

<<人体内的太阳>>

图书基本信息

书名：<<人体内的太阳>>

13位ISBN编号：9787507736311

10位ISBN编号：7507736318

出版时间：2010-8

出版时间：学苑出版社

作者：傅文录

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>

<<人体内的太阳>>

前言

人的一切能量都来源于肾中阳气，也就是中医说的命门之火。

这是人生命的火种，这个火种就是人体内的太阳。

道家讲意守丹田，守的就是这个火种，就是想让它烧得旺一点。

因为，这个火种一旦激发出先天的活力，将是一个巨大的能量库。

所以，我们千万不要让外来的寒气冷却这个火种仅有的温暖，更不要让内生的七情过激将它熄灭。

讲到祛病强身、延年益寿，方法真是太多，从营养饮食到生活起居，从运动锻炼到导引瑜伽，从针灸服药到按摩保健，各个方面都会有专门的论著。

有许多朋友对研究健康养生情有独钟，是呀，谁不想活得好一点，健康一点，长寿一点呢？

但似乎方法越多，人越迷惑，不知从何入手。

能不能有再简单一点的方法呢？

其实，生活本来就是最简单的。

是我们想得太多，人为地把问题复杂化了。

如果能饿了吃饭，冷了穿衣，和大自然一问一答，就不会有那么多的烦恼了。

所以，真正起作用的，往往不是一个具体方法，而是一个理念，只有理念上弄明白了，做起事来才能有一个完美的结果，而只有从理念上改变，才能衍生出正确的健康保健方法来。

<<人体内的太阳>>

内容概要

《黄帝内经》中说“阳者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以，养护阳气是养生治病之本。

人的一生，就是在不停地损耗阳气。

从小孩到老人就是阳气衰减的过程，所以我们养生的原则就是保养阳气。

孩子要想强壮必须养阳气的生和长，中老年人要想没病就要养阳气的收和藏。

因此，健康长寿之根本就在于保养阳气。

作者在多年的临床工作中，发现诸多的疑难杂病，多是阳虚导致的，所以，作者将其潜心研究与学习的郑钦安扶阳理念结合临床治验在本书中提出了以扶阳理念为指导的一种科学的保健养生方法。健康之本养阳气，因为固护人体的阳气，对于生命与健康都是十分重要的。

<<人体内的太阳>>

作者简介

傅文录，副主任医师，任职于河南省驻马店市中医院内六科。

从事临床内科工作20年。

曾投师于时振声教授、石景亮教授、陈守义老中医门下，深得名师言传身教。

崇尚火神派郑钦安扶阳学说理论，擅用姜桂附治疗疑难杂症多有良效。

一贯奉行“读书思考写文章，理论临床两提高”心治学之道。

曾先后发表学术论文200出版《火神派学习与临床实践》、《火神派方药临证指要》、《火神派当代医学验案集》、《伤寒论汤证发挥》、《傅文录肾病证治发挥》、《中医内科三字经》、《药性赋七言歌诀新编》、《新编汤头歌诀》《脉诊趣话》、《专科专病名医临证经验丛书·肾脏病》、《当代名医肾病验案精华》、《中医基本功七言歌诀》、《梦与科学》等著作。

<<人体内的太阳>>

书籍目录

第一章 阳气无处不在，细节决定健康一、与大自然交换生机二、阳气决定寿命的长短阳气是生命的主宰养生就是保阳气阳气的损耗与恢复三、健康速成法——保有好脾肾好肾才有好命小孩阳气旺的三大特征人老则阳气衰脾胃健康助生阳四、做自己的医生——最简单的“阳虚”自测法怕冷是阳虚最典型的表现身疼痛多与阳虚有关阳虚者必湿重阳虚寒湿重阳虚者多血瘀阳虚五大症五脏阳虚的不同表现阳虚自测表五、体温是健康的晴雨表正常的体温体温是恒定的，也是波动的人体会自动调节体温关注小孩的体温学会量体温体温决定生老病死第二章 养生就是养阳气——阳气损伤则百病生一、“人活一口气”，活的就是阳气病从寒中来亚健康的发生与防治阳虚则癌症生二、最无理的五大生活习惯早晨起床喝凉水不吃早餐运动过度快速减肥过食冰镇饮料四、小水果，大学问吃水果也能吃出病反季水果危害多五、凉茶并非人人能喝六、现代人几乎都有的空调病春夏当养阳气重视阳气就能把握健康七、要风度不要温度——美女易得三种病女人更应保暖祛寒八、缺少睡眠的人生注定是失败的睡眠不足导致体质下降熬夜最伤阳气晚上是补充阳气的最好时间七、痰湿重是胖子的通病阳虚才会肥胖变胖的原因在于脾的功能差肾阳不虚则肥胖难缠身九、治感冒，大多数人都会犯的习惯性错误感冒多因受寒所致十、输液越多，感冒越难好输液生寒生湿伤阳气补液还是口服好十一、再谈抗生素的危害抗生素杀菌也“杀”阳气十二、伤身伤心的生活工作烦劳伤阳气伤阳损人的错误房事习惯挥汗如雨也是病不良的情绪易致病第三章 保养阳气是养生的最大秘诀一、解读人体养阳的真谛二、三种寒性体质人群的至简保养法气虚者多运动血虚者当补血阳虚者避寒凉二、养生就是养阳气现代人多阳气衰生老病死赖阳气三、春夏是养阳气的最佳时机无处不阳气，劝君多采撷春天重养肝，旨在升阳气春季养肝小窍门摆脱“春困”韭菜与羊肉四、“冬病夏治”，事半功倍冬病与夏治用好“穴位贴敷五、一天三次的懒人养阳功还原晨练的真相六、劳逸结合则阳气充足百病消每个人都有可能“积劳成疾四招教你“揪”出疲劳积极地休息过于安逸等于早衰早亡……后记

