

<<不生病的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<不生病的秘诀>>

13位ISBN编号：9787539944906

10位ISBN编号：7539944900

出版时间：2011-7

出版时间：江苏文艺

作者：杨智麟

页数：230

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>

## <<不生病的秘诀>>

### 内容概要

正确找到自己身体不舒适的根本原因，才能使用最有效的方式进行身体的养护。

那么，我们应该如何进行养生，同时又如何利用《易经》的知识来为自己保驾护航呢？

《不生病的秘诀》从《易经》的“天人合一”的养生思维、“阴阳平衡”的养生智慧、脏腑养生、饮食养生、经络养生、七情养生、体质养生等方面讲解，为您提供一个养生的参考。

书中配有大量人体穴位图片，在此感谢何林苡老师为本书提供图片。

通过图文结合的形式，帮助您准确地找到穴位。

图书对专业深奥的《易经》理论，通过通俗易懂、百姓喜闻乐见的语言进行表述，将各种养生学原理分析得十分清楚，所介绍的养生技巧和饮食调理方法拿来就能用，让人一看就明、一听就懂、一学就会、一用就灵。

书中还穿插了大量真实生动的案例，极具借鉴意义。

《不生病的秘诀》旨在提醒大家积极预防疾病，提早化解潜藏在人体的隐患，把疾病消灭在萌芽状态；但当出现重症、急症和危症时，请大家及时去医院进行治疗。

本书由杨智麟教授著。

## <<不生病的秘诀>>

### 作者简介

杨智麟，原名杨连春，男，1964年生，北京中医药大学硕士，中国易经研究协会常务副会长，北京联合大学客座教授，易经研究专家。

中医养生课题组核心成员。

医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

遍读中医各家经典和现代医学典籍，尽得医易同源之意趣，提倡“外调内理”的养生保健之道。

其养生公益讲座已在全国巡讲数百场，在浙江杭州地方台举办的《易经养生之道》系列电视讲座深获好评。

## <<不生病的秘诀>>

### 书籍目录

#### 绪言

#### 第一章 《易经》“天人合一”的养生思维——先天体质的决定性作用

- 1.《易经》和中医学
- 2.什么是天人合一
- 3.天时与养生——出生的时间判断先天体质
- 4.地利与养生——出生的地点影响健康
- 5.人和与养生——养生的关键在于认识自己
- 6.日养生——十二时辰养生智慧
- 7.年养生——四季养生智慧
- 8.天、地、人综合考虑，准确判断自我属性

#### 第二章 《易经》“阴阳平衡”的养生启示——阴阳生命律的健康原则

- 1.阳气的强弱决定着生命的盛衰
- 2.五脏阳虚的各种表现症状
- 3.阴阳平衡的养生智慧之一：重视养护阳气
- 4.阴阳平衡的养生智慧之二：防衰始于中年
- 5.阴阳平衡的养生智慧之三：及时排除阴浊
- 6.阴阳平衡，百病不生

#### 第三章 《易经》八卦的脏腑养生——五脏六腑的保养方法

- 1.由《易经》卦象而来的人体“象系统”
- 2.离卦——心系统的保养方法
- 3.坤卦——脾系统的保养方法
- 4.震卦——肝系统的保养方法
- 5.兑卦——肺系统的保养方法
- 6.坎卦——肾系统的保养方法
- 7.巽卦——胃系统的保养方法
- 8.艮、乾两卦——大小肠系统的保养方法

#### 第四章 《易经》的疾病预测及防治——人体内病外治疗法

- 1.易经内病外治法有何妙意
- 2.使用内病外治法的注意事项
- 3.如何治疗遇上阴雨天就犯的病
- 4.颈椎不好要靠自己的双手来保护
- 5.各种失眠症状，统统一招搞定
- 6.中风发作别担心，十指指尖放血就缓解
- 7.呕吐、腹泻，十滴水滴肚脐，寒热两邪通吃
- 8.肠胃敏感，艾灸内关最有效
- 9.老是觉得饿是你的胃火过盛所致
- 10.人参是爱流鼻血之人的福音
- 11.“要人命”的牙痛怎么治
- 12.女性经期小腹胀痛，艾灸神门即可解
- 13.天麻填肚脐，乳腺不增生
- 14.两种外敷法治疗输卵管堵塞
- 15.血海、中封、三七花就足够对付卵巢囊肿
- 16.眩晕、心跳过速，找白参、膈俞帮忙
- 17.远离“流行”的抑郁，求求莲子和少冲

