

<<阴阳失衡百病生>>

图书基本信息

书名：<<阴阳失衡百病生>>

13位ISBN编号：9787530443859

10位ISBN编号：7530443852

出版时间：2010-01-01

出版单位：北京科学技术出版社有限公司

作者：杨力

页数：257

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>

## <<阴阳失衡百病生>>

### 内容概要

《阴阳平衡，健康一生：杨力养生精华》是国学大家、中国首席中医养生专家、著名中医学家、易经学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院《易经》、《黄帝内经》主讲教授，北京《周易》研究会会长、中国医易学创始人、《易经》养生法开创者杨力教授的中医养生科普系列著作的原创及精选。

在20世纪80年代，百万字巨著《周易与中医学》是杨力教授的首部中医养生专著，该书对《易经》与中医学作了精辟的研究，开创了许多养生理论及应用。

该书出版后反响强烈，20多年来长销不衰现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销。

2003年“非典”后，应广大读者的要求，杨力教授出版了《杨力养生23讲》，把《易经》和《黄帝内经》及儒、道、佛诸家的养生理念作了升华提炼，并从中提出了中华养生总原则，把中华养生学提高到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出贡献。

继之，她又应广大读者要求出版了《杨力四季养生谈》、《杨力讲食养》、《杨力讲疾病早发现》，《杨力心理养生忠告》、《杨力揭秘 易经 养生智慧》等养生专著。

杨力教授是中国医易学、中医养生学的杰出代表，她研究《易经》50余年，行医40余年，担任中国中医科学院研究生院《易经》、《黄帝内经》主讲教授近30年，有丰富和权威的专业知识，近些年来，在全国各地开展健康巡讲上千场，深受广大人民群众欢迎。

这部《阴阳平衡，健康一生》是杨力教授养生精华的精选，大部分是她的原创，内容精彩而实用，是杨力养生的代表著作，相信此书将和她的诸多养生书一起走进千家万户去帮助她实现“只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年！”

”的心愿。

## <<阴阳失衡百病生>>

### 作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗余力。

她的中医养生公益讲座已在全国巡讲近千场，足迹遍及全国各地，并多次做客中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、《身边》、《健康生活》，北京人民广播电台等。

杨力教授的中医养生著作《杨力女人健康养生方案》、《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》、《杨力讲饮食与营养》等图书已走进千家万户。

她把有五千年历史的中华民族传统养生经验进行了升华、提炼，对中华养生学做出了杰出的贡献。

一部百万字巨著《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。

几十年中她以一己之力完成洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

目前，她的长篇历史小说“千古系列”（已出版《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》）现已进入第十部的创作中。

杨力教授累计出版著作已达1500万字，她的著作深受老百姓的喜爱，并在社会各界获得了一致好评。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年！

## &lt;&lt;阴阳失衡百病生&gt;&gt;

## 书籍目录

阴阳平衡=阴阳失衡 阴阳离绝：一条可调控的动态生命线生命来源于天地阴阳气化人是阴阳统一体  
 阴阳平衡的实质是阳气、阴精的平衡阴阳失衡，百病由生亚健康其实是轻度阴阳失衡养护五脏的阳气  
 与阴精热为阳，寒为阴，阴阳平衡要调寒温从燥湿协调阴阳气血足则阴阳自调精为阴，气、神为阳，  
 调阴阳得养精气神五行和谐，阴阳平衡洞察阴阳征兆，把控健康先机头面是反映人体阴阳状况的一面  
 镜子不同面色对应着不同疾病眉毛是寿夭的重要标志读懂鼻子的健康信号唇、齿上的疾病征兆眼睛是  
 “神”的窗户人中预兆哪些病？

耳朵也会“说话”手掌能看病吗？

手指异常对疾病的提示头发上显示的预兆知“足”保健康和调脏腑阴与阳，健康生活响当当强五脏就是  
 强正气养心之道养肺之道养脾之道养肝之道养肾之道保护生命的火种和真水心的藏象全息养生肺的  
 藏象全息养生肝的藏象全息养生脾的藏象全息养生肾的藏象全息养生“生病起于过用”——来自《黄  
 帝内经》的启示如何提高免疫力？

六腑的阴阳以“通”为用便秘是中老年人的一大痛苦，如何解除？

“屁”的学问怎样做肛门保健？

胆的保健奥秘胃的保健奥秘、膀胱的保健奥秘脑：一个蕴含太极阴阳的奇恒之腑人的一身，大脑竟然  
 只用了20%开垦80%的大脑“处女地”左右脑交替使用可以保护大脑吗？

