第一图书网, tushu007.com

<<阴阳一调百病消大全集>>

图书基本信息

书名：<<阴阳一调百病消大全集>>

13位ISBN编号：9787537741804

10位ISBN编号：7537741808

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：常娟

页数：437

字数：840000

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

<<阴阳一调百病消大全集>>

内容概要

阴阳，代表一切事物的最基本对立面。
阴为寒，为暗，为聚，为实体化
。
阳为热，为光，为化，为气化。
阴中有阳，阳中有阴。
阴阳五行是易学的基础，也是中医学的基础。
《黄帝内经》说：“ 生之本，本于阴阳。
”中医强调人体整体性，然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。
生命就是阴阳这两种相互矛盾的能量所构成的一个平衡体。

阴阳蕴藏在身体的每一个部分，肾有肾阴肾阳，肝有肝阴肝阳，心有心阴心阳，脾有脾阴脾阳，胃有胃阴胃阳，肺有肺阴肺阳．．身体每一部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。

《阴阳一调百病消大全集（超值白金版）》介绍了阴阳的基本原理与中医养生的对应关系，指出了养生的宗旨就是要维护身体的阴阳平衡。
在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解不同人群不同的养生方式，介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。
指导人们春夏养阳，秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物等调节身体达到平衡。

第一图书网, tushu007.com

<<阴阳一调百病消大全集>>

书籍目录

第一篇 万病只有一个原因：阴阳不调
第一章 阴阳与养生的关系
第二章 身体平衡全靠调阴阳
第三章 阳气是最好的治病良药
第四章 判断身体阴阳的简单方法
第二篇 阴阳是个总纲，寒热左右健康
第一章 寒邪是万病之根，温阳益气可避邪生
第二章 阴阳不调多上火，祛除火邪健康来
第三章 温暖自己，为疾病四伏画上句号
第三篇 只有阴阳平衡，气血才会通畅
第一章 气属阳，血属阴，气血平衡是根本
第二章 舒筋活络，气血调和
第三章 调理气血的简单方法
第四篇 食物调阴阳法——食补养生调阴阳
第一章 食物可以调理身体阴阳
第二章 多元膳食有助于平衡营养
第三章 泻补相宜，以免食伤阴阳
第五篇 脏腑调阴阳法——藏泻互补保健康
第一章 善待肝胆，滋养阳气
第二章 调养脾胃，为阳气“加油”
第三章 心肠温煦，阳气才能充盈
第四章 滋阴补气，补肺润肠巧增阳
第五章 补肾固精，排毒养阳生动力
第六篇 四季调阴阳法——阴平阳秘促长寿
第一章 推陈出新，泻去寒湿春阳来
第二章 阳气生发，夏季抓住健康命脉
第三章 平定内敛，远离“多事之秋”
第四章 养精蓄锐，寒冬滋阴巩固根基
第七篇 一家老小调阴阳法——全家都健康的真谛
第一章 保阳护体，巩固男人之本
第二章 滋阴养血，成就女性健康之基
第三章 法于阴阳，孩子才会不生病
第四章 增阳减阴，老人才能更长寿
第八篇 心理调阴阳法——百病生于心，神补是良方
第一章 百病生于心，七情过度人不寿
第二章 药补不如食补，食补不如神补
第三章 走出情绪低谷，拥抱健康人生
第四章 心理生病，找外药救治是捷径
第五章 动静结合，快乐无以言说
第六章 心理疗法，助你克服恐惧的病根
附录一 常用补阴阳中药
附录二 常见补阴阳食品

章节摘录

气虚之人，舌有齿痕 现在，气虚的人不在少数，人一气虚，身体的动力不足，体内的水湿 就无法代谢出去；水湿代谢不出去，又会围困阳气，使气更加虚弱。
因此，水湿和气虚一个是狼，一个是狈，经常狼狈为奸，危害身体。
那么，该 如何判断你是否有水湿，是否气虚呢？
水湿重的人，舌头一定是舌苔白、满布，而且往往舌苔厚腻。
如果舌 苔非常厚腻，那就说明体内的水湿已凝结成痰了。
气虚的人，往往舌边有很多齿痕，舌体会胖大一些，并伴有舌苔白腻。
这是因为气虚不能化掉水湿的缘故，调理需要一边利水湿，一边补气。
那么，究竟什么样的舌头是齿痕舌呢？
齿痕舌一般多伴有舌体胖大，主脾阳虚弱、水湿内停，但中医认为齿 痕舌在正常人也可以出现。
实际上，的确很多有齿痕舌的人并没有疾病，只是处于亚健康的状态。
所以，中医说的气虚、水湿重并非就是指人有病 了，而是说体内的气血状态出现了失衡，这在西医看来是无病，但中医却 提前地发现了亚健康的状态。
值得注意的是，以往大家都以为齿痕舌的舌质颜色都是淡白的，其实，很多红舌也有齿痕，这往往是热盛的表现，此时不可贸然补气。
在食疗方面，如果是齿痕舌舌质淡的人，在食物的选择中，可以多选 择薏米、山药、南瓜、红薯、栗子等食物吃，尽量不要吃生冷瓜果和冷饮，因为会损伤脾阳，导致水湿更重。
总之，气虚的重要表现就是：舌体胖大，舌边有齿痕，而且舌苔白腻 厚重。
如果你也有这样的症状，就要注意了，这说明你的身体出现了气虚 的症状，而且气虚致使体内的水湿难以排出，所以才会出现舌体胖大、舌 苔厚腻的情况。
一旦判定身体出现了气虚的这些症状，那就要一边补气，一边化湿。
化湿是祛除现有症状，补气是从根本上调节身体。
补气以补脾为主，可以用白术、山药、莲子肉等来补脾；利水湿可以 用薏米来进行，比如，在做饭的时候放人一把薏米。
薏米祛水湿的作用很 好，可以用薏米和大米来做饭来吃，这样厚腻的舌苔很快就可以消除了。

第一图书网, tushu007.com

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