

<<黄帝内经六气养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经六气养生法>>

13位ISBN编号：9787122160546

10位ISBN编号：7122160548

出版时间：2013-4

出版时间：化学工业出版社

作者：王彤

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>

<<黄帝内经六气养生法>>

前言

《老子》有云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

其中的“法”是规律，而“道”是方法。

换一种说法可能你会理解得更加透彻，如果我们从北京去广州的话，距离是恒定的。

但是我们可以灵活地选用不同的交通工具，办法是多变的。

在这里，距离便是“法”，而怎么去便是“道”。

顺应了规律的方法，就能事半功倍。

倘使选择了不适应规律的方法，就像是从北京到广州，驾驶着豪车，却非要往海里行驶一样，只能事倍功半。

相传老子活了100岁，这和他遵循“法”、选好“道”的养生方式密不可分。

那么我们养生时，所遵循的“法”又是什么呢？

只要你平时多加留意就会发现，中医所有养生治病的道理都和气候息息相关。

“风”“寒”“暑”“湿”“燥”“火”等气候环境，是中医广泛关注的内容。

几乎我们生活中所有的常见病，都离不开这六种气候环境，所以我们养生所要遵循的“法”，就是这六种气候。

相传乾隆皇帝在承德避暑山庄时，曾经微服私访。

他见一位老翁精神矍铄、红光满面。

便问他多大岁数。

老翁回答说，已经百余岁，并说自己百病不生。

乾隆虚心讨教养生的秘诀，老翁说，也没有别的什么，只不过自己能顺应气候而已。

“寒欲见著，热欲渐脱。

腰腹下至足胫欲得常温，胸上至头欲得稍凉。

凉不至冻，温不至燥”。

什么意思呢，就是天气冷了多穿衣服，天气暖了慢慢脱衣。

腰腹以下注意保暖，胸脯至头部，可适当多一些凉意。

但是凉不要变成冰冻，温也不能变成燥热。

在老翁的这段话中，提到了顺应气候的变化。

虽然根据《黄帝内经》的五运六气学，将一年分为风、寒、暑、湿、燥、火六气，但是这六种气一旦“过”度，就会变成“六淫”，成为病痛的导火索。

对待“六淫”，我们需小心谨慎。

风、寒、暑、湿、燥、火，是自然界的“六气”，换而言之，它们是不以人的意志为转移的客观存在。

虽然我们改变不了气候，但是我们能改变应对气候的态度，从而达到顺应气候规律养生的效果。

虽然传说的真实性并不可考，乾隆皇帝到底是否采纳老者的养生方法也不可考，但是乾隆皇帝活了80岁，是中国所有封建皇帝中寿命最长的一位，这点毋庸置疑。

他的长寿，和他注重养生密不可分。

唐代学者王冰在《注黄帝素问》中说“养生者必敬顺天时”，养生如能符合气候的变化，做到“避风”“御寒”“消暑”“祛湿”“润燥”“清火”，才有利于我们身体内正气内存，从而达到邪不可干

的效果。

可能很多人对于气候不以为然，认为“气候病”吃点药、打点针后便无大碍。

可是，与其受病痛之苦，不如“不得病”。

这并不是一种幻想，中医是强调“不治已病治未病”的。

《黄帝内经》中曾经有过一个比喻“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。

”兵临城下才想到去打造兵器，口渴的时候才想到挖井，这不是太晚了么？

对于养生我们要“治未病”，所以学会气候养生便是非常必要的了。

王彤

<<黄帝内经六气养生法>>

内容概要

《黄帝内经六气养生法:人体气候的养生规律》内容简介：人类依赖天地万物而生存，也遵循四季规律而成长发育。

风、寒、暑、湿、燥、火，本是自然界四季气候的正常变化，被称为“六气”。

由于六气异常变化，发生太过（如暴热、暴冷等）或不及（如春天气温不暖反寒、秋天应凉反热等）时，超出人体适应能力，就成为致病因素，这种情况下中医称其为“六淫”或“六邪”，属外在病源。“六淫”侵身，则会对健康产生极大的影响。

《黄帝内经六气养生法:人体气候的养生规律》畅谈风、寒、暑、湿、燥、火等六淫的特性，并就如何预防六淫侵身以及被六淫侵身后如何驱逐和对抗六淫展开讨论，同时，《黄帝内经六气养生法:人体气候的养生规律》也是探讨人体气候与人体健康关系的养生书。

