

<<不生病的智慧3>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧3>>

13位ISBN编号：9787539929118

10位ISBN编号：7539929111

出版时间：2008-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：栾加芹

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>

<<不生病的智慧3>>

内容概要

《不生病的智慧3:易经养生说明书》是一部利用食物和经络原穴来对人体进行全方位特效保养的健康绝学之书。

它告诉我们，只要明白自己的先天体质，就能为自己的五脏六腑找到正确的食物和经络原穴，并能自己动手调理好身体上出现的那些迁延不愈的疑难杂症和常见病。

不仅让您成为最好的家庭医生，而且还是医易相通的大医。

《不生病的智慧3:易经养生说明书》要为您献上：

1. 人体8个最重要部位的全面高效养护方案，让您的五脏六腑不滋生任何疑难杂症。
2. 8类不同体质之人的特效养生祛真法，让每一个人都能根据自己的先天体质，对自己一生中易患的疾病进行防治，并为自己身体上一些迁延不愈的顽疾开出祛根良方。
3. 23个健康新观念，告诉您——养生无定法，长寿需“变卦”，尊重身体的本能选择，每个人都可以无病一生。
4. 一份简洁、明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况，迅速掌握身体的健康密码。

一个人的一生，好比驾车在一条有许多红绿灯的长街上行驶。

如果是绿灯，当然照行不误；如果是红灯，就需要停下来，等到绿灯时再开。

《易经》对您一生中易患疾病的预测，就好比是红绿灯。

当您遇到“红灯”的时候，如果您不“停下来”，就会发生“车祸”；如果您根据红绿灯的指示，就能够安全地一直行驶下去。

善于养生的人，应该是活到天年，无疾而去。

《易经》博大精深，但生活中我们所要的是它与中医养生相结合的一个层面，仅是这些零金碎玉，就够我们无助的身心享用终生了。

一般的食物，如果想要它对您更好地发挥药用补养功效，最好是保持它的原汁原味，别经过太多的加工。

尽量让食物保持它的原有性味吧，如是，食物就会拿出它最好的东西奉献给您。

按《易经》推理，茭白、青豆、虾仁都具有坎水之气，茭白性凉、青豆性平、虾仁性热，三者组合在一起，不仅美味，还能大补人体，而且性质平和。

有的时候，我真的很惊叹古人的智慧，这样一道寻常人家餐桌上的菜肴，竟然暗合了一则完美的中医处方，深藏着华佗们的不传之秘。

用葵花子治好外公肺水肿的经历，让我对小小的葵花子心生无限感激。

世间万物，各具其妙，如果使用得当的话甚至可以扭转乾坤，真是一花一世界，一叶一菩提，物物皆不凡。

养胃用冲阳，吃饭特别香。

冲阳穴是胃经上一个“以不变应万变”的穴位。

不管疾病如何变换花招，它都是一招制敌。

<<不生病的智慧3>>

夏至之后，把煎得的生脉散蜜浆每次取一小勺，冲入大约100毫升的开水，与家人每天喝两次，连喝一个月，作为养护心脏的保健品，既有浓浓亲情，又能颐养天年，好一付人间神品。

大自然泥土的气息对于人类，其实是真正的无价的保健品。

人与泥土是同命相通、同气相求的亲人，所以常去乡下走走，与泥土作一次亲密的接触，不失为千金难求的良方。

一旦得了病，只要知道我们的五脏六腑属于什么类别，只要明白自己是什么、体质的人，我们这一生就可以找那些同气相求的食物、药物、运动方式和经络穴位等东西来保和养，这是我们最终能救自己于生命苦海中的唯一方式，更是平安和快乐一生的捷径。

什么是同气相求，就是天地之间具有相同特性的事物可以息息相通，相互帮助，相互感应，并在危险的时候伸出援手。

家中老人，常常气血不足，让我们针对他们的体质制定一套完美的养生方案吧。

有时候，一道菜、一碗汤、一个小小的穴位，往往胜过万语千言。

<<不生病的智慧3>>

作者简介

栾加芹，笔名易医，食医、问医阁主人。

广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。

已出版《不生病的智慧2》、《开方就是开时间》等大众健康及专业书籍。

栾博士在熟读《黄帝内经》、《本草纲目》等医学典籍的基础上，又对《易经》进行了深入研究，深悟医易同源、医易相通之妙理。

在养生保健和临床祛病的实践过程中，栾博士能够将中医传统经络学说、方剂精华和天人合一、五运六气等诸多因素紧密结合，细细追索疾病根源，再根据个人不同体质，培元固本，从源头上化解病因，效果往往出奇制胜，持久而深入。

