体字是“氣”下面加一个“米”字，即“氣”。

它说明了气含有“水谷之气”的意思，这种气是给我们身体增加能量的，你不吃饭，就会气不足。

《山海经》中提到了一种动物，青色的毛，红色的脚，只有一条腿，它有一个特点是只吃气，其他东西不吃。

这就给我们后人的养生创造了“辟谷”这一理论。

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

什么叫辟谷？

就是不吃饭只吃气。

这种生存方式可以锻炼人体的生存机能。

可以起到排毒、瘦身的作用。

不过，我们现代人讲养生，可以通过排毒来实现，可以通过调理气息来实现，但没有必要一点都不进食。

不进食的话对我们身体来说会有不良的影响。

所以，对于古人的“辟谷”养生法，我认为还应该辩证地看待。

我们古代道家有“食气功”的养生方法，就是吞咽自然界的气，叫做吞日精和月精。

就是在太阳刚刚初升的时候一次，日中时候一次，日落时候一次，共三次。

我们面对日光做深呼吸，同时把这个日光中的气（叫做日精）吸收到体内，可以增加我们身体的阳气

。第三气就是藏于肾精的这种气，就是元气，它和肾精有密切关系。

因为这种气是化于精，而精是藏于肾的。

古代“气”字也写作“\*”，是“无”下边加四点水。

这说明，这种气是从“无”中而来，是与生俱来的。

它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来。

这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。

所以，藏于肾精的这个元气，我们要节约使用，一定要恰当地保养。

我们人体充满了宝贝——保养元气的吞津功 中医上讲，舌头下面的液体是肾液分泌的，吞下去可以养肾、助消化、抗癌、增加抵抗力，还可以长寿。

《易经》一书中告诉我们很多古人的养生方法，这些都凝聚着我们祖先几千年来的养生智慧。

其中，最简便且最有用的当属吞津功，吞津是什么意思呢？

前面我们讲了吞气，《黄帝内经》早有记载，它说：“天地和气，命之日人。

”意思即为人是受天地之气来养生的。

吞津也是一种养气的方法。

那么吞津法怎么练呢？

《黄帝内经》告诉我们，有肾病或肾亏的人，就可以静心呼吸，然后用舌头搅拌舌下的唾液，并徐徐下咽，这就是吞津法，中医上也叫做“饵舌”。

吞下舌头下边的津液，每天数十次，就可以养生长寿。

很多人感觉奇怪，这可是唾液啊？

吞下又有什么用呢？

但中医上讲，舌头下面的液体是肾液分泌的，吞下去可以养肾、助消化、抗癌、增加抵抗力，还可以长寿。

所以我们人体充满了宝贝，普普通通的唾液竟然也是宝。

我们很多人在锻炼的时候，把唾液一口一口地吐掉了，这就很可惜。

所以，以后我们在锻炼的时候，可以随时搅拌我们舌下的唾液，把它咽下去。

这种养生方法在古书上是有记载的，有这么一个故事，说有个闺阁小姐生病了，越来越瘦。

她的老父亲很着急，就把老中医请来。

老中医来看了一下，发现门后有一大堆瓜子壳。

就问小丫鬟说：“小姐是不是爱嗑瓜子？”

”丫鬟说：“对啊，一天要嗑一大碗。

”老中医说：“肯定是用嘴嗑的吧！”

