

<<活到天年>>

图书基本信息

书名：<<活到天年>>

13位ISBN编号：9787510800979

10位ISBN编号：7510800978

出版时间：1970-1

出版时间：九州出版社

作者：江国生 著

页数：224

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>

## &lt;&lt;活到天年&gt;&gt;

## 前言

早在两千多年前，我国中医名著“黄帝内经”就提出了“人与天地相参，与日月相应”的观点。中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，太阳轮回相应的时辰、气候变化与养生保健有着密切的关系。

我们都知道太阳运行的规律是东升西落，而且在天空中所处的位置时时刻刻都在变化，一天天，一年年，周而复始。

同时，我们的身体随着太阳的轮回旋转，在一天的十二时辰，一季之中的二十四节气，一年之中的四季都有着不同的微妙的变化，探索研究这些变化，并跟随这些变化做相应的调整和保养，是中医养生的精妙所在。

中医养生学的要点在于顺从自然，即顺从时辰转换的变化，二十四节气气象的变化，以及四季冷暖变化来保养我们的身体。

顺应自然养生就是要顺应四时调摄和昼夜晨昏的调养。

昼夜变化，也同四时变化相应，一般说来，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。

因此，生活起居，要顺应四时变化，动静合宜，衣着适当，饮食调配合理，注意“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。

随着一天十二个时辰的昼夜变化，人的气血运行会出现相应的改变，并影响着人体生理结构改变。如果能够根据十二时辰中每个时辰人体的气血变化来进行疏导和保养，就能够更好的起到防病治病的效果。

本书在第二章介绍了如何利用经络和人体生物钟来保养我们的身体，带领大家更好地了解自己的身体，掌握健康长寿的秘诀。

二十四节气是我们祖先经过长期的观察，根据太阳的变化和万物盛衰、生长之间的关系来进行划分的。

因此，二十四节气准确地反映了一年中自然物候的发展变化，而这些变化又时刻影响着人体生物钟的运转，与人体的脏腑功能活动和气血运行息息相关。

因此，人体机体的营养结构一定要随着季节的变化予以协调，要注意各个季节的气候变化以及食补方式，合理安排饮食。

长期以来，我们民间就根据二十四节气的不同特点，以及当地的不同风俗习惯，形成了各种养生保健习俗。

本书在第三章不仅介绍了这些饮食习俗，更详细介绍了每个节气的气象特征以及如何合理安排饮食，为您提供详细的饮食指导。

一年四季，春温，夏热，秋凉，冬寒，气候的变化也给人体带来了不同程度的影响。

《春秋繁露》中说，“夏者，太阳之选也；秋者，少阴之选也；冬者，太阴之选也；春者，少阳之选也。”

详细指出了春夏秋冬四季的阴阳变化，而中医养生认为，养生一定要顺应阴阳变化。

《素问·四气调神大论》指出：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则少阴不收，肺气焦满；逆冬气，则太阴不藏，肾气独沉。”

人体也会随着阴阳的变化而发生病理变化，如寒症、热症、虚证、实证等。

中医主张人体应该顺应季节之气，多吃一些运动，使阳气更加充足。

例如，秋冬之季，气候由温转凉，阳消阴长，人体必须防寒保暖，适当做一些运动，提高人体免疫力。

第四章我们针对四季的不同特点，详细介绍了适合每个季节的运动，为大家运动养生提供明确指导。

我们与其在生病之后劳心费财的求医问药，不如从现在开始跟着太阳的步伐保养我们的身体。

## <<活到天年>>

### 内容概要

人与自然是一个统一的动态整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与太阳的变化息息相关。人要很好地进行养生保健，就必须顺从自然界的变化，遵循天人合一的传统养生理念，随着太阳的变化而相应地调整养生思维，方能固本培元，平衡阴阳，理气顺脉，长命百岁。太阳养生注重生命质量的提高，使每一个人不仅获得长久的生命，而且健康地活到天年。

