

<<滋阴补阳不生病>>

图书基本信息

书名：<<滋阴补阳不生病>>

13位ISBN编号：9787122128911

10位ISBN编号：7122128911

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业

作者：孔繁祥

页数：198

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>

<<滋阴补阳不生病>>

前言

一阴一阳谓之道，“滋阴补阳”呵护长寿的“灵根”古人在日常生活中发现，自然界很多事物都是既相互对立又相互关联的，诸如天地、寒热、日月、男女等，于是从哲学角度出发，提出了阴阳理论。究竟什么是阴阳呢？

广义上的阴阳，就是对宇宙间一切事物内部或两种相关联事物或现象的对立属性的概括。

一般来说，凡是运动的、外向的、上升的、无形的、温热的、兴奋的、明亮的都为阳；相对内守的、下降的、有形的、寒冷的、抑制的、晦暗的都为阴。

从上面对阴阳的分析中，我们可以看出宇宙间一切事物及其事物的属性都可以用阴阳来概括。

因此《周易·系辞上》中才有“一阴一阳谓之道”的说法。

“一阴一阳谓之道”，意思是阴阳的交合是宇宙万物变化的起点。

既然万物不离阴阳，自然防病治病也是如此。

对此，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“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，故治病必求于本。

”意思是，阴阳是天地循环的道理，是万物生死的规律，是万物产生各种变化的主要原因，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因，决定了自然界万物的变化，因此治病也应从阴阳着手。

从阴阳着手，我们既可以找到患病的原因，也可以通过滋阴补阳的方法来恢复身体健康，促进疾病好转。

阴阳平衡人体才能健康，若是阴阳失衡，其中的一方力量受到削弱，人就会患病。

阳邪致病，可引起阳盛阴伤的热证；阴邪致病，可引起阴盛阳伤的寒证。

阳气虚，不足以制阴，可引起虚寒证。

阴液亏，不足以制阳，可引起虚热证。

所以说，阴阳失调，是一切疾病发生的根本原因。

要达到健康长寿的目的，就应保持阴阳平衡。

万事万物的运动都是阴阳运动，阴阳运动是万事万物的原规律，生命活动自然也受阴阳运动的制约。

阴阳运动处于平衡状态下，人体就健康；反之就会导致精气神失调而衰老。

可以说，一个人健康不健康，有没有活力，心理上的承受能力强不强，都与身体中的阴阳有着千丝万缕的关联。

阴就是身体中具有流动性的一些物质，阳就是具有温煦功能的阳气。

阳气足，身体里面暖洋洋的，津液、血在享受温暖阳光的同时，也会变得活跃，畅达地流向身体各处，所经之处，得到灌溉滋养，就会呈现一片健康之象，这叫阴阳平衡、气血通达。

反之，就会如同一个国家遭遇战乱之后一样，“满目疮痍”。

“为什么我总是身体没力气，走几步就气喘吁吁？”

”“为什么我们吃得一样多，可是别人一点肉不长，我却长得比谁都多？”

”“总是心慌慌的，白天吃不下，晚上睡不好。”

”“连续几天不上厕所，好不容易去一次却要在厕所里长蹲。”

”“检查结果出来了，癌症，没几天盼头了。”

”“倒霉了，肚子痛，头发晕，不要说工作了，就是走路都没精神。”

”上面这些表现实际上都是阴阳失调的结果。

一个国家满目疮痍之后需要重新建设，身体的阴阳遭受破坏之后，我们要做的就是将其调整到平衡状态。

你只要从日常细节入手，是完全可以远离疾病，回到健康中来的。

调理阴阳的办法很多，本书介绍了各种各样通调阴阳的办法，相信总有一种适合你。

不管是阴虚还是阳虚，实际上只要我们及时调理，都不是棘手的事情。

若是放任自流，后果就不堪设想，诸如高血压病、糖尿病、肿瘤等根源全在于此。

为此，对于阴阳不平衡我们要持有这样一种态度：对于病要轻视，对于调理方法要重视。

<<滋阴补阳不生病>>

恢复阴阳平衡的关键就在于滋阴补阳，这也是人们能否长寿的关键所在。只要将长寿的灵根呵护好，身体中的阳气充足，阴液不亏虚，使阴阳处于动态的平衡当中，我们就一定能健康、长寿。

编者 2011年冬

<<滋阴补阳不生病>>

内容概要

《黄帝内经》蕴涵着一个重要的养生思想，即“阴阳平衡”。这种养生思想指导人们要遵循自然天道的规律，保持阴阳平衡，顺应自然，以达到身体康健、颐养天年的目的。

本书在轻松讲述中传达了养生注意事项，以及实用的家庭保健方法，只要我们活学活用书中所阐述的诸多滋阴补阳的方法，诸如好好吃饭，好好睡觉，多做运动，用经络、药膳、情志调理……就能达到平衡人体阴阳的目的，防病治病，提高生命质量，让您和您的家人健康、幸福一生！

