

## <<人体的春夏秋冬>>

### 图书基本信息

书名：<<人体的春夏秋冬>>

13位ISBN编号：9787807294252

10位ISBN编号：7807294256

出版时间：2009-5

出版时间：凤凰出版传媒集团·凤凰出版社

作者：史赞华

页数：278

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>

## <<人体的春夏秋冬>>

### 前言

四季究竟是什么？

四季其实是自然透露给人们的健康“消息”。

不过,这里所说的“消息”并非现代的“新闻”，而是一种动态的平衡。

《易经》中最早提到：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”

太阳到了中午就要逐渐西斜，月亮圆满后就要逐渐亏缺，天地间的事物，或丰盈或虚弱，都随着时间的推移而消减滋长。

因此，古人将人与自然的一切枯荣、聚散、沉浮、升降、兴衰、动静、得失等变化都称为“消息”。

中医术语中，“消息”也指人体的调养。

自然究竟告诉了我们什么呢？

春夏之际，阳气生发释放，万物萌芽生长，生命的能量活跃于外；秋冬之时，万物萧索肃杀，生命的能量收藏于内，休养生息。

张仲景告诉我们，其实人体与自然一样，随着阳气的变化，机体内也有两个阀门来控制，一个是释放阀门，一个是收藏阀门，释放、收藏的就是阳气，即生命的能量。

人们应该依据不同的年龄、季节来控制阀门，一旦释放或收藏出了故障，身体就会发生病变。

人体本身有一个健康预警系统，如果生长与收藏出了偏差，身体就会发出健康的警示，而生活方式和饮食习惯的变化，有时也是我们体内一些病变的外在信号。

如果能敏锐地观察、解读这些信号包含的健康预警，就可以有效地防治“未病”。

## <<人体的春夏秋冬>>

### 内容概要

一年有四季，春夏秋冬，人体也有四季，寒热温凉，生长收藏，每个人都需要依据自己的体质找出“生、长、收、藏”的侧重点否则生发不足、收藏不够都会加重体质的偏颇。

人生有四季，年轻时的寒凉会成为年老时的病痛，年轻时的外放会成为年老时的病邪，一天之内有四季，晨午暮夜脏腑经络都有对应的活跃时段昼夜颠倒就如同夏冬不分健康养生最重要的就是遵循四时变化生长收藏各有时。

为了身体的健康，有时生点小病反而有好处，身体的小毛病往往是脏腑病变的预警，如同异常气候打破了生长与收藏的平衡，人体的自愈系统能够利用阳气的生长收藏，为身体的各种问题找到最佳的调理方案，唤起人体的自愈能力。