”丫鬟点头称是。

于是老中医告诉她父亲说小姐的病根就在这瓜子上，就是因为她的唾液随着瓜子壳都被吐出去了。

老中医告诉丫鬟把这些瓜子壳通通地收集起来熬成水，让她小姐一天喝一点，几天以后就好了。

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

瓜子是很好的食品。

向日葵是天阳的骄子，太阳转到哪儿它跟到哪儿，它吸收太阳的精气最多。

我们看南瓜、石榴、柿子等，凡是向阳的东西、高处能够得到阳光的东西，都补阳气。

瓜子是很好的补阳的食品，但是你不要老用嘴嗑，用手剥最好。

吞津法在有些时候还是救命的方法。

比如说有一个人，他掉到一个枯井里面去，他就想起古书上这个吞津的记载，于是就举起双手，让天之阳气从百会穴进来。

然后就用舌头搅拌舌下的唾液，让口中充满津液，然后徐徐地咽下。

做了这个吞津功以后，阳气就耗散得慢，几天以后人们把他救回来，虽然人瘦得如枯柴，但大脑还清醒着。

所以我们在必要的时候，可以用这个办法挽救我们的生命。

别让身体受寒 气为阳，寒为阴，寒容易伤气。

所以，一生当中我们都要避寒就温。

保护好腰、脚和后背的温度。

所谓“神疲而气衰”，气和人的精神是密不可分的。

现在很多人说自己气不足，那他们的气究竟跑到哪里去了，如何才能保住身体的气呢？

《易经》告诉我们，任何事物都分阴阳。

气为阳、寒为阴，寒容易伤气。

所以，一生当中我们都要避寒就温，就是说如果天气转冷了，我们就要多加衣服、要注意保暖。

另外一方面，很多人从小就爱吃凉的东西，爱吃冰棍、爱喝冷饮，长此以往，他到一定年龄的时候，脾胃之气就要受到伤害，就会肚子疼、也会拉肚子。

从我们人体来看，哪些地方最怕寒呢？

一个是脚，寒从脚生，所以在冬天的时候，袜子鞋子都要穿厚点。

还有人的后背也最怕寒，所以在冬天的时候要注意戴帽子、围围巾。

还有一个最重要的地方就是腰。

这是为什么呢？

因为腰部里边藏着肾脏。

阳气是藏于肾的，肾在腰部，腰要是受凉的话，很容易就伤了肾，同时也就伤了我们的阳气。

我们生命的火种就藏在那个地方，我们不能去灭生命的火种。

向大雁、青蛙和乌龟学习呼吸之法 我们祖先给我们留下了各式各样的养生方法，像大雁的胸式呼吸、青蛙的腹式呼吸和乌龟的龟吸法，我们都可以随手拈来运用，保护好我们的身体，延长我们的寿命。

