

<<阴阳平衡养生祛病>>

图书基本信息

书名：<<阴阳平衡养生祛病>>

13位ISBN编号：9787802206472

10位ISBN编号：7802206472

出版时间：2009-12

出版时间：中国画报出版社

作者：萧言生

页数：214

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>

<<阴阳平衡养生祛病>>

内容概要

阴平阳秘，是《黄帝内经》对人体最佳生命活动状态的高度概括。

阴平阳秘，即阴与阳在保持各自功用和特性的情况下，通过相互作用所达到的整体协调状态，是对生命活动中各种功能之间复杂关系及有机联系的抽象概括。

正常人，其“阴平阳秘”的生理状态，可综合体现在经络调畅、九候若一、脉应四时、寒温相守、形肉相称、气血和调、脏腑相协等方面。

倘若阴阳失调，上述生理过程必然失常，一旦阴阳之间失去相互维系的关系，“阴平阳秘”即告瓦解，生命就会终止。

<<阴阳平衡养生祛病>>

作者简介

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医。

后师承中医大家，专研人体经络，获中医药大学硕士学位。

已出版的《人体经络使用手册》、《儿童经络养生经》、《女人经络养生经》及《老年人经络养生经》等书，因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受大众读者的喜爱

<<阴阳平衡养生祛病>>

书籍目录

第一章 法于阴阳，和于术数 中医中的阴阳学说 阴阳协调奠基中国古代养生文化 何谓“法于阴阳，和于术数” 常打太极拳，益寿又延年 房屋结构要讲究朝阳背阴 阴平阳秘，不治已病治未病 阴阳要平衡，有补还得有排 睡觉也分阴阳 阴阳学说与音乐养生第二章 春夏养阳，秋冬养阴 “春夏养阳，秋冬养阴”是中医顺时养生的总原则 养生应顺应四季的阴阳变化 春起生机，春天养生 夏为蕃秀，夏天养长 秋熟万物，秋天养收 冬主闭藏，冬天养藏 一月怎么养生：依月调摄法 一天怎么养生：十二时辰养生法 冬天既要养肾阳，也要养肾阴第三章 阴阳交合，养生大道 房事乃阴阳养生之大道 彭祖调和阴阳的房事养生法 房事调和阴阳的科学解释 房事养生的七损八益 古人对婚龄及房事次数的规定 十种可以壮阳气的食物 食补、药补可提高房事质量 房事养生的三大禁忌 房事养生也要顺应季节的变化第四章 调整饮食以确保人体阴阳平衡 食物也分阴阳 怎样辨别食物的寒热属性 不时不食，按照季节的变化进行食补 保持饮食的性味，经络就能通达 素食也要注意阴阳平衡 阴阳相生五行相克，患病后吃水果的宜与忌 可以顺气的七种食物 吃水果要讲究阴阳调和 阳虚的人这样吃 阴虚的人这样吃第五章 阳气是人体内的大药 阳气主宰着人的生死 阳气多一分，寿命就多一分 阴阳互根，但阳气是根中之根 亚健康是阳气缺乏的表现 日光不照临，医生便上门——晒太阳养阳气的妙法 现代人爱上火，怎么办 夏季降火不要太过火 春季是养阳气的最佳时机 夏季如何养阳 秋季如何保护阳气 冬季如何保护阳气第六章 五脏为阳，六腑为阴 人的身体就像是一个王国 养心——心为君主之官 护肝——肝是“出谋划策”的大将军 润肺——肺主一身之气 补肾——肾是先天之本 健脾胃——脾胃是人的后天之本 六腑的奥秘——传而不藏，保持通畅第七章 经络亦分阴阳 经络是平衡人体阴阳的大药 手太阴肺经——命悬于肺，保护好你的肺经 手阳明大肠经——照顾大肠就是照顾我们的肠道 手厥阴心包经——心包经可救命 手少阳三焦经——人体健康指挥官 手少阴心经——清心除烦之要经 手太阳小肠经——心脏功能的晴雨表 足太阴脾经——脾经与女性健康有密切联系 足阳明胃经——敲胃经是预防衰老的妙方 足厥阴肝经——推肝经助你疏肝解郁 足少阳胆经——敲胆经是人体健康长寿之秘诀 足少阴肾经——关乎你一生的幸福 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道第八章 不同体质人的养生方式 阴虚体质如何养生 阳虚体质如何养生 气虚体质如何养生 血虚体质如何养生 阳盛体质如何养生 血瘀体质如何养生 痰湿体质如何养生 气郁体质如何养生