<<滋阴补阳不生病>>

作者简介

孔繁祥，副主任医师，中医内科专家，京城四大名医施今墨传人索延昌先生的亲授弟子。潜心研究中医理论及内科临床，先后在各类中医期刊发表了多篇论文，擅长治疗心血管疾病、高脂血症、糖尿病、胃肠病、肝胆病等内科疑难杂症。从医30余年来，孔教授以精湛的医术、高尚的医德活人无数，深得广大患者的信赖。

执业医师资格编码：141110106000390

<<滋阴补阳不生病>>

书籍目录

- 第一章 探索养生真谛——“滋阴补阳”是养生不可违背的“天道”
 养生从“绕口令”学起：道生一，一生二，二生三，三生万物
 阴和阳不能分，就像鱼和水不能分一样
 阳气是生命的根本
 滋阴与补阳同等重要
 重点警示：生死关头救阳为急
- 第二章 望、闻、问、切——及时了解身体阴阳失衡发出的“信号”
 阴阳失衡时，身体会“说话”
 必要时，给自己找个中医看看
 要相信医师，更要相信自己
 阴虚阳盛，火气上身免不了
 小儿是稚阴稚阳之体，易寒易热不为奇
- 第三章 生活中隐藏滋阴补阳“方”——注重细节，把滋阴补阳安排到生活中去
 每天“优化”生活一点点，日久能成“金刚体”
 熬夜伤阴伤阳，药膳加上“随着太阳跑”就能平衡阴阳
 天天做好两件事——早姜晚蜜，可滋阴补阳
 生活中诸“邪”较多，凡伤阴阳的都要回避
 学学风水师，打造最佳的阴阳平衡环境
 《黄帝内经》中蕴藏节律养生智慧，滋补阴阳要重节律
 “性福”适度，家庭阴阳才能平衡
 生命在于运动，但要“动”得有讲究，才不伤阴阳
 每月使用“采日精法”和“吸月华法”滋阴补阳
 劳累过度，用黄芪、党参来滋阴补阳
- 第四章 食物是最好的“药”——在家从食材中寻找滋阴补阳的“宝贝”
 药食同源，熟知食物的四气五味，是滋阴补阳的关键
 您想吃的，就是对滋阴扶阳最有帮助的
 人一定要吃早饭，这是扶阳的关键
 养好血、精、津，为滋阴服务，用老鸭汤最相宜
 五谷有强五脏之功，可助阴阳平衡
 山药薏米芡实粥，补好气血，阴阳自平
 莲藕是滋阴、健脾不可多得的上等佳品
 妙用韭菜，自己下厨做出扶阳助阳的黄金搭档
- 第五章 管好七情六欲——不伤阴阳，就是滋阴补阳最好的“药”
 药补不如食补，食补不如神补
 “志闲而少欲”，才能维护阴阳平衡
 虚心方可纳物，恬淡才能从容，阴阳才可平衡
 对自己的七情六欲既要管理，又要顺从
 笑一笑，阴阳平衡不生病
 恐惧最伤阴阳，要追求“心无挂碍”的境界
 “淫邪不能惑其心”——诱惑面前要站稳脚跟，平衡阴阳
 想得越多，身体越容易吃亏，简单些阴阳不失衡
 教你存阳增阴的方法——“调于四时，脱世离俗，积精全神”
 圣人绝不清高——“适嗜欲于世俗之间”，方能保持阴阳平衡
- 第六章 五脏六腑是阴阳之“宿主”——滋五脏之阴，补六腑之阳

<<滋阴补阳不生病>>

滋阴补阳，要把五行规律当作补养的“纪律”

滋养脏腑气血，是滋阴补阳的不二法则

麻雀粟米粥，通补五脏之阳，治羸瘦

五味粥滋养心阴，宁心安神，是健康好帮手

银耳雪梨汤滋养肺阴是妙方

海马童子鸡调补肾阳虚不在话下

瘦肉炖灵芝对付肝阴虚很有两下子

红参北芪炖乳鸽是脾胃阳虚的克星

第七章 经络滋阴扶阳更体贴——从人体的“大药田”中采撷滋阴扶阳的妙方

用经络滋阴补阳是一件快乐而有成就感的事

“外伤所致，经络受邪，气滞血瘀”，阴阳失衡导致疾病

翻开“经络字典”，找到最有用的滋阴补阳要穴

“推心置腹”法，一套有效的滋阴补阳秘法

像守株待兔一样意守丹田——天下补阳第一功

打太极拳打出新法，通调阴阳有讲究

第八章 滋阴扶阳治大病——百病渐消，幸福自来

用阴阳挖掘人体潜能，炼出先天“内丹”治大病

枸杞子滋肝肾阴虚，上火时用它入肴最有效

失眠须滋阴，黄连阿胶最有效

重病、慢性病重点应是调阴阳

补中益气丸，平衡阴阳，治便秘

调养任冲二脉，滋好阴养好血调好月经病

第九章 滋阴补阳一家亲——人人都要学会当家人滋阴补阳的保健师

“桃红四物汤”，自古女性养血滋阴第一方

从女孩来月经那天起，就该把滋阴补血提上日程

当男孩“二八”十六时，要滋阴补阳帮男孩发育得更好

红豆黑米粥——一家男女老少皆可食用的通补阴阳的靓粥

吃羊肉，献给父母和夫妻最好的补阳食物

帮老公推拿肝肾两经，为老公增添“性”福指数

鼓励老人经常艾灸命门穴和气海穴，让老人每天都有神医护佑

第十章 滋阴补阳，“药”不能少——在家常备些滋阴补阳的“仙药”