脑静功手足健脑功健脑点穴法健脑食品有哪些？

脑不衰，则全身不衰勤用脑，防脑衰不过分用脑中医如何保护大脑？

西医如何保护大脑？

健脑先健肾养脑要通督脉养脑先养心讲究用脑卫生护脑，一生的话题十大健脑习惯经络是维护阴阳平  
 衡的桥梁经络对人体阴阳很重要经络的阴阳征兆可以预测疾病自己动手按经络，阴阳平衡享健康气质  
 ：阴阳平衡活动的舞台《易经》八卦人的气质特点和养生之道乾金气质坤土气质巽木气质离火气质坎  
 水气质不同气质、不同气候下的养生智慧阴虚火热气质及天气过热之时——低温养生阳虚寒凉气质及  
 天气过凉之时——温阳养生燥热体质及天气过燥之时——凉润养生寒湿体质及天气过湿之时——风湿  
 养生国内外气质比较心理：阴阳平衡流动的始发站心理健康（阳）+生理健康（阴）=健康心理，魔鬼  
 还是天使七情的阴阳平衡才能健康一生七情失衡，百病内生心理矛盾对人体阴阳的冲击心理疲劳既伤  
 阴也损阳中医独特的阴阳情胜心理疗法中医的阴阳情志阴阳和谐是心理养生的最高境界自强是心理养  
 生之魂厚德是健康心理之魂阴阳调和是心理健康的法宝《黄帝内经》十六字阴阳养心诀孔子心理摄生  
 的十大启示孟子心理摄生三大绝招老子心理摄生六大心法庄子心理摄生两大借鉴脉养生：一个本于生  
 命全息的阴阳调控方式脉的阴阳平衡起于养心养脉要平调肝阴肝阳养脉要养肾中的阴精与阳气养脉要  
 养脾阳和胃阴养脉要养肺中之气怎样把脉别阴阳怎样从脉的阴阳中把出寿脉生物钟养生：增长阳周  
 期，减少阴周期人体生物钟的奥秘是什么？

人体生物钟可以打破吗？

人的寿命钟可以随意调拨吗？

和人的寿命有关系吗？

如何利用人体生物钟养生？

疾病发作和治疗的周期奥秘四季、24节气养生：让阴阳随自然的节律起舞四季阴阳养生奥秘春天如何  
 养生？

夏天如何养生？

秋天如何养生？

冬天如何养生？

四季养生的核心是顺应四季阴阳变化顺着阴阳消长养生顺着气机升降养生四时阴阳养生的三大关键24  
 节气养生与节气里天地阴阳的变化十二时辰阴阳盛衰与时辰养生法风水养生：智慧地利用环境中的阴  
 阳之气看龙脉看砂势看穴观水看风看气看土原生态养生——回归上古天真的阴阳平衡绿色食品有益于  
 人体健康海洋养生江河养生重在吸收天地间的阴气怎样利用江河养生？

山林养生阴阳都可以调山区环境有利于健康森林里有许多养生的好东西“山珍”养生效果好食、眠、

## &lt;&lt;阴阳失衡百病生&gt;&gt;

性三大本能是对生命阴阳的储备饮食：补充生命的气血与阴阳睡眠与觉醒：规律地充电蓄阴阳性养生是对生命阴阳的协调睡眠是对生命阴阳的最好充电睡觉是重要的养生手段阴阳交接时（子、午）宜睡觉调理阴阳，缓解失眠怎么解决中老年人的失眠？

大白天如何赶走“瞌睡虫”？

梦里阴阳来报病房室养生重在不能耗损阳气和阴精《易经》成卦纪录着男女阴阳之道《易经》与房室养生的“七损八益”房中固精功之秘为什么说“男子四十而阴气自半”？

房室养生的宜与忌体弱多病的人怎样房中养生？

仿生房中适用哪些情况？

防避精漏之秘静养生、慢养生、低温养生：“节能减排”葆阴阳平衡阴阳需要轻抚生命动则生阳，主动耗阳阴阳养生的最大奥秘——动静交替静养生是对生命的轻抚来自佛家修禅的静养生启示来自道家的启示：睡前5分钟，练练静养功慢养生：保护阳气的秘诀慢养生是“上班族”回家后的养生绝招慢养生是节能养生慢养生是“在家族”的一大法宝慢养生的关键在于“心慢”“五十营”养生低温：利用自然的阴气来养生低温养生的饮食要求低温养生应选择哪些食品？