#### 第五章 《易经》里的“食疗养生”——用饮食来养护身体的方法

## <<不生病的秘诀>>

- 1.《易经》为我们所准备的“食谱”
- 2.运用食物的“颜色”和“味道”进行养生
- 3.补脑的灵丹——桂圆
- 4.除了补脑，核桃还有很多您想不到的功效
- 5.大补脾胃的灵根——莲藕
- 6.往往被我们忽视的养生食物——大米粥
- 7.最为纯粹的补肾食物——猪肉
- 8.水中物——补肾之良品
- 9.家中常备紫苏，不怕贝类寒伤人
- 10.养生治病的宝石——玉米
- 11.家有土豆，一生无忧
- 12.南瓜，为我们补血
- 13.吃饴糖治胃痛
- 14.多吃高粱，百病不长
- 15.补心之神——菠菜

### 第六章 《易经》里的“经络养生”——经络疏通与穴位按摩疗法

- 1.《易经》与经络的关系
- 2.轻松养生保健的“飞腾八法”
- 3.想要解放胃、心、胸，请用内关配公孙
- 4.保护我们的眼和颈，请找后溪和申脉
- 5.眼疾、耳鸣，外关、足临泣来帮忙
- 6.喉咙疼痛，列缺配照海有奇效
- 7.起死回生的人中穴
- 8.要想真气滚滚来，每天按揉百会穴
- 9.按揉太白，补脾又益肝
- 10.修复先天之本的方法，按揉太溪
- 11.按揉丘墟，从源头保护我们的胆
- 12.养胃，请找准冲阳
- 13.保养心系统的要穴，神门
- 14.太渊，有效地养护我们的肺系统
- 15.太冲，护肝的大穴

### 第七章 《易经》里的“体质养生”——中医体质养生功法

- 1.形神和谐的“平和体质”养生方案
- 2.畏寒怕冷的“阳虚体质”养生方案
- 3.脾肺功能偏弱的“气虚体质”养生方案
- 4.容易发胖的“痰湿体质”养生方案
- 5.排泄不畅的“湿热体质”养生方案
- 6.口干咽燥的“阴虚体质”养生方案
- 7.血脉不畅通的“瘀血体质”养生方案
- 8.气机不顺的“气郁体质”养生方案

### 第八章 《易经》里的“德养生”——七情养生杂谈

- 1.七情是五脏的温度表
- 2.心理失衡要不得
- 3.心理障碍不可小视
- 4.“一夜暴富”所引发的心理危机
- 5.神经衰弱别在意，放在一旁随它去
- 6.德养生，七情养生的根本所在

<<不生病的秘诀>>

附录 卦象查询表

## &lt;&lt;不生病的秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

尽管人有着万物之灵的说法，但是人依然时时刻刻都受到大自然的影响，如果不遵循大自然的规律，那么必然会受到大自然的惩罚。

宇宙的阴阳运动，形成四季的变化，影响着万事万物，当然也对人产生着深远的影响。

因此，我们在养生的时候所要遵循的原则就是顺应天时气候的变化。

通过上面的介绍，我们已经知道了在一天中应该如何养生，那么在一年中我们又应该如何养生呢？

在年养生的理论中，有三个非常重要的规律，那就是：气机升降规律、阴阳消长运行规律以及天气地气开合规律。

当我们很好地掌握了这三个规律之后，我们就能够养生长、化收藏，养阴阳、养五脏。

在《黄帝内经》中，有这么一句话“春夏养阳，秋冬养阴”，这很好阐述了四季养生的关键点。

下面我们来具体看一下四季养生的方法。

春夏养阳上面说到，春夏是属于养阳的季节，那么，在春夏我们应该怎样养阳呢？

春天主的是生发，由于气的生发而会使阳光开始明媚，万物开始复苏。

《黄帝内经》说“无厌于阳”，也就是告诉我们不要讨厌阳光。

在春天的时候，我们要早睡早起，晒晒太阳，抒发一下我们的肝气，这样就能够使我们的生机和气机跟随着春气来运转，这也叫做四气调神。

所以，对于春天养生来说，重点在于如何把自己的肝气以及五脏气与春气来合拍、来协调。

既然春季养生的特点是升发舒畅，那么我们就需要注意使我们体内的阳气渐旺起来。

春天的气候能够使我们的血液循环加快，这和肝脏的生理机能有很大的关系，一旦肝脏出现异常情况，那么就会引发一系列的病症，因此，我们常听到的春天适合养肝这一说法的道理就在于此。

