

<<阴阳一调百病消大全集>>

图书基本信息

书名：<<阴阳一调百病消大全集>>

13位ISBN编号：9787537741804

10位ISBN编号：7537741808

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：常娟

页数：437

字数：840000

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>

## <<阴阳一调百病消大全集>>

### 内容概要

阴阳，代表一切事物的最基本对立面。

阴为寒，为暗，为聚，为实体化

。

阳为热，为光，为化，为气化。

阴中有阳，阳中有阴。

阴阳五行是易学的基础，也是中医学的基础。

《黄帝内经》说：“生之本，本于阴阳。

”中医强调人体整体性，然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。

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。

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···身体每一部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。

《阴阳一调百病消大全集（超值白金版）》介绍了阴阳的基本原理与中医养生的对应关系，指出了养生的宗旨就是要维护身体的阴阳平衡。

在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解不同人群不同的养生方式，介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。

指导人们春夏养阳，秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物等调节身体达到平衡。

# <<阴阳一调百病消大全集>>

## 书籍目录

- 第一篇 万病只有一个原因：阴阳不调
  - 第一章 阴阳与养生的关系
  - 第二章 身体平衡全靠调阴阳
  - 第三章 阳气是最好的治病良药
  - 第四章 判断身体阴阳的简单方法
- 第二篇 阴阳是个总纲，寒热左右健康
  - 第一章 寒邪是万病之根，温阳益气可避邪生
  - 第二章 阴阳不调多上火，祛除火邪健康来
  - 第三章 温暖自己，为疾病四伏画上句号
- 第三篇 只有阴阳平衡，气血才会通畅
  - 第一章 气属阳，血属阴，气血平衡是根本
  - 第二章 舒筋活络，气血调和
  - 第三章 调理气血的简单方法
- 第四篇 食物调阴阳法——食补养生调阴阳
  - 第一章 食物可以调理身体阴阳
  - 第二章 多元膳食有助于平衡营养
  - 第三章 泻补相宜，以免食伤阴阳
- 第五篇 脏腑调阴阳法——藏泻互补保健康
  - 第一章 善待肝胆，滋养阳气
  - 第二章 调养脾胃，为阳气“加油”
  - 第三章 心肠温煦，阳气才能充盈
  - 第四章 滋阴补气，补肺润肠巧增阳
  - 第五章 补肾固精，排毒养阳生动力
- 第六篇 四季调阴阳法——阴平阳秘促长寿
  - 第一章 推陈出新，泻去寒湿春阳来
  - 第二章 阳气生发，夏季抓住健康命脉
  - 第三章 平定内敛，远离“多事之秋”
  - 第四章 养精蓄锐，寒冬滋阴巩固根基
- 第七篇 一家老小调阴阳法——全家都健康的真谛
  - 第一章 保阳护体，巩固男人之本
  - 第二章 滋阴养血，成就女性健康之基
  - 第三章 法于阴阳，孩子才会不生病
  - 第四章 增阳减阴，老人才能更长寿
- 第八篇 心理调阴阳法——百病生于心，神补是良方
  - 第一章 百病生于心，七情过度人不寿
  - 第二章 药补不如食补，食补不如神补
  - 第三章 走出情绪低谷，拥抱健康人生
  - 第四章 心理生病，找外药救治是捷径
  - 第五章 动静结合，快乐无以言说
  - 第六章 心理疗法，助你克服恐惧的病根
- 附录一 常用补阴阳中药
- 附录二 常见补阴阳食品

## &lt;&lt;阴阳一调百病消大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

气虚之人，舌有齿痕 现在，气虚的人不在少数，人一气虚，身体的动力不足，体内的水湿 就无法代谢出去；水湿代谢不出去，又会围困阳气，使气更加虚弱。

因此，水湿和气虚一个是狼，一个是狈，经常狼狈为奸，危害身体。

那么，该如何判断你是否有水湿，是否气虚呢？

水湿重的人，舌头一定是舌苔白、满布，而且往往舌苔厚腻。

如果舌苔非常厚腻，那就说明体内的水湿已凝结成痰了。

气虚的人，往往舌边有很多齿痕，舌体会胖大一些，并伴有舌苔白腻。

这是因为气虚不能化掉水湿的缘故，调理需要一边利水湿，一边补气。

那么，究竟什么样的舌头是齿痕舌呢？

齿痕舌一般多伴有舌体胖大，主脾阳虚弱、水湿内停，但中医认为齿痕舌在正常人也可以出现。

实际上，的确很多有齿痕舌的人并没有疾病，只是处于亚健康状态。

所以，中医说的气虚、水湿重并非就是指人有病了，而是说体内的气血状态出现了失衡，这在西医看来是无病，但中医却提前地发现了亚健康状态。

值得注意的是，以往大家都以为齿痕舌的舌质颜色都是淡白的，其实，很多红舌也有齿痕，这往往是热盛的表现，此时不可贸然补气。

在食疗方面，如果是齿痕舌舌质淡的人，在食物的选择中，可以多选择薏米、山药、南瓜、红薯、栗子等食物吃，尽量不要吃生冷瓜果和冷饮，因为会损伤脾阳，导致水湿更重。

总之，气虚的重要表现就是：舌体胖大，舌边有齿痕，而且舌苔白腻 厚重。

如果你也有这样的症状，就要注意了，这说明你的身体出现了气虚 的症状，而且气虚致使体内的水湿难以排出，所以才会出现舌体胖大、舌苔厚腻的情况。

一旦判定身体出现了气虚的这些症状，那就要一边补气，一边化湿。

化湿是祛除现有症状，补气是从根本上调节身体。

补气以补脾为主，可以用白术、山药、莲子肉等来补脾；利水湿可以用薏米来进行，比如，在做饭的时候放一把薏米。

薏米祛水湿的作用很好，可以用薏米和大米来做饭来吃，这样厚腻的舌苔很快就可以消除了。

<<阴阳一调百病消大全集>>

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>