兵马未动，粮草先行：调阴阳从饮食入口始适合中国人的饮食阴阳饮食的六大“阴阳”搭配中医食养的阴阳平衡原则传统烹调也讲一阴一阳之道烹调也关系到养生烹调的养生原则怎样避免阴阳损失？

烹调怎样增鲜味？

烹调怎样防癌？

食物相宜食物相忌从象形象义挑选调补阴阳的饮食象形食养象义食养饮食中的阴阳体现在五色、五味补益阴阳的各种药膳药膳中常用中药的用法和用量常用的补益药膳能增强免疫力的食品和药膳温阳化痰饮食降低血液黏稠度的饮食降血脂饮食补钙饮食滋阴补阳抗衰老食物和药膳防止过度氧化的药食减慢血管老化的饮食清除体内多余脂肪的饮食补充胶原蛋白饮食世界各地寿星的饮食秘诀抗衰老食物精选抗衰老中药精选抗衰老精选名方抗衰老药膳精选美容离不开食物中的阴阳排阳毒，泄阴浊：在出口处的阴阳管理肠胃阴阳在星期天的自我恢复八种排除阳毒阴浊的饮食方法谈谈长假后的饮食及排毒排阳毒阴浊的食品从仿生导引养生中谈阴阳平衡来自《山海经》的启示：辟谷养生法学学爬行动物的腹式呼吸养生法学学仿生脊柱功也学仿生爬行功华佗五禽戏的长寿奥秘十禽戏帮你活百岁来自植物的仿生养生启示气功阴阳修炼之秘中国古代气功导引养生道家气功的三大法门导引法门房中法门内丹法门《周易参同契》对气功的巨大贡献佛家气功儒家气功瑜伽对气功的影响儒、道、佛养生与阴阳修炼之秘儒家养生重在养“阳德”强调有“德”才能长寿的秘诀“修齐治平”中透露的养生策略儒家强调的入世、济世对养生有很大启发儒家强调精神修养和谐对于养生意义重大以人为本天人合一重视礼仪儒家的饮食养生方案仁者乐山，智者乐水的养生观道家养生重在用“阴谋”静为根法自然尚虚静贵柔顺慎房中导引吐纳佛家养生也在调阴阳如何逆转阳衰阴减的衰老进程及时发现人体阴阳衰减的先兆女子形体衰老的先兆男子形体衰老的先兆五脏衰老的先兆九窍衰老的先兆形衰、神衰的先兆调整太极生命钟抗衰老的秘诀是保护阳气及阴精为什么要保护阳气？