## <<人体的春夏秋冬>>

### 作者简介

史赞华，齐鲁名医，出身中医世家，博览群书，谙熟医家经典，素以中西医结合见长，在保健养生方面造诣颇深，见解独到，立足家庭与社区，于生活之中传习养生之道。

## &lt;&lt;人体的春夏秋冬&gt;&gt;

## 书籍目录

序 四季有新解，岂能独养生第一章 四季变化与阴阳平衡阴阳平衡与生奉于藏休养方能生息，“藏”起来养“生”生长收藏有开关，张仲景的养生“阀门”四季的细分，由一年到一天脉象的四季趣谈向二十四节气学习药王孙思邈的“治病”与“收藏”上医不治已病治未病人体的健康预警系统第二章 人体也有春夏秋冬西医的五脏与中医的五藏五脏的春夏秋冬“藏”起来的精气神肝养“生”，口苦的健康信号心养“长”，生脉得气的养心茶肺养“收”，宰相与节气肾养“藏”：神奇的激素为何不能滥用治疗慢性肾炎的双草茶补土派名医，补的是什么神医华佗的五脏调养法第三章 身体的底子与生长收藏《黄帝内经》中的体质谈人体的寒底子，冰凉也有大不同人体的热底子，火越烧越旺林黛玉该不该吃人参养荣丸压倒桃花、泪水流干背后的病症上火，真真假假，虚虚实实“郁闷”：被性格决定的体质被血影响的女人体质，血虚与血淤肥胖者各不同，湿热与痰湿特禀体质与过敏原便秘也分三六九等，第四章 人生四季与生长收藏孔子“三戒”与生长收藏聪明爸妈的“笨小孩”，宫内窘迫的后遗症幼时的发烧锻炼与白芷去胎记“四缝”，让孩子个头再蹿高的秘密年轻时的寒凉，老了才痛冰库中的寒凉与活血化淤半身不遂老太太的健康恢复记高血压老人的降压养生茶糖尿病与干燥病，秋梨古方与花生豆浆从眼睛看五脏六腑第五章 一年四季的生长收藏春夏养阳，秋冬养阴春养“生”，生发也有大智慧“长”到夏至便是“收”秋“收”不要燥，忘秋思冬日千万莫伤“藏”起居随着四季走向天地四季学穿衣跟鼻子学养生海棠异放与南方的凉茶感冒时应不应该喝生姜可乐量体裁“医”：看人，还是看病第六章 一月之中的四季变化一月小四季，人体健康表女明星的四物汤月月四季月月舒冰火两重天与急性乳腺炎解百毒的草药与爱哭的妈妈中医体质论的养颜秘密“女儿药”与“虎狼药”七情内伤与病由心生寻医问药时的人情与病情第七章 二十四小时里的小四季一天之内的春夏秋冬子午觉：如何让分钟变成小时酸枣仁，安神入眠的“脑白金”五劳七伤与随时随地的“活子时”饭前吃药还是饭后吃药？

腹式呼吸：像宝宝一样呼吸印度瑜伽与中医通窍四通与八法，中医的顺势疗法外有“痘”，内有“病”一二三四，全身简易按摩法第八章 药食五味话平衡跟周朝食医学饮食药食的寒热温凉平是药三分毒与天然白虎汤药食有学问，用药如用兵鲜活食材与晒制的草药《红楼梦》里的饥饿疗法杖打富贵人与膏粱厚味膳食宝塔与生长收藏酸甜苦辣成，健康一招鲜为何冬吃萝卜夏吃姜

## &lt;&lt;人体的春夏秋冬&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 四季变化与阴阳平衡四季有春夏秋冬，阳气有生长收藏。

阳气对于人体具有主导作用，阴为阳之镜，是阳气收藏生息的一种表现。

“生”和“藏”是两种不同的生命状态，养“藏”和养“生”同样重要。

阴阳平衡与生奉于藏什么叫“养生”？

有人说，养生就是保养生命。

这是现代人依据字面意思作出的理解，其实“养生”这个概念最早出现在《黄帝内经》中。

《黄帝内经》分两部分，素问篇和灵枢篇，其中素问篇主要讲解病理，灵枢篇主要侧重针灸。

现在养生的概念人人皆知，似乎保健完全可以用养生来取代，可是“生”从何处来？

《黄帝内经·素问》中说：“善养生者，必奉于藏。

”“生”是从“藏”中来！

有人觉得中医很玄妙，常常动不动就阴阳五行、金木水火土，中医说话时常如云山雾罩，让病人听不明白。

其实中医的医理说复杂是复杂，说简单也简单，一句话：向大自然学习。

天之道，便是人之道。

天地自然的变化规律便是人体的变化规律，对于身体健康来说，“得道多助，失道寡助”是十分有道理的。

中医最核心理论便是阴阳之道。

医生时常对病人讲，阴虚，阳虚，阴阳皆虚，究竟什么是阴阳呢？

从形态来讲，阳化气，阴成形。

阳是无形的精魄，是生命的活力，阴是有形的器官，是人体的组织。

从作用来讲，阳是指自然或体内的温煦、推动、兴奋等作用，阴是指自然或体内的凉润、宁静、收敛等作用。

阴阳之间的关系是怎样的呢？

有人认为，医生一说阴虚，那么肯定相应的阳就盛，反之亦然。

其实这种观点是错误的。

阴虚的人，也有可能阳虚，阴阳不是割裂的两个方面，而是两个看似对立的统一。

阴阳之间的关系是相辅相成的，而不是此消彼长的。

以天地为例，万物有形皆为阴，春天阳光明媚，草木随着生命能量的旺盛枝叶也随之繁茂，此时是阴阳皆长的；冬日白雪茫茫，万物随着生命能量的收藏也枯萎或冬眠，此时是阴阳皆收的。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说到：“阳生阴长，阳杀阴藏。