熟知药性，你也可以成为滋阴补阳的药师佛

当归，滋阴补血，帮女性打造美丽的“后花园”

阿胶，自古以来就是滋阴补血的稀罕物

冬虫夏草，滋肺阴、强肾阳，一物二用的名贵补品

桂枝甘草汤，辨证加减，可温通心阳、回阳救逆

乌鸡白凤丸，调补阴阳、养颜保健，服用有新法

六味地黄丸——滋阴清虚热之代表方，适合肾阴虚者用

灵芝，通补阳气，久服轻身不老延年

茯苓，平衡阴阳的“和事老”，滋阴补阳之珍品

<<滋阴补阳不生病>>

章节摘录

版权页：插图：自然界的万物都需要阳光的温煦。

没有阳光，万物无法生长。

人体中阳气的重要性和太阳是一样的。

为此，《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”

意思是说，阳气就相当于天上的太阳一样，若是阳气不足，人的寿命就会受到一定的影响。

人体中的阳气不足时，阳气对人体的温煦能力下降，气血循环减弱，脏腑功能虚衰，外界的风、寒、湿邪等也会趁机而入。

在这种情况下，诸多疾病，诸如风湿病、哮喘、癌症、男子阳痿、女子痛经等就易随之而来。

如果阳气亏损严重，人还可能因此而失去生命。

正是因为阳气有如此重要的作用，所以很多医家认为“阳气是生命的根本”。

现在，有些人虽然身体没什么病症，但是经常手脚冰凉，精神不振，这也是身体中的阳气不足所导致的。

若不及时将亏损的阳气弥补回来，阳气就会随着身体状况的降低和年纪的增长而进一步减弱。

这样一来，就会形成恶性循环，导致身体出现诸多问题。

为此，养护好关乎我们身体健康、关乎命运之本的阳气具有重要意义。

小张是个很清瘦的女孩子，她说工作之后体质变得很差，特别怕冷，总感觉到疲惫。

晚上睡不好觉，白天没精神。

夏天天气再热，也不敢待在有空调的房间里。

不但如此，还一点凉的东西也不敢吃。

当时若是解馋了，过后肯定肚子痛。

到了冬天，怕冷的症状更严重。

古人云“人过40天过午”，就是说人过40岁就好像太阳过了中午，阳气不足。

正常的情况下，人只有到中年，才会出现阳气不足的一些症状。

但是只要注意调理，亏虚的阳气就能得以有效补充。

但是现在为什么越来越多的年轻人也被阳气不足所困扰呢？

原因不乏以下几点：过食生冷食物。

中医认为生冷食物是属阴的，经常食用生冷食物，会导致阴盛阳衰，伤及脾胃中的阳气。

熬夜。

白天是阳气生发的时间，夜晚是阳气收敛的时候，为此，晚上我们需要好好休息，若是经常熬夜，阳气不能得以收敛和休息，自然会有所损耗。

过度劳累。

过度劳累就是在透支身体中的阳气，时间长了，自然会出现阳气亏虚。

此外，还有环境、生活、工作压力等。

阳气是人体代谢和生理功能的原动力，是生殖、生长、发育、衰老和死亡的决定因素。

人的正常生存需要阳气支持。

“阳气”充足，健康就有了最基本的保障。

阳气不足，人就会生病。

阳气完全耗尽时，人就会死亡。

为此，我们要养护好一身的阳气。

养护好一身的阳气可以从以下几个方面着手进行。

勤晒头部及其后背：中医认为“头为诸阳之首”，也就是说头是阳气汇聚的地方。

凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部。

为此，适当晒一晒太阳就能起到通畅百脉、调补阳气的功效。

在晒头部的时候，可以对头上的百会穴进行按揉，以增强调补阳气的功效。

具体方法就是用拇指指腹对头顶最高点的百会穴位进行按揉，每天2次，每次按揉2分钟即可。

<<滋阴补阳不生病>>

除了适当晒头部外，还应勤晒后背。

人体腹为阴，背为阳，晒后背能起到补阳气的作用。

对于脾胃虚寒的患者，适当晒一下后背还能驱除脾胃寒气，有助于改善消化功能。

不仅如此，晒后背还能改善心肺功能。

<<滋阴补阳不生病>>

编辑推荐

《滋阴补阳不生病》由孔繁祥著。

一阴一阳谓之道，“滋阴补阳”呵护长寿的“灵根”古人在日常生活中发现，自然界很多事物都是既相互对立又相互关联的，诸如天地、寒热、日月、男女等，于是从哲学角度出发，提出了阴阳理论。究竟什么是阴阳呢？

《滋阴补阳不生病》为你揭开谜团！

<<滋阴补阳不生病>>

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>