如何保护阳气？

推迟“阳极期”的到来就可以延缓衰老把握抗衰老的二大秘诀《黄帝内经》四种长寿之人都善调阴阳《黄帝内经》对衰老及阴阳养生的认识

## &lt;&lt;阴阳失衡百病生&gt;&gt;

## 章节摘录

精为阴，气、神为阳，调阴阳得养精气神 精、气、神是生命存亡的关键，人的养生如能达到精、气、神充沛，则人的天年将远远高于百岁。

怎样养精呢？

首先要保养肾精，肾精是生命的元精，决定着人寿命的长短，所以养精首先要保养肾精。

保养肾精的方法有： 第一，切忌房劳，因为它最能耗干生命的灯油。

房劳是掏空肾精的元凶，自古以来，养生家就最忌讳房劳，因为人的生命好比一盏燃烧着的油灯，灯油耗干，生命必然熄灭。

所以保精一定要注意节欲。

古代皇帝为什么大多数寿命短，就是因为房劳夺走了他们的灯油，所以才会有“淫声美色，破骨之斧锯也”之戒。

有的人为什么不太老就糊涂了，原因就在于肾精耗干后脑髓无所生之故。

第二，忌用脑过度。

因脑髓生于肾，所以用脑过度必然伤肾精，尤其熬夜用脑更易伤肾。

所以中医强调补肾健脑。

第三，忌累腰过度。

《黄帝内经》说：“腰为肾之府”，累腰太过会伤肾，所以中医有壮腰健肾治法。

第四，固精保肾法。

前人传下常用艾灸或按摩关元穴及命门穴可以暖肾固精。

另外，精血同源，所以往往要养肝血以补血生精，如著名的当归生姜羊肉汤加枸杞就是补血生精的好菜谱。

常吃枸杞、桑椹、山药、杜仲、熟地及坚果类等可填精补髓。

那么，怎样养气？

首先是呵护元气。

元气因藏之于肾，故又称肾气，属先天之气，是维护生命的火种，故道家称之为“暴”。

下面的四点不是水，是火在燃烧，所以呵护元气就是维护生命的火种，气机的原动力。

呵护元气的原则就是避免“三过”：即过度劳累、过度运动及过度饥饿。

我曾经治了几例从抗震灾区归来的人，由于上述三过，耗伤了元气，呈现面容晦暗、消瘦无光、极度乏力倦怠、怕冷畏寒，即给予补肾益气，用右归饮合当归补血汤加减，10剂后气色开始好转，20剂面色红润，30剂体重恢复。

又曾治因暖气管坏了，冬天受寒过度的人，其呈现面青暗、畏寒肢冷、乏力脉沉，给予四逆汤加当归补血汤温阳扶元，10剂而愈。

诸此种种，不胜枚举，可见元气是需要呵护的。

其次是吐纳清气。

清气，就是自然界的氧气，与人体的宗气（心肺之气）密切相关。

宗气主司生命的活力及语言，所以清气的吐纳与心肺功能至关重要。

借助仿生养生可将呼吸吐纳归纳为三法： 第一，鹤息法：即像仙鹤一样扩胸展翅，伸开臂膀，充分扩胸，做深呼吸，可练心肺，属胸式呼吸。

第二，蛙息法：即像青蛙一样，吸气时把肚子鼓起来，呼气时把肚子缩回去，可练腹腔器官，属腹式呼吸。

第三，龟息法：即像乌龟一样，呼吸时通过脖颈的伸缩把胸部和腹部呼吸相连接，属胸式与腹式呼吸的复合法，可练全身五脏。

最后是营养谷气。

谷气指后天水谷之气，经脾胃化为营卫之气，以养五脏。

谷气的繁体字“谷藹”是加了米字的，这是后天之气，必须保证营养，好好吃饭，才能养好人体的谷气，保证营卫之气的化生，人才有气。

## &lt;&lt;阴阳失衡百病生&gt;&gt;

《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，就是东方最早、最科学的营养搭配。

怎样养神呢？

第一，养元神。

元神是与身俱来的神，所谓“两精相搏，常先身生，是谓神。

”元神是生命的主宰，《灵枢·天年》说：“失神者死，得神者生。

” 精是生命的来源，气是生命的维持，神则是生命的主宰及体现。

元神是生命的主宰，所以元神决定着生命的存亡。

元神藏于心脑，心为神之宅，所以养元神，重在养心神。

养心神的法宝在《黄帝内经》中早已经指出，即“恬淡虚无”四字，即要减少心神的耗夺就必须少点妄欲，少点杂念，这样就可减少烦恼，宁静心神。

对此，儒、道、佛家观点都是一致的：儒家强调“坐忘”；道家主张“虚静”，如“致虚极，守静笃”；佛家推崇“悟空”。

无论道家的“虚”，还是佛家的“空”，抑或儒家的“忘”，都是一个道理，就是让心宅安宁一些，少一些烦恼。

《老子》的观点是只有虚无才能返璞归真，而这个“璞”，就是回归于原生态的婴儿，指人一生中最纯朴的阶段，这就是《老子》强调修心的最终目标是“复归于婴儿”。

第二，养五脏。

养五神就是养五神藏，因为“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”。

只要保养好五脏，不出现五脏的虚实寒热、偏亢偏衰，保持阴阳平衡，气血和调，五神就能正常，所以五脏有病就一定要治。

第三，少妄欲，去杂念，除毒念。

减少妄欲对心神的安宁有很重要的作用。

孔子人生“三戒”早已告诫大家要戒妄欲，不要贪欲，要量力而行，即“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

” 去杂念就是把乌烟瘴气的杂念排空，把心房腾空，才能进新东西。

人的一辈子杂念太多，要记住：多一分杂念，就多一分烦恼。

毒念不仅会毒害别人，更会毒害自己。

人在产生毒念时，身体内会分泌一种毒素。

有科学家做过实验，把人在产生毒念时的血液抽出来，注入小白鼠体内，小白鼠就会中毒死去，而人体自身也会慢性中毒，难怪前人告诫曰：“恶人不得好死”。

“恶有恶报”也是这个道理。

所以要养好心神，一定要有好情操、好修养，这样才会有好心情、好身体。

<<阴阳失衡百病生>>

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>