

<<预知生病的秘密>>

图书基本信息

书名：<<预知生病的秘密>>

13位ISBN编号：9787539044644

10位ISBN编号：7539044640

出版时间：2011-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：楼中亮

页数：218

译者：北京维趣文化有限公司

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>

<<预知生病的秘密>>

前言

各正性命——为中亮新书喝彩 我和楼中亮医师相识，源于2005年底他想学《易经》，通过老学生介绍我们见了面，知道他热爱中医，想将易理运用于医疗专业上，之前也去学过八字、姓名学之类的命理，很有份雄心融会贯通，以提升医事的境界。

自古即言：“医者，易也，意也。”

”又称：“医不可无易，易不可无医，设能兼而有之，则易之变化出乎天，医之运用由乎我。”

”唐朝的孙思邈甚至说：“不知易，不足以言太医。”

”这些话并没错，然而真正落实的很少，临床操作不易，医与易皆博大精深，搞通一门都很难，更别说兼而有之。

我自青年习易三十五载，也看了不少号称医易会通的书，谈的都很空泛肤浅，真有大志钻研，此领域尚待披荆斩棘之处甚多，但一旦突破后可是前景无限。

结果我们每月两次周日下午的课一上上了快四年，共二百多小时才将六十四卦讲完一遍，教学相长，彼此都受益良多。

中亮上课，有夫人小乙作陪，不然会成为我授易以来第三位一对一的学生。

我自认讲得认真卖力，他听课却双手抱胸不抄笔记，气度俨然，其实这是最好的学习方式，用心涵泳思维，何况需要笔记的都有小乙代劳。

课堂上我们也会针对一些难得的案例讨论，四年下来，我自己彻底搞清楚了一些医易领域的问题，并大致形成“大易养身术”的初步架构。

2009年11月中，我们周易学会每年举办的秋研营中，我已能提出一万多字的严谨论述，将许多重要卦爻所含蕴的医药养生思想流畅发挥，2010年9月受邀赴德讲易，就以此为专题宣讲给德国精英听，也引起很好的回响。

中亮是中医科班出身，专业根底扎实，又好学深思，还几次专赴大陆跟学有专精的名家习艺，并能去芜存菁，融铸成自己“楼氏古中医”的体系。

五运六气是《黄帝内经》中华夏医学的瑰宝，掌纹全息疗法从云南少数民族学来，易经健康解码及全人疗愈平台则是神明变化、别出心裁，结合信息数字化的结晶。

去年听他畅谈构想，今年已蔚为大观并整理出书，真是乐观其成，并期许祝福他精益求精，更上层楼，未来假以时日，能成大器。

生老病死人人必经，却未必都有正确而精彩的观念，许多以讹传讹的迷思误人不浅，确需大力导正，中亮新书中列举的一些问题值得读者省思。

病由六分先天前定，四分后天保养失宜的讲法，也合于医易同源的理气象数，绝非虚妄。

芸芸众生先天体质不同，后天长养环境有异，医药养生的方式当然得因人制宜。

《易经》乾卦讲天道自然，《彖传》称：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”

”每人性命不同，必须深切了解自己的体质，找出最适合的养生方法。

《系辞传》称：“不可为典要，唯变所适。”

”人云亦云，盲从的苦果就得自己承受。

医家慈悲，仁心仁术必须于此点醒，本书不厌其详做得相当出色，建议读者好生运用。

西医对病毒尚杀戮，哪里出问题割掉哪里，抗生素及开刀手术的过于泛滥，早为人所诟病，综合维他命丸的药效夸张，也隐含了太多商业利益的因素。

本书说中医有大爱，懂得与病菌和平共存，说得俏皮，确是至理。

《系辞传》称：“一阴一阳之谓道……阴阳不测之谓神。”

”辩证中西医异同，是人类历史文明的大问题，真正截长补短提升境界还有待更精致的努力为全球众生身心健康计，我们且拭目以观。

<<预知生病的秘密>>

内容概要

算出你天生与后天的体质。

预知你可能生病的秘密，《预知生病的秘密》在台湾原书名为《算病》，三个月加印十六次。

为什么病天天喝牛奶，还是骨质疏松？

每天猛喝水、吃维他命，身体却好不起来？

狂吃蔬果少吃肉，还是得癌症？

每个人先天体质和后天环境都不一样，养生不能人云亦云！

《预知生病的秘密》帮你制定真正适宜自己体质的养生方案！

《预知生病的秘密》是史上第一本最精准、最科学、最易读的算病手册，只要输入出生年月日就可以算出你的先天体质，再搭配后天体质检测，这辈子容易罹患的疾病全部一览无遗！

除了算体质及预知疾病之外，《预知生病的秘密》还将告诉你，如何依照个人体质，量身订作养生方案！

《预知生病的秘密》运用中国古代的“五运六气”学说，是世界上第一套经由统计归纳出来的医学，是地道的科学。

人的健康由百分之六十的先天体质及百分之四十的后天体质决定，本书除了破除

11

大养生迷思，还教你由运气学找出自己的先天体质，并由身体状况检测出后天体质，藉此找出你的好发疾病，再以同样的道理，算出疾病最有可能发作的时间。

只要知道了自己的弱点及体质，就能打造属于自己的养生法，并学习最简单易行的经络养生之道。

《预知生病的秘密》清楚详尽、深入浅出、解释透彻，一般人都能轻易入门，是了解五运六气与中医原理最重要的一本养生书！

<<预知生病的秘密>>

作者简介

楼中亮，中国台湾中医预防保健协会创会理事长，中国台湾周易文化研究会理事，中国医药大学药剂师学士及医学学士，北京中医药大学医学硕士，南京中医药大学医学博士，楼中亮中医院院长