到了夏季，是万物茂盛、阳气旺盛的时候，因此此时我们就要充分地利用生机来养护自己的身体、来维护自己的生命。

夏季养生的关键在于养心，这个时候我们可以吃上一些苦的东西，因为苦入心，能够有效的清除我们的心火和热。

同时，我们还需要吃上一点清暑利湿的东西，例如绿豆汤和西瓜。

在吃肉的时候，我们可以吃一些性寒的，例如鸭肉。

此外，我们尽量要吃一些时令蔬菜。

这些食物对于我们的心和脾胃都有着很大的好处。

在夏天的最后三十天，是我们养脾的好时间。

脾主运化，因此我们这个时候就要养化，简单的说就是要吃煮熟的食物。

同时，这个时候大地即将步入成熟的阶段，对于我们的养生来说，是养脾健脾的最佳时间。

在夏季的时候，天气下降（这里的天气指的是天之气，并非是我们日常生活中所说的气温），地气上升，天地之气相互交融。

因此，就需要我们保持愉快的情绪，使我们的气机能够宣畅、精神外向。

如果我们没有遵守，甚至是违背了这个道理，那么就有可能造成损心伤气的结果。

另外，在夏天的时候，我们时常会出大量的汗，而在中医理论中有“汗为心之液”的说法，因此我们的心气在夏天也会比较容易出现耗伤的情况。

秋冬养阴到了秋天，便是“入地户”的时候了。

入地户的时候，万物就要开始收藏了，而对于我们的身体来说，也要开始养收了。

在经历了春夏之后，天地似乎也出现了疲劳的情况了。

这个时候，万物都已经成熟了，作物大都要收藏了，对我们来说，也应该要休息了，这就叫做“收”。

秋天，是我们养护自己肺的好时节。

在度过了夏季的燥之后，我们要吃上一些润肺的东西，例如杏仁、藕、梨。

## <<不生病的秘诀>>

通过这些食物来养护我们的肺、润我们的肺，从而达到收敛肺气的目的。

由于在秋天的时候，湿度有所下降，因此这是一个比较容易感冒的季节。

另外，秋天干燥的天气容易损伤我们的肺，从而使气宣发的功能受到很大的影响，进而引起干咳少痰等症。

因此，我们要牢记“无外其志，使肺气清”的秋季养肺理论。

冬天主藏。

在冬天的时候，万物都闭藏了，花儿凋谢、动物冬眠，因此，我们也应该让我们的身体休息一下了。

正所谓“冬不藏精，春必病瘟”，因此我们在冬季养生的时候，要注意藏精。

我曾经遇到这么一个朋友，他在春天的时候经常感到头晕眼花，而且咽炎发生得十分频繁。

然后我就问他在冬天的时候干了些什么事情。

他告诉我“去年冬天的时候我一直在加班，累死我了”。

于是我就告诉他“你在春天的时候身体这么差，就是因为你在冬天的时候一直工作繁忙，没有很好地藏精补身啊。”

现在快点通过多睡觉来补一补吧，不然你的身体就有可能越来越差了”。

……

## <<不生病的秘诀>>

### 编辑推荐

根据《易经》的理论，我们可以知道：即使是同一种病症，也会因病因与个人体质的不同而不同；而同一种药物能够对多种不同的病症起到治疗效果。

这就要求我们在养生的过程当中，正确找到自己身体不舒适的根本原因，从而使用最有效的方式进行身体的养护。

《不生病的秘诀》针对不同体质的不同病症给出了适合的中医养护方案，使大家能够有针对性地治病防病，健康养生。

本书由杨智麟教授著。

<<不生病的秘诀>>

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>