## <<活到天年>>

### 作者简介

江国生，教授，毕业于南京医学院，心血管病、老年病专家，具有四十多年临床工作经验。1993年获国务院颁发的政府特殊津贴。

近年来。

一直致力于大众科学健康知识的普及工作，所作报告及讲座数百场。

著有多部学术专著，论文多次在国内外著名的医学杂志上发表。

2004年由光明日报出版社出版个人专著《健康六要素》，其独特的养生视角和新颖的健康理念，广受好评，享有盛誉。

## &lt;&lt;活到天年&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太阳与养生与太阳同步为养生之道养生的基础在于阴阳平衡天人相应是养生的关键养生贵在有方法第二章 日出日落与养生夜半足少阳胆经当令，养气正当时鸡鸣足厥阴肝经当令，护好你的肝日旦手太阴肺经当令，适宜深睡眠日出手阳明大肠经当令，垃圾毒素排出来早食足阳明胃经当令，不当早餐的逃兵日禺足太阴脾经当令，养脾宜静不宜动日中手少阴心经当令，养心小憩很必要日跌手太阳小肠经当令，及时补水肠道清日辅足太阳膀胱经当令，生命在于运动日入足少阴肾经当令，养肾之妙在于藏日夕手厥阴心包经当令，娱乐时间莫轻视定昏手少阳三焦经当令，安睡宁神养元气第三章 日远日近与养生立春：阳气初生，宜吃辛甘之品雨水：调养脾胃，忌辛辣惊蛰：调精养神，少食寒性食物春分：平衡膳食，延年益寿清明：高血压易发期，多食瓜果蔬菜谷雨：内、外环境要平衡，饮食宜平补立夏：辞春迎夏应清补小满：预防皮肤病，宜吃清淡素食芒种：炎炎夏日，宜吃祛暑益气之品夏至：心静自然凉，饮食宜清淡小暑：饮食适量，呵护肠胃大暑：阳光极盛，饮食消暑立秋：饮食有养，皆以养收处暑：处暑寒来，补而不竣白露：阴气渐重，滋补为首秋分：阴阳平衡，阴平阳秘寒露：热冷交替，润肺益胃霜降：一年补通通，不如补霜降立冬：阴气盛极，养精蓄锐小雪：寒未深而雪未大，抑郁症患者重调养大雪：大雪冬至雪花少，进补正当时冬至：日短夜长，补阳护阴小寒：小寒补一冬，来年无病痛大寒：固护精气，滋养阳气第四章 日高日低与养生春季：万物复苏，阳气生发重养生夏季：天地气交，万物华实宜养长秋季：阳消阴长，天干物燥要养收冬季：草木凋零，阳气闭藏固养藏

## &lt;&lt;活到夭年&gt;&gt;

## 章节摘录

养生的基础在于阴阳平衡 中华民族五千年积累了丰富的养生经验。最基本的理念就是：阴阳平衡，健康一生。

阴阳，可以说是养生学及中医学的哲学基础，是中华民族的养生学及中医学的理论基础。

谈到阴阳，大家常常会想到马路上算命的，认为是迷信。

那是说明，我们对阴阳还不太了解。

阴阳是中华民族的本土哲学概念。

任何事物都由阴阳两个方面组成，人体、生命也由阴阳组成。

阴阳是对自然界中相互关联的事物或现象对立双方的概括，最初的含义是朴素简单的，就是指日光的背向而言。

朝向目光者为阳，背向目光者为阴。

后来含义不断引申，如白天为阳，黑夜为阴；温暖为阳，寒冷为阴等。

现在，人们习惯将自然界中所有的事物和现象都划归于阴和阳两个方面，亦即阴气和阳气。

所谓阳，是指有运动、上升、外向、无形、温暖、明亮、兴奋、刚强等特性的事物或现象。

所谓阴，是指有静止、下降、内守、有形、寒冷、晦暗、抑制、柔弱等特性的事物或现象。

《宝命全形论》中也说：“人生有形，不离阴阳。”

说明人的生命活动是以体内阴阳为依据的，而体内阴阳又必须与自然界的阴阳变化相适应，生命活动才得以正常进行。

也就是说，只有保持人体内外环境的阴阳协调与平衡，生命活动才有所保障。

《素问》指出：“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。”