<<阴阳平衡养生祛病>>

章节摘录

第一章 法于阴阳，和于术数 中医中的阴阳学说 很多不了解中医的人，往往说阴阳是玄虚的，是巫术或者算命先生的把戏。

其实，阴阳学说一点也不玄虚，它是古人对于自然界万事万物观察、总结之后提炼出来的普遍规律。

古人开始观察自然的时候，体会最深的东西首先应当是白天与黑夜的交替出现。

经过多年的体验之后，聪明的古人就会思考，对比强烈的白天和黑夜，它们是如何形成的？

一个答案“很容易”地就浮现出来：是太阳的光照。

因此，无论中外，都普遍存在着对太阳的崇拜。

古人另一个体会比较深切的感受是炎热与寒冷，是水与火。

炎热的夏天，经过缓慢而悠长的时日，不可逆转地转化为寒冷的冬季；寒冷的冬季，同样经过悠长而缓慢的变化，不可逆转地要到达夏天。

这样的体验，一次又一次地出现，古人不断积累，不断思索，就想找到其内在的原因。

也就是说，古人发现，寒暑冷暖变化的背后，一定有什么规律在支配着，或者是什么力量在推动着日月星辰的运动。

有了太阳，就有了光明，就有了温暖。

背离了太阳，就会产生黑暗，就会有寒冷。

火与太阳一样，也有光明与温暖的属性，而且火还有向上、向外、轻盈易动的特性。

水与火的性质相反，寒凉而且向下，沉静而质重。

古人有了用火的经验，也有了测量日晷、观察寒暑变化的“实验”，规律性的认识就逐渐出现了。

经过千万年的观察、总结，古人逐渐形成了阴阳的概念。

古人认为，凡是温暖、向上、向外、光明、活动、清虚的物质属性，都是属于阳的范畴；与阳恰成对比的就是阴，凡是寒冷、向下、向内、黑暗、静止、浑浊的物质属性，都属于阴的范畴。

比如，四季之中，春夏季节因为温暖暑热而属阳，秋冬季节由于寒凉清冷而属阴。

一天之中，白天因为光明温暖而属阳，夜晚由于黑暗寒凉而属阴。

因此，中医的经典著作《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

故治病必求于本。

”也就是说“阴”与“阳”，是天地之间最根本的规律；是划分、归类万物最高的纲领；是一切量变与质变的力量源泉；是万物产生和死亡的根本原因；宇宙之间鲜明的巨变与微小的变化，都是由阴阳的变化引起的。

因此，治疗疾病必须从根本上找原因，这根本的原因就是阴阳。

而且，这个阴阳是不断变化的，不会总停留在某一个水平上。

这就形成了中国古代的辩证法，一种非常符合事物本来面目的认识方法。

阴与阳之间的互相转化，往往是阴消阳长，或者是阳消阴长的过程。

而且，量变会逐渐积累为质变，古人称为“重阳必阴，重阴必阳”。

比如，日出的时候，阳气逐渐增加，到了中午阳气达到最盛，然后逐渐衰退，到了傍晚转为阴。

入夜的时候属于阴，而且阴气逐渐增加，到夜半的时候，阴气最盛，然后逐渐衰退，到黎明转为阳。

这就是“重阳必阴，重阴必阳”，是一种规律。

因此，阴与阳之间，既相互依存，又相互对立，还要不断地相互消长、转化。

<<阴阳平衡养生祛病>>

媒体关注与评论

人体是一个最无为和最自足、最平衡的系统，如果我们偏离了无为、平衡的本性，是必然要生病的。

——曲黎敏 养生之道，平衡是根本，你掌握了平衡养生的道理。
你就懂得了健康长寿的根本要领。

——洪昭光 阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

——《黄帝内经》 《黄帝内经》中说，上古之人之所以能“尽忠天年，度百岁乃去”，
原因在于八个字：法于阴阳，合于术数。

而现代人如果能做到这一点，那长寿就会成为非常简单的一件事。

——吴清忠

<<阴阳平衡养生祛病>>

编辑推荐

《阴阳平衡，养生祛病》集传统养生文化之大成，教现代人如何用阴阳平衡之法来养生祛病。著名医学专家、经络养生大师萧言生又一扛鼎力作。

阴阳平衡是生命活力的根本。

阴阳平衡则人健康；阴阳失衡人就会患病，早衰、甚则死亡。

所以养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡。

<<阴阳平衡养生祛病>>

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>