第一图书网, tushu007.com

<<健康风水书>>

图书基本信息

书名：<<健康风水书>>

13位ISBN编号：9787539044781

10位ISBN编号：7539044780

出版时间：2011-10

出版时间：江西科技

作者：李焕平

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

前言

我从事教育工作多年，做过无数场与健康养生有关的讲座，也给很多有健康问题的朋友做过调理，在这个过程中感悟很多。
　实际上，人的很多疾病是有先兆的。
但因为相关知识的匮乏，人们有病而不自知，结果病症越来越重，最后发展到无药可医。
这真是太可惜了。
　正因为这样，我就想把自己历年来从医的一些经验，分享给大家。
目的就是让大家更加了解和热爱自己的身体。
人体也是有“风水”的，了解自身身体的风水，知道哪些环境因素影响了我们的健康，学会从一些小征兆上来判断我们的脏腑发生了什么，从而能未雨绸缪，防患于未然。
生命太短暂了，我们要好好去爱它、去维护它。
　有人问，为什么这本书要将风水与养生结合起来谈呢？
　因为中医讲究阴阳五行的道理，而这也是风水的道理。
　中国有句俗话叫“医卜同源”。
风水和中医是易经的两大分支，它们可是亲师兄弟。
我是研究中医的，但是研究得比较杂，易经、内经、风水、手诊、面诊、经络、食疗等等，都有所涉猎，．发现它们之间都是相通的。
这是我将风水和养生联系起来的一个原因。
　大家别以为风水是很玄的东西，其实它就是一门研究人和环境怎么相处的学问。
它和中医一样也讲五行相生相克、阴阳平衡、天人合一。
风水学中也有很多科学的东西，只不过有很多人打着风水的旗号骗人钱财，坏了风水的名头。
　真正的风水说的就是人与自然、人与环境的关系。
当我们来到青山绿水间，清风徐徐，吹过我们的面颊时，我们会觉得真美真舒服啊！
这就是好风水。
相反，当我们面对严寒酷暑、嘈杂的环境，容易感到压抑，容易生病，这就是坏风水。
　中医养生的目的是为了健康幸福，实际上就是在追求人体好风水，．化解坏风水。
可见风水和养生有共通之处。
　影响健康的风水如果细分，又可以分大风水和小风水。
这也是划分本书宏观结构的一个角度。
大风水是致病之由，而小风水则可以展现出身体疾患的一些早期征兆。
　所谓大风水就是周围的大环境形成的大系统，中医将其概括为“风、寒、暑、湿、燥、火”，也就是我们常说的“六气”。
在正常情况下，“六气”的正常运行变化，有利于万物的生长变化。
但如果六气太过或不及，在人体抵抗力低下时，就能成为致病因素，则称“六淫”或“六邪”。
　我们的身体内，脏腑系统是一个小系统，五脏(肝、心、脾、肺、肾)对应着五行(木、火、土、金、水)，这是小风水。
当我们身体内的小风水出了问题时，会在我们的身体外部表现出来。
比如，人患了胆囊炎或胆结石，鼻梁中下部，可能会出现一横条暗斑。
像高血压、高血脂、糖尿病、癌症等很多慢性病，还有常见的颈肩腰腿疼，都会在手上、脸上、耳朵、舌头上表现出很多信息。
如果你了解了这个知识，就等于了解了疾病发作前的预兆，对我们治疗疾病是大有帮助的。
　不管是大风水还是小风水，在这本书里，我讲的主要是科学实用又简单易学的方法。
我提出的风水养生这个概念，重点还在后者，就是养生。
在这本书里，我并没有用大量的笔墨去讲风水方面既专且深的知识，而主要从风水这个角度切入，介绍了如何规避风、寒、暑、湿、燥、火对人的侵袭和伤害，如何根据手部及头面部的细节特征来判断健康状况，以及如何根据这些判断使用正确方法调理疾病。