说明阴阳是万物生长、发展、变化和衰亡的根源。

人体的生、长、壮、老、死的整个过程，就是人体阳气和阴精共同作用的结果。

汉华佗《中藏经阴阳大要调神论》说：“阳者生之本，阴者死之基”，说明阴阳贯穿人生存亡之始至终。

故凡诊病施治，必先审阴阳，阴阳是医道的纲领，也是养生的纲领。

《灵枢邪客篇》说：“人与天地相应也”，认为阴阳二气，相合于人，人和天地自然环境互相适应，说明人的生命活动与自然界的变化息息相关，要健康长寿，必须有整体观念。

人生活在自然界之中，自然条件是人类所赖以生存的条件，环境优美，气候适宜，是健康长寿的必要条件。

《生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”是指阴精与阳气相互转化、互相为用，保持着阴阳相对平衡，同时说明阴阳的协调平衡，是维持人体生理机能活动的必要条件，阴阳相对平衡，是提高机体功能活性，防衰抗老，保障健康长寿的决定性因素，又如《阴阳应象大论》指出：“阴在内阳之守也，阳在外阴之使也”，它们之间互相依存、相助盛长、互相为用、相依不离，运动不休，阴生阳、阳生阴，二者既对立又统一，生化无穷，生命才不断生长壮大，寿命才能长存。

《生气通天论》又说：“阴阳离决，精气乃绝”它们失其协调平衡，不能相互为用而分离，互为根本、相互为用的关系一旦被破坏，就会带来人体各组织功能衰退枯萎，失去生长和生存的条件，生命也就因此而告终，即所谓“孤阴不生，独阳不长”。

阴阳的偏盛偏衰，不但是疾病的发生、发展以及中老年早衰、虚损的根本原因，而且是人体难以生存的根本因素。

故此，调整阴阳、补偏救弊，以促阴平阳秘，恢复阴阳的相对平衡是健康长寿的基本法则，而且是养生的重要原则。

不但如此，中医的五脏六腑心肝脾肺肾都有阴阳，脾为“阴中之阳”、“为后天之本”，肾为“阴中之阴”，为先天之本，先天不足以后天补，“以阳扶阴，阳生阴长”达到水土肥润，万物生长无穷。

气血方面，“气为阳，血为阴”，阴代表物质基础，阳代表功能活动，功能活动又要依靠物质基础，

## &lt;&lt;活到天年&gt;&gt;

而物质的补充又要依靠功能，如摄食消化，吸收和输出来完成。

中医理论巨著《景岳全书》指出：“善补阳者，必阴中求阳，以阳得阴助，则生化无穷；善补阴者，必以阳中求阴，以阴得阳升，则泉源不竭。

”只要补阳不离滋阴，而滋阴不离扶阳，所以“从阴补阳，从阳补阴”才能保持阴阳互根、互相协调，水土肥润，万物生长无穷，水火互济，健康长寿无限制。

中医通过脉诊、望色、看舌苔等看病，判断人体内五脏六腑的阴阳平衡是否被破坏了。

阴阳平衡被破坏了，就会得病。

中医通过诊治、开中药，把阴阳平衡恢复过来，病就好了。

这就是中医学的理论基础，也是养生的关键。

养生也必须先讲阴阳，健康的基础就是阴阳平衡，健康一生。

阴阳是中华文化的哲学理论，它奠定了中华民族养生学及中医学的理论基础。

一切都离不开阴阳。

一百多年以前，当西洋医学还没有传进中国的时候，中国人养生、治病靠的就是中医学，中医学治病用的就是阴阳的理论。

阴阳对我们的健康来说，至关重要。

如果阴阳能够保持平衡，那么我们就健康一生；如果阴阳被破坏了，轻度的阴阳失衡就会引起亚健康，中度的阴阳失衡就会引起疾病，重度的阴阳失衡就会引起重病。

如果阴阳不能协调，阴阳分开了，那么就会导致生命的终止。

可见维持阴阳平衡是多么的重要。

一阴一阳谓之道。

人体阴阳平衡者无病，有病乃阴阳失衡，治病调理也要以平为期。

《素问·阴阳应象大论》指出：“察色按脉，先别阴阳。

”

<<活到天年>>

编辑推荐

养生胜于治病 从传统的跟着太阳学养生出发 倾情传授不生病的智慧 求医不如求己 在神秘的太阳养生系统中遨游 从头到脚呵护你的健康 不生病的智慧系列 重塑中国人日出而作日落不息的自然养生理念 传授太阳养生祛病与延年益寿秘诀的终极方案 守财不如延寿，延寿必深究寿道，寿道终在太阳养生祛病中

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>