在我们人的进化过程中，最开始同其他生物一样是水里边生的。

然后两栖，然后陆生出来。

最早的时候我们呼吸不是用肺，靠什么呢？

靠皮肤的这些单细胞。

自从进化到哺乳动物，到了陆地以后。

肺扩张了，生活离开了水，就靠肺呼吸了。

所以，皮肤的呼吸功能逐渐就退化了。

我们可以做一个实验，如果我们把一个人埋在土里边，虽然给他露着鼻子，结果他还是受不了。为什么？

虽然他的鼻孔开着，但他全身的气孔都闭住了，不透气。

所以我们要经常洗澡，保持皮肤的透气性。

我们养生要调动皮肤的呼吸。

《山海经》里边记载这么一个故事：有一种动物，它不吃不喝，不食不寐，也不吸气，但是还长生。

这个故事给我们养生的启示是什么呢？

就是要会用身体的呼吸之法。

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

这个养生方法后来就在道家得到了发展。

东晋时期，有一个著名的中医叫葛洪，他写了一本《肘后方》，就是放在袖子里面帮人们急救的。

他还有一本著作《抱朴子》，就是写了养生的呼吸方法。

这种呼吸方法就是把气吸进来以后，不从鼻子呼出来，而是进行闭气，然后意念与这个气从人体千千万万的毛孔出来。

我认为这个闭气功，可以说成我们现在的无氧运动，现代人提倡有氧运动，但是我们古代的人最强调无氧运动，就是你在没有氧吸的时候，在缺氧的情况下，你怎么调动自己的身体。

我们也看到，在低氧的地方的人寿命反而长，他氧气少了，但是能刺激他的呼吸，全身系统都调动起来，所以他的寿命反而长。

这种呼吸方法，我们也可以一试，就是把气吸进来以后，用意念尽量把气往周身千千万万的毛孔去调动。

这样就可以打通我们身体的微循环。

为什么叫微循环？

那是因为我们人体的血管只用了一部分，还有大量的血管还是处女状态，是封闭着的，不动的，如果我们能够把这些微血管都打通，那么我们呼吸的氧气将会更多。

葛洪把这个叫做“胎息功”，因为小胎儿在肚子里是不呼吸的，但他也一天一天地长。

不过他有脐带，有母体供给他营养，所以他叫胎息功其实也不是很确切。

接下来我给大家说三种呼吸的方法，有助于我们的养生：大雁的胸式呼吸 大雁的呼吸它是用肺的，是靠心肺扩张来完成呼吸。

所以十禽戏里面，第二个就是做扩胸，做飞翔状，像大雁一样飞翔。

我们把这种叫做大雁功或者仙鹤功。

青蛙的腹式呼吸 第二种呼吸方式就是小青蛙的腹式呼吸。

我们看小青蛙在呼吸的时候肚子一膨一松，像个皮球膨咚膨咚的，这是腹式呼吸。

腹式呼吸有什么好处呢？

我们每个人，稍微上点年纪的话，肚子就容易变大。

我们看很多40岁以上的人肚子都大了。

肚子里面要么就是水，要么就是脂肪，它挤压我们的正常组织。

肚子里面有很多脏器，本来空间就很小，大家挤在一起，又把水、脂肪堆在那里，脏器的功能肯定会受到影响。

腹式呼吸就可以锻炼腹中的脏器。

腹式呼吸很简单，我们就像青蛙一样，把气吸进去以后，除了肺，把肚子也鼓起来就行了；呼气的时候，除了肺缩小，把肚子也瘪了。

虽然很简单，但它对我们肚子里面所有的脏器有非常大的好处。

另外蛇的腹式功做得也很好，蛇是用肚子爬行，它的寿命也很长。

乌龟的龟吸功 第三种功就是龟吸功。

乌龟要怎样呼吸？

它没有肋间肌和肋间骨，只有头颈和肚子相结合，所以就只能做胸式加腹式的呼吸。

它这个功的好处就是肚子也动了，胸部也动了，心脑血管也动了，所以乌龟不得脑梗，所以它的寿命最长。

实际上我们祖先给我们留下了各式各样的养生奥秘和方法，我们在实践当中可由浅入深，结合自己的身体状况进行运用，那么我们的身体将会更好。

强正气才能强五脏 《易经》告诉我们，保养我们的气最重要的是我们要合理地爱护我们的器官，要心疼它。

如果你过度地运用它，它亢奋以后，必然来的是衰竭，那么它最后就给你罢工了。

五脏之病多源于亏气 五脏之病多源于亏气，因为“气”对我们的生命来说有着重要意义。

而在人体所有的气之中，最重要的就要保护好五脏之气。

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

那么，气虚通常是怎么形成的呢？

俗话说，久病伤气。

有病不去治，尤其是五脏的病，当然会伤气了。

还有什么原因呢？

营养不良是一个主要原因。

我举个例子，我有一个朋友，她说这几天一点气都没有，问是不是有什么病，找我给她开个方子。

我就问她：“你这两天吃什么了？”