<<不生病的智慧3>>

书籍目录

序言如何使用本书来为自己养生第一章养生可以更高效1.最好的大医是自己2.先天体质决定了人一生中易患疾病的种类3.顺应自然，长寿何难4.人的五脏六腑要靠同气相求的食物来补养才行5.“同气相求”是我们健康一生的最大原则第二章脑为乾——保卫我们人体的蓝天1.保养脑部，要多吃乾卦食物2.头昏脑胀，找灵芝来帮忙3.桂圆，《易经》中第一补脑的灵丹4.核桃绝不只补脑这点功效5.家有益智膏，孩子聪明跑不了6.蚕豆开花一院香，神清气爽没商量7.两种最简单有效的脑部保养法8.每天按揉百会穴，自有真气奔腾来第三章养护人体的坤土——脾系统最佳保健方案1.脾系统最容易得哪些病2.莲藕，大补我们脾胃的灵根3.豪华落尽见真醇，退火无声有莲子4.千古英雄在身边——大米粥比任何养脾的药都好5.芡实暖脾，对我们的身体一辈子忠心耿耿6.芋头、扁豆加荸荠，寒热应对皆有方7.黑木耳——为人体补充真力的大隐之士8.面粉是恩物，养生又治病9.想补先天元气，必须靠属坤卦的黑色食品10.我们普通人如何享受人参11.三七补脾益肝，天下第一12.泥土可是无价的保健品13.用心呵护我们脾经的原穴——太白第四章让生命之水源源不绝——肾系统最佳保养方案1.有《易经》的指导，我们的先天之本可以养得更好2.神奇的山药3.豆浆补肾，润物无声4.猪肉属坎水，补肾最纯粹5.世上有一种最好的五色养颜粥6.有一些食物暗藏着中医的不传之秘7.春江水暖谁先知，补肾当属水中物8.仙药有品，茯苓独秀——白茯苓能最快提升人体免疫力9.养颜补肾，珍珠无声10.燕窝之功，举世难敌11.修复先天之本只用太溪一穴第五章迎接我们体内的暖阳——胆系统最佳保养方案1.人体离火不足，就会引发头面部疾病2.我们的身心需要温暖——葵花子得很多太阳之气3.日啖荔枝三五颗，可成人间快活人4.贝类寒伤人，紫苏奏奇效5.壮气延年何首乌，让人多活二十年6.家有红薯，多添寿数7.玉米是粮食中的黄金，更是养生治病的宝石8.从源头保护我们的胆——保健要穴丘墟第六章呵护我们的后天之本——胃系统最佳保养方案1.悉心呵护我们的胃土2.小米最补我们的后天之本3.老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方4.家有土豆，终生无忧5.南瓜，为我们的身体义务补血6.牛肉比黄芪好吃，还与黄芪同功7.吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬8.脾胃羸弱，离不了猪肚汤9.胃痛就去吃饴糖10.喝银耳赤豆汤，马上消除胃胀11.补胃，党参其实比人参好12.在解毒方面，黄芪当为君王13.养胃用玉竹，是天作之和14.从元代就开始流传的补中益气汤15.养胃用冲阳，吃饭特别香第七章供养人体的君王——心系统最佳保养方案1.心为君王，君安人体才健康2.千古名方“生脉散”，补心养身不虚传3.豆芽虽细小，祛火功劳高4.多吃高粱，百病不长5.只有粗制的粮食还保留着对人体的忠诚和营养6.敢与大自然作斗争的菠菜是补心之神7.水面清圆，一一风荷举——荷叶祛火更养心8.所有看起来透明的食物都补我们的心9.贴心贴肝的鹿茸，生精补髓之佳品10.身怀暖玉，补心养神11.精气神出入的门户——神门是保养心系统的命定要穴第八章要好好爱护我们身体上最娇嫩的肺脏——肺系统最佳保养方案1.肺系统是我们身体上最容易受伤的地方2.每天都可以喝不花钱的人参汤——浓米汤，老少皆宜3.滋阴壮阳小红果——长生不老枸杞子4.解酒的最快方法5.芦苇根是专门祛除您肺热的太医6.菜中西施西红柿，返老还童令人喜7.花生，大补您的肺和胃8.吃羊肉是保养我们肺系统的一条捷径9.不用吃药，新鲜食物就可把肺养好10.太渊穴，肺系统的首席保健大穴第九章愿您的生命之树长青——肝系统最佳保养方案1.肝是我们人体内的长青之树2.鸡属巽卦，大补虚劳3.过春风十里，尽荠麦青青——您不知道荠麦也能补肝吧4.每天一杯三七花，保肝救命情无价5.太冲，护肝的最好大穴第十章八类不同体质之人的养生方案1.乾卦体质之人的养生方案2.坤卦体质之人的养生方案3.坎卦体质之人的养生方案4.离卦体质之人的养生方案5.艮卦体质之人的养生方案6.震卦体质之人的养生方案7.兑卦体质之人的养生方案8.巽卦体质之人的养生方案第十一章大道至简——每个人都可以找到自己的养生真经1.每个人的体质不同，决定了一生中易患的疾病不同2.适合您的保健方法，其实早就已经在您的生活中出现过了3.累是疑难杂症的根源，休息就是最好的保健4.觉睡够就能减轻疾病5.青山绿水就是不花钱的养生灵丹6.喝粥后感觉舒适，粥就是您的最佳保健品7.良药十分，不如鸡汤三分8.营养足了疾病愈，何必求医问药去9.体质一补好，疾病逃之夭夭10.身体如果老是不好，请一定把环境调整好11.吃好拉好睡好，身体才好12.忧郁症患者，千万别吃苹果添愁第十二章养生最需要“变卦”1.要如何改变作息时间才能有益健康2.美是可以害人的——冬天穿裙子对女性的危害3.有妇科病，千万别喝豆浆、牛奶、骨头汤4.增强免疫力，疾病不足惧5.智者避危于无形，疾病远遁出身心6.调整饮食，就可以告别湿疹7.如果您想有病，那就请生气吧8.只要找到阿是穴，健康从来就不缺9.孩子最需要的是恢复传统饮食习惯10.人的本能治大病11.观念也能治好病12.慢性疲劳综合症的快速调养法13.孩子