当然了，无论是大风水还是小风水，我想告诉大家的是，中庸之道和平常心才是最好的风水，才是让你远离疾病的灵丹妙药。
现在，工作压力大，抱怨族非常多，而抱怨会引起疾病，那“不抱怨”就是药；天冷了，寒风凛冽，那么御寒的衣物就是药；饮食不规律、过饱或过饥，过则为病，你把饮食控制好，“正好”就是药。
再比如，今天大喜或大悲了，那么，大喜大悲就叫病，是情志病。
很多猝死、脑中风、心梗等疾病，都可能是由过喜过悲引起的，那么“不喜不悲”“平常心”就是药。
所以请记住，无论生活中发生了什么，心的平衡和身的平衡就是好风水、大药方。
在这里，我希望每个人从看到这本书的那一刻起，不论祸福、贵贱、疾病还是健康，都能有一颗宽容的心，珍惜现在的生活，得到。
真正的长寿。
李焕平　2011年5月15日

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本教您识别身体疾患信号和规避自然界致病煞气的健康实用手册。
书中详细介绍了如何根据手部、面部耳部、舌部等特征判断身体疾患，如何识别因风、寒、暑、湿、燥、火六邪导致的种种身心不适，总结了近百种常见病的自诊方案及调理方法，简单实用，让您和家人在了解人体风水的同时，掌握防病治病的简易之法。

作者简介

李焕平,副教授，国际注册营养师，对《易经》、《内经》有深入的研究，刻苦钻研手、面、耳、舌中医诊治工作二十余年，形成了自己独特的手诊风格，开创了手部诊病与营养治疗相结合的先河。
曾参与国家《药膳营养师教材》的编撰工作，发表过科普文章百余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<健康风水书>>

书籍目录

序：经营健康好风水，化解坏风水
第一章 风水养生的智慧
　什么是健康好风水
　年年都是吉祥年
　月月都是好风水
　最好的风水是好心态
第二章 好风水就在您的掌中
　手掌充盈、掌心有窝身体好
　观手形知性情，对症调疾病
　男人手凉需补气，女人手凉要补血
　生命线和人中不能决定寿命长短
　手掌方庭有十字纹，控制体重预防心律失常
　手掌发红血压高，按摩耳部降压沟
　手掌肝区突起，多运动预防脂肪肝
　手掌下端纹路乱，泡脚按摩祛除“男”言之隐
　小鱼际现红白点，搓腰部防糖尿病
　手背有青筋，脊椎刮痧祛痰湿
　食指有红白点，推大肠经除积热
　小指弯弯寒湿重，喝粥捏脊来补脾
　小指细手平坦，交替呼吸缓解神经衰弱
　四缝穴发暗，推大肠经清宿便
　指甲无光，喝黑豆红花饮化血淤
　指甲太红，用犀角地黄汤清热凉血
　指甲有竖纹，学会吐纳防头晕
　手发抖，按摩人中、百会养肝
　断掌纹，喝茶拨极泉穴去肝火
第三章 脸上小风水，健康晴雨表
　生得天庭饱满，也应劳逸相间
　观印堂，知肺、肾健康
　眼皮跳，多休息
　眉目含情的“媚女人”，要收住阳气
　眼睛发青脸发暗，吃木瓜炖雪蛤
　眼袋重，胃经弱，按摩四白、天枢、足三里
　眼角有鱼尾纹，敲胆经和三焦经通气血
　颧骨高，心气傲，丰隆穴拔罐调血压
　鼻梁部发暗，山楂、杭菊花、决明子煎汤调胆
　嘴发白、唇无光，用健脾丸补脾胃
　嘴角有青筋，膀胱经刮痧调理泌尿系统问题
　法令线锁口，改变饮食习惯预防食道癌
　颏唇沟正中发红，按摩承浆穴调理口腔溃疡
第四章 耳通肾，观耳知先天之本
　从耳朵看肾的健康
　耳朵小，揉耳、艾灸来补肾
　贴耳穴，能调理睡眠
　在耳垂正中贴耳穴调理近视