楼中亮医师专精易经五行与人体健康之关系。

致力钻研的“易经健康译码”、“掌纹全息疗法”与“五运六气天气医学”，统称为“楼氏古中医”，最近更致力于将这套独创的古中医疗法“数字化”，使其生活化、客制化、普及化，让一般民众在家也可以轻松保健，帮助健康休闲相关产业提供客户更有效的服务，使大家共同体验“天人合一”的健康生活！

<<预知生病的秘密>>

书籍目录

第一章 这样养生就错了

多吃蔬果少吃肉，就不会得癌症？

杀菌就不会生病吗？

葡萄糖胺、软骨素真能保关节？

吃酵素真的可以排毒？

运动是万能药，能治百病？

综合维他命真的可以均衡营养？

多喝牛奶补充钙质？

豆浆最适合东方人喝？

生机饮食百利无一害？

多喝水一定有益健康？

喝红酒、配鱼油能预防血管阻塞？

第二章 容易生什么病，命中注定

命中注定的体质，决定你生什么病！

疾病，天生弱脏早知道！

气候影响体质，体质决定生什么病

天气影响人体 运气学的五因素

算出先天体质，找出易患疾病

第三章 后天自找的病

检测后天体质，找出易患疾病

阳虚体质（早衰体质）

阳盛体质（过动体质）

阴虚体质（干燥体质）

气虚体质（虚累累体质）

湿热体质（黏腻体质）

痰湿体质（肥胖体质）

气郁体质（郁卒体质）

血虚体质（贫血体质）

血瘀体质（气血不通体质）

从先、后天体质，找出一定发生的疾病

第四章 精准预测疾病发作期

五运六气预测疾病发作

运气与五脏红绿灯

<<预知生病的秘密>>

五运六气分析劫数

王永庆的长寿之秘

陈立夫：善养肝肾得长寿

患者陈先生：善应天时得延寿

蒋经国：后天失调难为继

小罗斯福为何脑溢血？

梅艳芳：逢十不利难遇医

张国荣的忧郁症

患者吴先生：高龄重病难挽回

第五章 预防疾病发作——量身订做养生方案

别人的良药可能是你的毒药

阳虚体质的养生方案

阳盛体质的养生方案

阴虚体质的养生方案

气虚体质的养生方案

湿热体质的养生方案

痰湿体质的养生方案

气郁体质的养生方案

血虚体质的养生方案

血瘀体质的养生方案

第六章 三大养生法——所有体质皆适用

经络养生 简易又便捷

胆经清一清，脑袋轻又精

肝经疏泄好，防癌抗衰老

肺经宗气足，肌肤若凝脂

大肠经顺畅，宿便无处藏

胃经受纳盛，滋养元气充

脾经运化盛，肌肉精壮实

心经多畅通，养神有奇功

小肠经畅旺，食补才有望

膀胱经疏通，阳气不会空

肾经精气足，长寿不衰老

心包经长养，心脏活力强

三焦经流畅，五脏六腑旺

排毒养生 远离重症与癌症

观念养生 “修行”就是养生

<<预知生病的秘密>>

章节摘录

版权页：插图：谈到养生，很多人都拥有属于自己的一套方式，但根据我这二十几年来的临床经验，有90%以上的人养生观念都是错的。

例如多吃蔬果少吃肉就不会罹癌、补充某些保健品有益健康、喝牛奶可以预防骨质疏松等等。

这些观念几乎都被一般人奉为信仰、奉为真理，但事实上，这些都是只是一种迷思。

藉由本书，我要慎重的向读者们倡导：每个人的体质都不一样，适合吃的食物也不同，不要盲目追随“流行”。

还有许多似是而非的养生观念更是错得离谱，千万不要道听途说。

不同体质应该要遵循不同的养生方式，没有一套模式适合所有人，所以养生一定要先了解自己的体质。

以下列举几个常见的养生迷思，希望通过这些观念的澄清，让人人都拥有正确的养生观。

多吃蔬果少吃肉，就不会得癌症？

“多吃蔬果少吃肉就能远离癌症。

”这句话应该没人不认同，但我却不以为然。

因为我的患者中，随便都能找出七、八十例来推翻这种观念。

前一阵子诊所里才出现一个典型的个案。

这位患者每天都吃很多蔬菜水果，不吃烤的和炸的东西，垃圾食物也不吃，晚上十点以前就睡了，每天运动，生活作息很正常，但还是患了胃癌。

此外，他也吃综合维他命、葡萄籽、酵素，却还是每天便秘，令他感到非常不解。

之前每个医生都叫他要多吃蔬菜水果，于是他把早就准备好的日常饮食纪录给医生看，连医生都哑口无言。

为什么这么健康的生活方式却还是得癌症呢？

