

<<阴阳一调百病消>>

图书基本信息

书名：<<阴阳一调百病消>>

13位ISBN编号：9787802499911

10位ISBN编号：7802499917

出版时间：2012-4

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：罗大伦

页数：236

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>>

内容概要

你知道身体里的气是如何运行的吗？

你知道气在人体内会形成一个“圆”吗？

你知道如果这个“圆”不运转了，人就会生病吗？

养生的最高境界是养气，养生最简单的方法就是调阴阳。

罗博士教您调阴阳的最佳方法：

最不上火的补气方——生脉饮；

最简单的补心血方法——吃龙眼肉；

最直接的补脾血中成药——归脾丸；

最神奇的化瘀血药材——蚯蚓；

我家不传的小秘方——蚯蚓治痔疮；

最能消积化积的单味药——鸡内金。

<<阴阳一调百病消>>

作者简介

罗大伦，原名罗大中，北京中医药大学博士，中国中医科学院博士后，被誉为中医新生代的领军人物。

业内有“中医两博士，南有刘力红，北有罗大中”的说法。

罗博士致力于在电视、互联网等大众媒体上向百姓普及中医知识和养生经验，曾受邀在中央电视台、北京电视台、山东卫视等多家电视台健康节目中主讲养生保健的知识和经验。

《阴阳一调百病消（升级版）》是他继《神医这样看病》《这才是中医》和《古代的中医》之后，推出的最新力作。

前三本讲的是古代医家的故事，而本书则是他自己的养生经验的总结——养生就是调阴阳。只要阴阳调和，百病就会消失。

在本书中，罗博士给我们介绍了很多简单实用的养生方法，相信读者朋友定能从中学到不少健康的智慧。

<<阴阳一调百病消>>

书籍目录

- 第一章 万病只有一个原因：阴阳不调
 - 第一节 要想寿命长，全靠调阴阳
 - 第二节 女性阴阳不调，脸上就会长斑
 - 第三节 女性滋养阴血的秘方：玉灵膏
 - 第四节 阴阳只要一调，疾病立刻就消
- 第二章 阴阳是个总纲，寒热左右健康
 - 第一节 阴虚生内热，阳虚则寒
 - 第二节 健康不健康，寒热来主张
 - 第三节 如何清除身体的寒湿和湿热
 - 第四节 一朝寒气一身病
 - 第五节 调阴阳的方法之一：寒则温之
 - 第六节 调阴阳的方法之二：热则寒之
 - 第七节 中医的最大秘密：藐视敌人，强大自己
- 第三章 只有阴阳平衡，气血才会通畅
 - 第一节 气血像夫妻，和睦是根本
 - 第二节 气虚阳不足
 - 第三节 血虚阴不足
 - 第四节 人有瘀血怪病多
- 第四章 判断身体阴阳的简单方法
 - 第一节 身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象
 - 第二节 寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄
 - 第三节 鼻红脾胃有热，额红肺上有火
 - 第四节 气虚之人，舌有齿痕
 - 第五节 气血两虚，舌质淡白
 - 第六节 是否有瘀血：女看舌上红点，男看舌下静脉
- 第五章 调理身体阴阳，食物可以帮忙
 - 第一节 吃饭就是调阴阳
 - 第二节 食物可以改变人的性情
 - 第三节 十大属阴的食物
 - 第四节 十大属阳的食物
- 第六章 身体寒热不均，调理各有绝招
 - 第一节 石膏粳米汤：最快最有效的退烧方法
 - 第二节 一杯苏叶水：感冒发冷时的神药
 - 第三节 生姜：最简便的驱寒食物
 - 第四节 羊肉汤：最好喝的驱寒药
 - 第五节 三仁汤：祛暑湿最灵验的方子
 - 第六节 瘦猪肉炖莲藕：暑热天的救命汤
- 第七章 调理气血的简单方法
 - 第一节 生脉饮：最不上火的补气法
 - 第二节 龙眼肉：补心血最简单的方法
 - 第三节 归脾丸：补脾血最好的药
 - 第四节 蚯蚓治疗脑血栓：化瘀血最神奇的方法
 - 第五节 蚯蚓治痔疮：我家最重要的秘方
 - 第六节 鸡内金：最能消积化瘀的食物
- 第八章 人体里面有个圆，水火在中间

<<阴阳一调百病消>>

第一节 心是火脏，肾是水脏

第二节 气血通不通，要看圆运动

第三节 圆运动正常与否决定身体是否健康

第四节 圆圈转不转，脾胃是关键

第五节 千年养生第一糕：八珍糕

第六节 八珍糕的神奇功效

第九章 百病生于气，慈悲是良药

第一节 百病生于气，情深人不寿

第二节 人一生气，肝就罢工

第三节 女性要想美丽，先要疏通肝气

第四节 慈悲是长寿的秘方

<<阴阳一调百病消>>

章节摘录

第一章万病只有一个原因：阴阳不调生命是一种内稳定状态，这种稳定取决于阴阳的平衡，阴阳就像天平上那两个砝码，一左一右，只有它们重量相当，天平才平衡。

一旦阴阳失调，天平向一方倾斜，平衡被打破了，人就会生病。

所以，人要获得长期的健康，就必须时刻保持阴阳的平衡。

养生养的是什么？

养的就是阴阳，只有阴阳调和，我们才能过上不生病的生活。

第一节 要想寿命长，全靠调阴阳 这些年，我曾经受中央电视台、北京电视台、山东卫视等媒体邀请去主讲中医节目，期间很多人都问我：养生最重要的是什么？

我的回答就四个字：阴阳平衡。

世界上的万事万物，归根结底，可以分为两类：一为阴，一为阳。

阴阳是两种相互对立的能量，它们一正一负，一左一右，一上一下，一前一后，相互制约，彼此依存。

正因为阴阳彼此对立，相互依存，所以才有了天地、日月和男女。

人体虽然复杂，但说到底，也只存在两种能量：一是阴，一是阳。

这两种能量不断变化，便《黄帝内经》中说：“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，治病必求于本。