<<人体内的太阳>>

章节摘录

插图：从之则治，逆之则乱。

”此处之“阴阳”即指自然规律，即春生、夏长、秋收、冬藏。

以冬藏为例，冬季本属封藏，于摄生之道应“早卧晚起，必待日光”、“祛寒就温，无泄皮肤”，此之谓“无扰乎阳”。

并不是春夏秋冬都要运动到汗流浹背才能健康，如果我们在冬季既不“封藏”，也不“无泄皮肤”，这肯定是伤阳之道，可能得一时之利，但从长远看，不可能得到真正的健康。

我们身体中受于父母的先天之气——即肾中精气（阳气的前身），以及后天的呼吸之清气和脾胃运化而来的水谷之气，相结合后而成为我们身体中的阳气。

它具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。

阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。

有研究认为：“人到四十，阳气不足。

损与日至。

”意思是随着年龄的增长，人的阳气会逐渐亏耗，这句话千真万确。

神医华佗曾著有一本叫做《中藏经》的医书，就专门谈到阳气与生命健康的问题，他认为：万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。

人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之化。

比如说我们吃进肚子里的食物，如果没有胃中阳气运动，就不可能把食物转化成食糜，所以古人常说：“阳强则寿，阳衰则夭。

”阳气是生命的根本，而保阳气是养生护命的根本大法。

阳气的损耗与恢复人生每时每刻都在消耗阳气，比如我们说话、活动、走路、动脑筋、想问题、发脾气等一切，只要是醒着所做的动作，都在消耗着我们的阳气，直至阳气耗尽，生命终止。

所以阳气永远都不可能过亢，只有消损而补充不足！

人们也不断地消耗阴气，“人过四十，阴气自半”，此阴气，是降敛阳气的的能力，阳气不能很好敛藏，自然不足，体质也自然下降。

<<人体内的太阳>>

后记

在本书将要出版之际，作者从多年从医的良知感悟到，当今世上，假的多，真的少，哗众取宠的多，实事求是少，说说办不成的多，能实际有所收获的少。

为此，本着专业的态度，给喜欢养生及希望长寿之人提个醒，如何从《黄帝内经》顺从自然养生观念出发，在当代五花八门的养生保健视、听、看、阅中，筛选出一个一生都能得到保健养生的方法。

本书指出的保护阳气之理念，正是此中之上策。

如果我们处处时时事事，都在注意养护自己这一口阳气，这一口热气，就能达到养生保健与健康长寿之目的。

为了强化这种自我保护阳气的保健理念，作者将全书的主要内容简简单单进行一个小结，让大家更加明白如何来理解这个问题。

中医认为人体生命活动是阴阳相合运动的表现，阴阳平衡是生命健康的基本条件。

但阴阳的平衡不等于阴阳的平等，在阴阳二气之中，阳气居于主导地位，对保持生命健康和各种功能活动的旺盛具有重要意义。

与此同时，人的五脏六腑、气血津液、四肢百骸必须在阳气的推动下才能发挥正常作用，也就是说，只有阳气强盛，人体才能强壮，才能抵御侵害，从而保证健康和长寿。

自然界里的生命来源于太阳，而人体中也有个太阳，这个太阳就是人体的阳气。

如果阳气失去正常的运作而不能发挥其重要作用，生命机能就微弱不足，人就会减损寿命或夭折。

<<人体内的太阳>>

编辑推荐

《人体内的太阳:健康之本养阳气》：我国最早的养生治病之书《黄帝内经》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以，养护阳气是养生治病之本。

人的一生，就是在不停地损耗阳气。

从小孩到老人就是阳气衰减的过程，所以我们养生的原则就是保养阳气。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

<<人体内的太阳>>

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>