”她告诉我，她在减肥，肉类的食物什么的都不敢吃，只啃一点玉米棒子，最多再加个红薯。

我说：“怪不得你没有充足的气，都是因为营养跟不上。

所以，你赶快去好好地吃一顿，你的气就充足了，什么药也不用吃。

”她照着做了，后来果然就好了。

这就是我们现在的一些年轻人存在的误区——不科学地减肥瘦身。

尤其很多女孩子，上班的时候，一点气都没有，都萎萎缩缩地坐着，好像身体有病。

其实她不是病，而是因为营养不良，伤了她的气，这叫做亏气。

另外一种就是过度劳累。

过度劳累，超过了身体的负荷，就耗伤了气。

过度运动也会表现为气虚。

所以，出现了气不足这个情况，你就得考虑，自己是在哪个方面出现问题了。

下面我们来具体讲讲怎样保养五脏的气： 保养心气 五脏之气中，心气最重要，所以一定要保护好我们的心气。

现代社会40岁左右就猝死的事常有发生，是什么原因造成的呢？

简单地说就是心气不够。

很多中年人到了40岁以后，就觉得心气不足。

心气不足有什么表现呢？

就是话说多一点、稍微劳累一点，就觉得心慌，气不够用。

30岁之前这种现象很少发生，但进入40岁以后，便常常有人觉得气不够用，这里的气就是心气。

说话多了心慌，动多了心慌，这是心气虚的一个信号。

这时就要注意保养你的心气了。

……

## &lt;&lt;易经养生法&gt;&gt;

## 编辑推荐

北京周易研究会会长杨力教授权威讲授《易经》博大精深的养生智慧！

中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、《晚晴》、《身边》，山东卫视《养生》等众多栏目一致推荐的中医养生专家主讲。

中国保健协会副理事长作序推荐！

《易经养生》在山东卫视《养生》栏目播出以来，创全国同时段、同类栏目收视率冠军！

北京、山东、内蒙古、新疆、江苏、海南等全国多个省区观众火爆致电栏目组，热情赞誉“易经养生法”，深受众多老年朋友喜爱。

《人民日报·健康时报》《齐鲁晚报》、《燕赵都市报》、《海南特区报》、《扬子晚报》、人民网、新华网、39健康网等媒体全力推荐！

送给父母、长辈最好的健康礼物。

随书附送杨力教授精彩养生讲座光盘，近距离享受最火爆的中医养生讲座精华！

倾听《易经》大家益寿延年的养生之道，同享长命百岁、颐养天年的健康真谛！

曾经有一个人来我这看病，他面黄肌瘦，说拉肚子，断断续续的有半年了。

我问他：“你什么时候拉，几点钟，是不是每天天刚亮你都是要拉肚？”

他说：“是，每天早不拉晚不拉，天刚刚亮的时候就拉肚子。”

于是我给他的诊断是“五更泻”。

卯时的时候会拉肚子，这是阳虚的表现。

我给这个病人开了一副附子理中汤，他吃了以后就好了。

这是为什么呢？

因为在卯时的时候是早晨5点到7点钟，是天刚亮的时候，本来应该是阴阳平衡的，但是这个病人阳虚，阳不能跟阴平衡，所以这时候他的阳虚就表现出来了，就会拉肚子。

这叫“五更泄”，就是每天早晨天未亮之前即肠鸣泄泻。

致病原因主要是肾阳虚，命火不足，不能温养脾胃，所以也叫“肾泄”。

平时饮食也可适当补充改善畏寒体质的食物，如羊肉、狗肉、鹅肉、鸽肉、虾、枸杞、韭菜、羊肾、核桃、黑豆、栗子。

同时，煲汤时适当放一点胡椒、炒菜稍微放点辣椒和生姜，这都有利驱寒保暖。

我开的药把他的阳补上来了，阳和阴平衡了，他就不拉肚子了。

《易经》告诉我们一天内有阴阳消长之说，引入我们的养生之中就是合理顺应大自然阴阳的消长，为我们人体所用。

一天之中，早上的时候，太阳出来了。

当太阳在上午逐渐升高的时候，自然界的阴阳是阳长阴消的，是阳气逐渐增多的时候。

那我们在这个时候就要以动养为主，多运动。

为什么呢？

《易经》讲“动则生阳”，特别是阳气虚的人，在这个时候养阳，要比其他时间的效果倍增很多。

同样，下午到傍晚这个时间，太阳慢慢下降，此时自然界的阴气是逐渐增加，阳气逐渐减少，那么我们就应该利用天时，进行静养。

“静则生阴”，特别是阴虚的人，此时养阴是最佳时刻。

这就说，凡是我们的养生方法，如果能够顺应大自然，那么就会事半功倍。

<<易经养生法>>

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>