”一部《黄帝内经》，洋洋十几万言，其实说的就是阴阳。

人的一辈子离不开生、老、病、死。

生是什么？

生就是阴与阳这两种能量在身体内聚合，获得了暂时的统一。

老是什么？

老是阴阳在体内不断变化、衰减。

病是什么？

病是阴阳这两种能量生命是什么？

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，在这个平衡体中，正极为阳，负极为阴，阴阳平衡才有了人，《黄帝内经》说“生之本，本于阴阳”。

人生天地间，天在上为阳，地在下为阴，人在中间追求的则是阴阳平衡。

所以，生命是一种不上不下、阴阳平衡的状态，如果这种平衡状态被彻底打破了，生命也就结束了。

生命结束之后是个什么状态呢？

就是阴阳分离了。

在八宝山火葬场人们就能看到阴阳分离这种现象，阳的能量化成几缕青烟飘向天空，阴的能量化为骨灰被埋在了地下，一个头顶蓝天脚踩黄土的人就这样从天地间消失了。

生命是一种内稳定状态，这种稳定取决于阴阳的平衡，阴阳就像天平上那两个砝码，一左一右，只有它们重量相当，天平才稳定。

一旦阴阳失调，天平向一方倾斜，平衡被打破了，人就会生病。

所以，人要获得长期的健康，就必须时刻保持阴阳的平衡。

养生养的是什么？

养的就是阴阳，只有阴阳调和，我们才能过上不生病的生活。

人身上的疾病有成千上万种，有的有名称，有的没有名称；有的是常见病，还有的是疑难杂症。

不管疾病有多少种，有多么难治，它们的病理只有一个，那就是阴阳失调。

人体的阴阳是相对平衡的，如果阴盛，阳气就会受损；如果阳盛，阴液就会受损，所以，《黄帝内经》说“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。

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……身体每一个部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一个部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。

<<阴阳一调百病消>>

肝上的阴阳必须平衡，如果肝阴不足，肝之阳气就会急剧上升，这时人就会面红耳赤、头涨头痛、急躁易怒，中医称之为肝阳上亢，西医用血压计一量，很可能发现血压变高了。

肺、胃、肾的阴阳也必须平衡，如果肺、胃、肾的阳气偏盛，阴液不足，那么，人就会多饮、多食、多尿，患上消渴。

消渴又名三消。

阳气是人体内的火，阴液是人体内的水。

阳气偏盛，身体内的火大了，水就容易被烧干。

肺上的火大了，唾液、汗液、泪液和血液就容易被蒸发，这时人就会口干口渴，要不断地喝水，中医称之为上消；胃上的火大了，胃的功能始终处于亢奋的状态，吃进去的食物很快就会被消化掉，这时人就会吃得多、饿得快，中医称之为中消；肾上的火大了，肾燥精亏，肾就控制不住水，肾不摄水，人的尿液就多，总想小便，中医称之为下消。

中医的三消，在西医化验检查的结果往往就是糖尿病。

同样，体内阳气不足，阴液就会过剩，这时，整个人体就像是一个火力微弱的炉子，没有办法将锅里的水蒸腾起来，由于水汽不能上升，所以这个人会感到口干口渴，总是不停地喝水；同理，火力不足，水汽无法蒸腾，喝进去的水就会直驱而下，这就是为什么一些人会觉得喝进去的水，怎么没多久就出来了，这在中医来看是阳虚型的消渴，若经西医检查，往往也是糖尿病。

心脏的阴阳必须平衡，如果心脏的心阳不足，人体就如同失去阳光的普照一样，陷入一片阴霾的笼罩中，变得浑身发冷、精神不振。

这时，水汽便会泛滥，出现水肿，结果，心脏的功能必然会受影响，甚至出现心源性水肿，西医一检查，发现这已经是心脏病甚至是心衰了。

同样，如果心阴不足，那就如同一个液压机里，赖以传动压力的润滑油不足了，润滑油不足，机器就会出现空转的情况，就会动力不足；同样的道理，心阴不足，人体就会出现心悸气短、神疲力乏、失眠健忘等问题，西医一检查，结果往往是心律不齐，心脏病又来了。

<<阴阳一调百病消>>

编辑推荐

《阴阳:调百病消(升级版)》是中央电视台《百家讲坛》主讲人罗大伦的养生新书，不同于他前三本书主讲古代医家故事的风格，《阴阳:调百病消(升级版)》更贴近现实生活，更简单实用，因此，可以说这是一本珍贵的临证随笔。

<<阴阳一调百病消>>

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>