<<不生病的智慧3>>

夜啼有良方附录一：卦象查询表附录二：卦象算法

<<不生病的智慧3>>

章节摘录

1第一章 养生可以更高效一个人的一生，好比驾车在一条有许多红绿灯的长街上行驶。

如果是绿灯，当然照行不误；如果是红灯，就需要停下来，等到绿灯时再开。

《易经》对您一生中易患疾病的预测，就好比是红绿灯。

当您遇到“红灯”的时候，如果您不“停下来”，就会发生“车祸”；如果您根据红绿灯的指序言如何使用本书来为自己养生1.最好的太医是自己2.先天体质决定了人一生中易患疾病的种类3.顺应自然，长寿何难4.人的五脏六腑要靠同气相求的食物来补养才行5.“同气相求”是我们健康一生的最大原则2第二章 脑为乾——保卫我们人体的蓝天一般的食物，如果想要它对您更好地发挥药用补养功效，最好是保持它的原汁原味，别经过太多的加工。

尽量让食物保持它的原有性味吧，如是，食物就会拿出它最好的东西奉献给您。

1. 保养脑部，要多吃乾卦食物2. 头昏脑胀，找灵芝来帮忙3. 桂圆，《易经》中第一补脑的灵丹4. 核桃绝不只补脑这点功效5. 家有益智膏，孩子聪明跑不了6. 蚕豆开花一院香，神清气爽没商量7. 两种最简单有效的脑部保养法8. 每天按揉百会穴，自有真气奔腾来3第三章 养护人体的坤土-脾系统最佳保健方案按《易经》推理，茭白、青豆、虾仁都具有坎水之气，茭白性凉、青豆性平、虾仁性热，三者组合在一起，不仅美味，还能大补人体，而且性质平和。

有的时候，我真的很惊叹古人的智慧，这样一道寻常人家餐桌上的菜肴，竟然暗合了一则完美的中医处方，深藏着华佗们的不传之秘。

1. 脾系统最容易得哪些病2. 莲藕，大补我们脾胃的灵根3. 豪华落尽见真醇，退火无声有莲子4. 千古英雄在身边——大米粥比任何养脾的药都好5. 芡实暖脾，对我们的身体一辈子忠心耿耿6. 芋头、扁豆加荸荠，寒热应对皆有方7. 黑木耳——为人体补充真力的大隐之士8. 面粉是恩物，养生又治病9. 想补先天元气，必须靠属坤卦的黑色食品10. 我们普通人如何享受人参11. 三七补脾益肝，天下第一12. 泥土可是无价的保健品13. 用心呵护我们脾经的原穴——太白4第四章 让生命之水源源不绝-肾系统保养方案一旦得了病，只要知道我们的五脏六腑属于什么类别，只要明白自己是什么、体质的人，我们这一生就可以找那些同气相求的食物、药物、运动方式和经络穴位等东西来保和养，这是我们最终能救自己于生命苦海中的唯一方式，更是平安和快乐一生的捷径。

1. 有《易经》的指导，我们的先天之本可以养得更好2. 神奇的山药3. 豆浆补肾，润物无声4. 猪肉属坎水，补肾最纯粹5. 世上有一种最好的五色养颜粥6. 有一些食物暗藏着中医的不传之秘7. 春江水暖谁先知，补肾当属水中物8. 仙药有品，茯苓独秀-白茯苓能最快提升免疫力9. 养颜补肾，珍珠无声10. 燕窝之功，举世难敌11. 修复先天之本只用太溪一穴

<<不生病的智慧3>>

编辑推荐

《不生病的智慧3:易经养生说明书》编辑推荐：国医健康绝学系列九体质决定了您一生中容易得哪些病符合您身体的食物就是您的救星世间万物，各具其妙照同气相求的原理来养生您就可以不生病，而且可以得长生如是一花一世界，一叶一菩提这里的每一道食物都暗合中医养生的不传之秘这里的每一个方法都深藏着长命百岁的真谛中医大家栾博士愿与您分享天人合一的大欣喜医易相通成大医，纵横人间存正气；无病是福天行健，家常便饭享永年。
只要知道自己的先天体质属于哪一类，您就可以找到自己的病根，同时也找到了颐养天年的秘方

<<不生病的智慧3>>

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>