”这句话也可以说明阴阳之间不是对立的关系，不是简单的阴盛阳衰、阴衰阳盛的关系。

阴阳是如何变化的呢？

阴阳的变化体现在四季上。

“阳生阴长，阳杀阴藏。

”举个形象的比喻：阳气如同能量，天地之间有这样一个能量库，春夏两季，能量处于一个生发释放的过程，随着能量的释放，万物得到阳气能量的供给，生长繁茂，所以说“阳生阴长”；秋冬两季，能量处于一个收藏积蓄的过程，随着能量的收藏，万物也降低消耗，积累力量，蓄势待发，等待下一个四季的轮回，“阳杀”与“阳生”相对，并非说阳气杀灭了，而是相对于阳气能量的释放来说，生发释放到一定程度，生命的能量需要收藏起来了，所以“阳杀阴藏”。

因此，阳生阴长，主要指春夏的变化，阳杀阴藏，主要是讲秋冬的变化。

因此，“生”和“藏”是两种不同时段的生命状态，现代人只一味讲养“生”是远远不够的，养“藏”和养“生”同样重要。

养藏贴吧“养生”一词出自《黄帝内经》。

《黄帝内经·灵枢》中曾讲到：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。

## &lt;&lt;人体的春夏秋冬&gt;&gt;

如是，则避邪不至，长生久视。

” 养生要符合四季的寒暑变化，喜怒节制，随遇而安，要随时随地都能调节身体的阴阳，刚柔并济，保持身体的健康平衡。

如此，便可避开病邪，人也可耳清目明地益寿延年。

所以，如果将广义的养生有所细分，那么就应该从“生、长、收、藏”四个方面来看。

养“生”，就是像春季一样，借助大自然的生机，激发人体的活力，让生命的能量活跃于五脏六腑，让阳气尽快从冬天的藏伏状态中生发出来。

五脏之中，肝主生机，也是脏腑之中最需养“生”的。

养“长”，就是要像夏日一样，充分调动其生长的优势，来促进机体的生长功能，长个头、长肌肉、长骨骼、长气血。

心是人体生长的总泵，所以，只有充分调动起心的气血运行才能让人体“疯长拔节”。

有放就有收，收放自如，才能延续。

养“收”就像金秋时节收获时的低调与收敛，从炎炎烈日的张扬转入肃降收拢的态势，让人体的五脏六腑尽快进入收养状态，让阳气慢慢收起来，由生长宣发转向内收藏匿，人体负责“收”的器官就是肺。

养“藏”，是要像冬天一样藏伏，为下一年积蓄能量，让人体在一年的运行之后进入调整状态，休养生息，以备冬眠之后的再次生发释放。

养“藏”，要藏阳、藏精、藏气、藏身，五脏之中最需要“藏”的就是肾。

因此，我们在不同的季节，对不同的脏腑，保养都应该是有所区别的。

生长收藏随心记1.春生，夏长，秋收，冬藏，一切要随着生命阳气的变化而调节。

2.春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾，季节交替养脾。

3.体质不同有侧重，七情调和生病，五味融和食均衡，异常四季听警钟。

休养方能生息，“藏”起来养“生”怎样理解“藏”这个概念呢？

藏有两层含义：一为躲藏，隐藏；二为收藏，储存。

隐藏起来，是为了不被打扰；储存起来，是为了日后所需。

明代著名医学家张介宾曾说过：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”