六气致病的种种表现：

风走进身体，会头痛、出汗、怕风，会关节痛、皮肤痕痒等等。

寒走进身体，会怕冷、肚子痛、呕吐、腹泻，会手脚冰凉、无精打采、发烧，会头痛、关节疼痛、手脚不能灵活屈伸等等。

暑走进身体，会发热、心烦气躁、流汗，会口渴、身软乏力，甚至突然晕倒、不省人事等等。

湿走进身体，会头部昏沉、四肢困倦、关节疼痛，会生湿疹、大便溏泻、小便混浊，会白带过多、水肿等等。

燥走进身体，会口干舌燥、皮肤干燥，甚至爆裂，会便秘、干咳、痰液胶黏等等。

火走进身体，会发热、大汗、口渴怕热，会心烦失眠、神昏智乱、生疮出血等等。

<<黄帝内经六气养生法>>

作者简介

王彤，北京市中医药管理局3+3项目工程孔伯华名家研究室研究员；四大名医孔伯华学术传人；孔伯华传人孔少华弟子。

中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。

幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生，于经络穴位，针法运用颇有心得。

从事临床工作多年。

曾游历蜀中，南粤，鄂州等地，探访高人，研习中医。

谙熟医家经典和治病之道，熟精中国传统文化，通易经、读二十五史，在经络养生保健方面造诣深厚，见解独到。

善于针药并用治疗内科、妇科、运动损伤等疾病，对治疗儿科常见疾病也有独到之处。

<<黄帝内经六气养生法>>

书籍目录

第一章防病首当防风邪，细说防风妙法1 对付贼风，“躲”为上计2 神仙也怕脑后风，护住后脑得健康5 春捂与防风粥，春季防风两大法宝8 少惹“滥桃花”，风天谨防桃花癣12 风寒感冒不用愁，按摩风池后，喝碗神仙粥15 风湿怎么办？

内服川乌粥，外强“关卡”18 清肺益肾，给鼻子“通通气”21 祛风通经，让您的肩膀不再“漏风”24 心胸开阔，赶走抑郁26 气虚体质当避风，培补元气是根本29 第二章“寒为阴邪，易伤阳气”，防寒保暖知多少33 克制寒邪，“藏”为上策34 吃热食，睡子午觉，寒邪自然消37 晒晒太阳、泡泡脚，浑身无寒体自轻40 补阳气，调气血，双管齐下治胃痛43 淫羊藿，兜肾囊，给您的肾阳加把火46 痛经很痛？姜枣红糖来疏通50 “解冻”气血，让冻疮离您远远的53 补肾助阳、宣肺散寒，让您“一气呵成”56 尿频难言让人累，杜仲酒加按摩让它绕道行59 女性保暖，从子宫暖养开始62 女性性冷淡，寒邪是元凶66 第三章暑邪最凶险，避暑防暑话健康70 应对暑邪，“避”是良方71 防暑需护心，心静自然凉73 夏季防暑三件宝：喝水、按摩和睡觉76 调肠胃，祛暑邪，苦夏不再苦80 中暑分阴阳，阳暑最怕“绿豆汤”83 清热祛暑补元气，让阴暑不再属于您86 冬瓜和三豆汤，让痱子早点“下岗”89 护心安神，帮您找回香甜的睡眠92 第四章湿邪最难缠，克制湿邪作乱有妙招95 抑制湿邪，“出”是克星96 长夏时节家家雨，红豆薏米立奇功99 睡前洗洗脚，胜吃祛湿药102 茉莉花茶和苍术，除湿的好帮手105 祛湿健脾，白带异常自然消109 健脾加祛湿，让您五更不再泄113 艾叶和阿是穴，不让湿疹找上门116 除湿祛热，不让“蚂蚁窝”痒上身120 祛湿除邪，让“香港脚”走开123 湿热体质者，如何舒心过盛夏126 第五章阻止燥邪伤肺，措施得当是关键131 打败燥邪，“润”是救兵132 “朝朝盐水，晚晚蜜汤”，打倒“秋老虎”134 少说话：口齿生津以祛燥137 揉揉鼻子，燥邪跑光140 祛燥润肠，痔疮不长143 调理肺部，让燥咳走开147 猪油在手，皴裂不愁151 燥邪横行鼻血流，驱邪润肺消百愁154 润肺祛燥，甩掉脱发烦恼157 濡养肺肾，让咽喉远离炎症160 皮肤干燥瘙痒，牛奶、淘米水止痒有方163 第六章火是百病之源，预防上火知多少171 扑灭火邪，“清”是对策172 吃苦瓜、枕绿豆枕，夏日防火的秘诀174 祛除心火，心静自然凉178 解毒清热，首推甘草金银花茶181 牙龈肿痛——血热当道，泻火是关键184 清脏腑，浇灭咽火止疼痛187 大便不便，宜祛火养津190 灭掉心头火，除却口舌疮194 “女人味”招人嫌，清热去火是关键197 虚火上炎脾气差，祛火就用二至丸204 附录六气常见病症治法一览208