耳鸣、腰痛，多吃黑色食品补肾
抖腿、尿失禁，按摩涌泉、列却、三阴交强肾
肾虚入睡困难，试试五色入眠法
冬季手脚发冷，泡脚、艾灸补肾阳
肾怕恐，勤补能告别噩梦
第五章 观小小舌头，知全身风水
心的问题舌尖儿知道
舌头肥，清淡饮食、艾灸去内热
舌头瘦，黄鳝炖汤补气血
舌头裂纹深，调好脾胃不熬夜
舌苔厚，喝健脾去热粥
舌下静脉变粗，喝茶运动预防心脑血管病
第六章 要得人体好风水，先要避“风邪”
风啸春天，养肝是上策
风致头痛，可针灸穴位
风侵肩背，要拔罐去毒
风袭腰腿，需艾灸驱寒
风伤表皮，服“玉屏风散”补肺
风吹汗出，灵芝煮水预防心肌炎
风扫膝盖，艾灸膝部、肚脐防治关节病
第七章 化燥、火之邪，求“上上卦”
燥伤肺，滋阴才能润肤
燥若伤人，合谷人中能救命
燥渴难忍，女性可服逍遥丸
燥火攻心，滋阴静养多吃苦
心火致口舌生疮，莲子来帮你
胃火使牙龈肿痛，清胃散管用
肝火伤眼，须常喝桑菊饮
肝火太旺，服龙胆泻肝汤
肝气不顺，揉按血海穴调理
第八章 避寒就暖，幸福好风水
寒喜阳虚人，膀胱经不热最危险
寒伤女人，喝驱寒汤防治妇科病
寒致痛经，用“古方温经贴”
寒镇子宫，艾灸三穴能助孕
寒凝气血，温经汤暖人心扉
寒伤元气，按摩耳背、带脉调养
寒湿入体，坐骨神经痛需热敷
寒侵脾胃，灸四大穴肚子不疼
寒蚀骨节，土茯苓水蛇鸡汤去酸痛
伤寒感冒，服葱白红糖姜汤
第九章 内湿不去，好风水不来
湿生长夏，运动最祛湿
湿邪怕光，要健康多晒太阳
湿滞胃肠，食红豆薏米粥、饮藿香正气水
湿侵头部，喝心通口服液、吃大山楂颗粒
湿困下焦，吃西瓜翠衣、冬瓜炖豆腐海带

湿困皮表，换个干燥居所
湿积肩膀，外敷治疗“五十肩”
湿热下注，坐浴预防前列腺炎
后记 有用才有价值

章节摘录

版权页：插图：“ 正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。
三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。
五月六月，天气盛，地气高，人气在头。
七月八月，阴气始杀，人气在肺。
九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。
十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。
”可见每个月都有不同的气候，需要我们注意的地方也不同。
你只有按照规律去接纳它，顺应它，你才可能真正达到养生的目的。
自然的大风水带动人体的小风水在中医里，气候中的风、寒、暑、湿、燥、火，被称为“ 六气 ”。
它对我们健康的影响非常大。
生活中，如果六种自然气候变化异常的话，就会让人生病，“ 六气 ”就变成“ 六淫 ”或“ 六邪 ”了，即风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪。
比如，冬天的时候，本来天气该冷，却不冷，变成暖冬了，这样好不好呢？
不好，大家不要认为暖冬舒服，实则不然。
暖冬的时候，人体的正常收藏不能完成，气候干燥，会降低呼吸道的防御能力，流感、肺炎、哮喘的发生率反而要高很多。

后记

终于在工作之余完成了稿子，虽然我感觉很累，但还是非常欣慰。
现在，出书的人很多。
文人、教授、官员、商人、明星、普通人，都可能会出版自己的书籍。
大家出去会客，很多朋友都会把自己的最新作品拿出来赠人。
我书架上这类书很多，偶尔也会翻一翻，但让我爱不释手的好书却不多。
现在网络很发达，传统书籍如果没有特别好的思想或者方法，是很难吸引读者的。
很多报社或者网站的健康版记者找我约稿或者做采访时，都会跟我说：“李老师，大家的健康观念需要不断地强化。”我接受了这个观点，也很感动于他们这些文字工作者的拳拳爱心。
我写这本书，也是在这种情况下答应下来的。
我和合作者小何说，我们不图流芳百世，只要书里有一个观点或方法，对读者有用，那就说明我们对别人是有价值的。
在此，我对合作伙伴小何的付出与协助表示衷心感谢。
李焕平　2011年5月15日

编辑推荐

《健康风水书:常见病的家庭观诊自疗方案》：如果我们能找到身体的好风水、化解坏风水，我们都是健康大师、察五官而知内疾，观外形而辨气脉、健康相人术，破解隐藏在人体风水背后的养生奥秘。

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