”这里的真阳便是我们所说的阳气，即生命能量。

生命能量有释放就会有消耗，对于人体的这个生命能量库来说，库藏不是无限的，如果一味释放，早晚会被清空，而收藏的目的正是为了补给。

厚积方能薄发，养护好收藏这一环节，才能更好地生发。

虽然秋冬万物萧索肃杀，但生命的能量却没有衰减，而是得到了补偿与增加，如同动物冬眠是为了积蓄生命的活力一样。

只有释放与收藏协调平衡，才能保证生命的能量生生不息。

古人常讲“休养生息”，历朝历代常会在战争或社会大动荡之后，减轻人民负担，让百姓安定生活，让国家恢复元气。

“休养”的目的就是为了“生息”，如同人疲倦了，需要休息一样，“休”的作用主要体现在“息”上。

以人的一天为例，阳气的生长收藏就相当于白天的工作与夜晚的休息。

晚上睡觉是为了第二天有充沛的精力，午休的目的也如此。

有午休习惯的人，突然哪一天不午休，那整个下午都会昏昏沉沉，打不起精神来。

因此，正如晚上休息是为了白天更好地工作一样，阳气之所以要收藏，是为了能够重新释放。

人在白天活力四射，在夜晚安静沉睡。

《黄帝内经·素问》中说“秋冬养阴”要“无扰乎阳”。

这个“扰”字正体现了“藏”的初衷。

如果一个人正处于很好的睡眠之中，其他人去贸然打扰，那么中断睡眠的他第二天的精力就会受到一定的影响而不那么充沛了。

因此，“生”时可尽情释放，“藏”时要切勿打扰。

## <<人体的春夏秋冬>>

生是一种张扬释放，藏是一种安静收敛，不论做什么，如果只放不收，则过犹不及。

人如何才能收放自如常保健康呢？

人又为何会生病呢？

这正是因为不同的年龄阶段、不同的外在环境、不同的心理情志，会让人体内的阴阳失衡，发生如同四季反常天气一样的人体异常变化。

因此依据四季变化来顾护生命的阳气非常重要。

对于人体来说，适应自然的四季变化，就需要学会像天地一样去生长收藏；人体本身也会有类似四季的循环更替，也会有种种异常的四季变动，此时更要有不同的侧重点；随着科技的发达，人工的环境调节有利也有弊，如何趋利避害，如何取长补短，也需要对生长收藏有深入的了解。

现代人对于养“生”已经有了很多理解，但休养才能生息，“藏”起来才能养“生”。

养藏吧如何才能做到“生奉于藏”呢？

从四季的角度来看，春天的进发的生机源于冬天的蓄藏累积，因此，冬季是养藏的重要季节。

从一月的角度来看，每个人的生长收藏都有一个月周期，因此月亮隐匿的时段要注意身体阳气的顾护。

从一天的角度来看，夜晚的休息是一日养藏的重点，昼夜颠倒或不规律的作息是养藏的禁忌。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。

喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳；气机逆行，血脉受扰。

因此，喜怒不节，寒暑过度，是养生养藏最大的忌讳。

养藏是一个大工程，需要从脏腑、经络、气血、情志等多方面来进行，大家在日常生活中应该记住：

顺四时，慎起居，配饮食，节色欲，调情志，动形体，多按摩，药纠偏，平体质。

生长收藏随心记1.春季，要谨防旧病复发，因为生发的阳气会让机体主动清洗各种隐藏的病邪。

2.夏季，是治疗冬病的最佳时刻，因为夏日的高温与阳气的释放如同天然的桑拿房。

3.秋季，最需通窍舒体，要调养顾护体内的“中气”，让五脏之气运行通畅。

4.冬季，是避寒养藏的关键时刻，也是医治夏病的天时。

也是储蓄生命能量的时段。



## <<人体的春夏秋冬>>

### 编辑推荐

《人体的春夏秋冬》是由凤凰出版社出版的。

肝为春，重养“生”；心为夏，重养“长”，肺为秋，重养“收”；肾为冬，重养藏！

《黄帝内经》曰：“善养生者，必奉于藏。

”养生不如养藏。

老中医倾囊传授中医养藏的秘密，帮助你唤起人体的自愈能力，重建中国人健康观念第一书！

比《求医不如求己》更精辟，比《不生病的智慧》更实用。

<<人体的春夏秋冬>>

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>