<<黄帝内经六气养生法>>

章节摘录

版权页：对付贼风，“躲”为上计 古人视风邪如矢石 中医学认为疾病和自然气候是紧密相连的。在各大医院门诊里，您肯定听到过这样的对话：“大夫，我昨晚出去被风吹着了，早上起来突然觉得一只耳朵闭气。

怎么办？

”“大夫，我昨天开着电风扇睡觉，早上起来就嗓子疼。

”“大夫，我一吹风，胃就痛。

”……这些疾病有什么特点呢？

受风了。

由此可见，风的危害还真不小。

在中医看来，感冒、哮喘、支气管炎、肺气肿和肺炎等呼吸系统疾病，卒中、高血压病、冠心病、心绞痛、心肌梗死和脑出血等心脑血管疾病，口角炎、肩周炎、风湿病、关节炎、旧伤发作、精神病和头痛发作，以及桃花癣、风疹、过敏性鼻炎和红眼病等多种皮肤、五官疾病都与风邪有关。

所以古人有“避风如避箭”“神仙也怕脑后风”等说法。

在古代人的观念里面，避风是一件非常重要的事情，《灵枢经》中就有“圣人避风，如避矢石焉”的记载。

矢石，什么时候会用到？

打仗的时候，弓箭和投射的石头可作为远程攻击武器，尤其是在攻城略地的大型战争中才会用到。

古人将“避风”与“躲避战争”相提并论，足见古人对风邪的重视。

《红楼梦》第五十八回中描述了这样的一个场景：宝玉病了，还没有好利索。

出来散步的时候，坐在了山石上。

这个时候史湘云便说：“这里有风，石头上又冷，坐坐去吧。

”连不谙世事的史湘云都知道风邪的可怕，由此可见避风在古代的影响有多深了。

另外古人在坐月子期间，一定会把身子捂得严严实实的，为什么这么做？

就是为避风，因为产妇在生完孩子之后，全身的骨缝是打开的，风邪极易从张开的骨缝中进入，引起“七日风”，即在产后7天内抽风。

而且，风邪会长久地滞留在骨缝里，给产妇留下身体疼痛的病根。

现代人对风邪视而不见而我们现代人是怎么做的呢？

往往用自己并不坚强的血肉之躯去与风邪作战。

比如说前几年流行的露脐装就是这样，为什么肚脐眼不能露？

因为“腹乃五脏六腑之宫城”。

什么是宫城？

只要经常看历史剧的朋友都有这么一个印象，古代的城市都要修城墙，这个城墙就是宫城。

既然是宫城，所肩负的责任就是保护城市内所有居民的健康，肚皮这个宫城内都有什么居民呢？

首先是小肠。

人们常用“心腹之患”来形容问题的严重性，却不明白为什么古人要将心与腹联系起来。

实际上，“心”为脏，对应手少阴心经，属里；“腹”就是指小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。

“心腹之患”就是说，互为表里的小肠经与心经，它们是一个整体，谁出了问题都很严重，一定不可小视。

所以宫城受到了外邪的冲击，首先是小肠会受到影响，进而影响到我们的“心”。

实际上，心肝脾肺肾，大肠小肠膀胱，乃至胞宫等都在我们这个大的腹腔（或胸腔）里面，如果受到外邪的袭击，便会通过表里关系相互影响，从而导致百病丛生。

<<黄帝内经六气养生法>>

编辑推荐

《黄帝内经六气养生法:人体气候的养生规律》编辑推荐：《黄帝内经》有专门论述“运”、“气”学说。

所谓五运六气学说，是研究自然界气候变化对人体生理活动，病理变化的影响及与发病关系的理论，运用阴阳五行理论推测每年气象特点及气候变化的周期性，论述自然界气候变化规律，以及气候变化与人体生理、病理、诊断、治疗用药等的关系，反映出病候受气候变化的节律影响。

一句话“运气”就是每一年由于天体运行变化而导致的气候变化特点和对人体健康的影响。

五运是指金、木、水、火、土；六气是指风、寒、暑、湿、燥、火。

六气的变化既简单又复杂，每一年有每一年的五行特征，每一气又有每一气主气与客气的五行特征。

说简单，运气无非是金木水火土，五行相生相克的结果；说复杂，大自然就是在这“运”与“气”的排列组合中产生千变万化的气候来影响世间万物。

五运六气内容是传统中医和古天文学的一个重要领域，是中医预测疾病的理论依据。

<<黄帝内经六气养生法>>

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>