他来找我时，我叫他吃辣椒、大蒜、咖哩，用麻油炒菜、炒蛋等等，多吃一些热性食物。

他不敢相信，反问我身体都这样了，还能吃这么刺激的东西吗？

事实上这位患者的体质属寒性，好比冬天土里的小草，需要一些热能才能长得好，长得健康。

寒性体质的代谢已经慢了，再不吃这些东西让代谢快一点，导致身体累积太多毒素，当然会得癌症。

且蔬菜水果大部分都属寒凉，他吃越多只会让代谢变得更慢而已，西医给他的建议，对他来说跟毒药没两样。

后来他照我说的吃了三天，上大号就很顺了。

另外，也有患者疑惑，为什么有人生活作息饮食都不正常，却一直都活蹦乱跳生龙活虎？

算出自己的体质偏性之后，更需了解在此体质之下容易罹患什么疾病，才能在疾病发生前，通过饮食及生活作息的调养来改变体质，延缓或是避免疾病的发生。

先天体质可概分为三种属性：偏热、偏寒、中性。

偏热及偏寒体质会随着身体的日渐消耗或是后天环境影响，进而转变成“阴虚”或“阳虚”体质，偏热体质会偏阴虚，偏寒体质会偏阳虚。

所以一个成年人的现有体质通常属于混合型，不会只是单纯的热性或寒性。

这种体质通常到了下午容易体温上升全身发热，或是手脚心发热。

由于体内的阳热，长期消耗阴液（血液及营养物质、内分泌、荷尔蒙等），使体内阴液不足或分布不均，就像不断烧热的炉火，会让锅子里的水分蒸发，水分越来越少。

阴虚体质常有的健康问题包括：习惯性失眠、便秘、脸上有色斑等。

1.先天因素：受出生时的五运六气天气特质影响，天生偏热偏阴虚。

2.经常熬夜：熬夜易上火，导致体内阴液消耗，导致阴虚。

女性月经、白带、生产、哺乳等都会大量耗血，也更容易导致阴虚。

3.情绪压抑：情绪长期得不到舒展，肝气会郁积在胸口最后转化成火气，从而促生内热，损耗阴液。

4.食物辛燥：长期食用辛燥食物，如辣椒、姜、蒜等，助生内火，易导致阳盛而阴衰。

<<预知生病的秘密>>

5.长期服药：高血压、心脏病患者长期服用利尿药物，促进体液排出，从而促生或加重阴虚。

<<预知生病的秘密>>

编辑推荐

《预知生病的秘密:算病》编辑推荐：破除11大养生迷思，教你由运气学找出自己的先天体质，并由身体状况检测出后天体质，找出最有可能发生的疾病，算出未来最可能生病的时间。

相信你一定有过这样的经历：与一群好友愉快地享用同一桌饕餮美食，餐后交流却发现有的人拉肚子，有的人口腔溃疡，有的人却一点异样也没有。

为什么人与人的体质会相差如此之大？

《预知生病的秘密》将告诉你先天体质与后天环境的奥秘，让你懂得养生不可人云亦云，须根据不同的体质量身定做养生方案！

《预知生病的秘密:算病》一书是台湾著名中医楼中亮在充分研习了《易经》、《黄帝内经》等中医理论后，结合多年的临床经验编写而成。

《预知生病的秘密》立足于中国特有的“气象医学”，主张人的先天体质除了基因遗传，还深受出生时气候，以及后天饮食作息习惯的影响。

在六成先天体质与四成后天体质交互影响下，造就了纷繁复杂的体质种类。

《预知生病的秘密:算病》将复杂的中医理论系统化、条理化，让读者用问卷的形式算出自己的体质，就好像心理测试一般简单有效，让人欲罢不能。

《预知生病的秘密》还详实地归纳了不同体质的人，其先天弱脏有哪些，会容易罹患的疾病有哪些，甚至还贴心地分析了诸如张国荣、梅艳芳、小罗斯福等名人的患病原因。

别人的良药，却可能是你的毒药，《预知生病的秘密》还列举了针对不同体质的中药茶饮，和针对不同弱脏的穴位按摩方法。

通读《预知生病的秘密:算病》，你也能够掌握自己的专属体质，学会为自己量身定做养生方案！

了解自己的体质，做到防患于未然，不妨参考一下中国特有的“气象医学”，你也能预知生病的秘密！

《预知生病的秘密:算病》：天天喝牛奶，还是骨质疏松每天猛喝水。

吃维他命，身体却好不起来狂吃蔬菜少吃肉还是得癌症出生时的天地气候，决定先天体质生活作息。

个性环境决定后天体质轻松算出此生疾病好发期提早预防，养生保健更科学

<<预知生病的秘密>>

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>