

<<唐卡中的藏医养生>>

图书基本信息

书名：<<唐卡中的藏医养生>>

13位ISBN编号：9787561336533

10位ISBN编号：7561336535

出版时间：2012-12

出版时间：陕西师范大学出版社（南京事业部）

作者：吉布

页数：255

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>

## <<唐卡中的藏医养生>>

### 前言

早在远古时期，海拔4000多米的苦寒之地——青藏高原上便有藏族先民繁衍生息。  
为什么藏族人能在这极端恶劣的环境中生存下来，养天地之灵气，焕发出勃勃生机？  
为什么藏族饮食匮乏，体格却彪壮强健，寿命也更加长久？  
为什么藏药自然天成，功效奇特？

这些都得益于藏民族得天独厚的藏式养生密法。

所谓藏式养生密法，就是藏医药学中独特的养生智慧，传统藏医药学和我们熟悉的中医一样，具有十分悠久的历史，至今已流传3000多年。

据考古发现，早在远古时期，人类就已生活在青藏高原上，慢慢积累着养生和医疗经验。

公元6世纪，藏族先民的医疗保健知识已经相当成熟，藏医药学开始萌芽。

而到公元8世纪，唐朝文成公主、金城公主陆续入藏，带去了大量中医著作和汉族医师等中原文化。

藏族医师在本民族养生经验的基础上，融合了汉地，尼泊尔、大食、印度各地的医学精华，创建了一套独具民族特色的藏医养生体系。

这套原始质朴，却又科学严谨的系统，构建了整个藏民族强健体魄的基础。

藏式养生的精髓在于追求和谐，顺应自然。

或许没有一个民族的人们比藏族人们更懂得与自然沟通。

他们生活在严酷的自然环境中，却从来没有想过要去“征服”自然，破坏自然。

他们对纯净的湖水、对雪山，对天空、对雄鹰等所有自然事物都充满了感情；他们懂得利用大自然的恩赐，凡天地所生的一切事物都有它的功效，都是药师佛赐予人间的殊胜宝药；他们吃的粮食、喝的酥油茶，生病时用的藏药，无不是藏地特产的纯天然食物和药材。

这些宝贵的藏式养生经验主要纪录在藏医经典《四部医典》中。

而您手中这本《唐卡中的藏医养生》的主要思想就是从《四部医典》中总结而来，其中还融汇了历代藏医学家的养生经验和西藏民间养生风俗。

书中按照人类生老病死的自然顺序，详细讲述了针对生命各个不同阶段的养生知识，让您系统了解藏医对生命的独特见解和极具民族特色的养生理念。

同时，精选近30幅世界上独一无二的藏医曼唐绘画作品，让您直观而深刻地认识藏医养生的内涵；除此，还配以其他题材的唐卡，藏族民间图饰等插图，力求为您深入了解藏医养生的文化背景提供更广阔的视角。

## <<唐卡中的藏医养生>>

### 内容概要

《世界最美唐卡：唐卡中的藏医养生（2012全彩插图珍藏版）》熔铸藏医宝典《四部医典》的养生原则，历代藏医学家的养生经验，以及西藏民间养生风俗为一体，按照人类生老病死的自然顺序，为您详细讲述针对生命各个不同阶段的养生知识，让您系统了解藏医对生命的独特观点和极具民族特色的养生理念。

同时，精选30幅世界上独一无二的藏医曼唐绘画作品，让您直观而深刻地认识藏医养生的内涵；除此，还配以其他题材的唐卡、藏族民间图饰等插图，力求为读者深入了解藏医养生的文化背景提供更广阔的视角。

《世界最美唐卡：唐卡中的藏医养生（2012全彩插图珍藏版）》其中还融汇了历代藏医学家的养生经验和西藏民间养生风俗。

早在远古时期，海拔4000多米的苦寒之地——青藏高原上便有藏族先民在这里繁衍生息。

为什么藏族人能在这极端恶劣的环境中生存下来，养天地之灵气，焕发出勃勃生机？

世代守护藏民健康的，是传说中的药师佛，还是恪守传统的藏医药师？

本书将为您展示令人惊叹的藏式养生智慧！

## <<唐卡中的藏医养生>>

### 书籍目录

藏医养生讲什么一篇 药师佛与藏医发展史一 藏医药学的发展历史二 药师佛的传说三 药王城四 《四部医典》及八十幅曼唐二篇 生命的开端一 从精血到胚胎二 胎儿在母体中的发育三 生命的诞生三篇 生命的存在状态一 身体器官的生动比喻二 人体的骨骼、脉络、要害与孔窍三 三因学说与人的体质分类四 生命的运行四篇 关于疾病的认识一 疾病的诱因二 致病的过程三 传统的诊断方法四 治疗概说五 治病的道理五篇 日常起居话养生一 时令养生二 日常养生六篇 明白饮食益养生一 饮食的特性二 饮食的搭配与适量七篇 和谐性生活中的养生之道一 认识性二 健康性生活三 滋阴与壮阳八篇 善用藏药助养生一 毒与药二 神奇的高原药物三 药浴保健法九篇 精神修持求养生一 精神内养二 正法行为十篇 生命中的讯号一 梦示吉凶二 疾病的讯号三 死亡的讯号

## &lt;&lt;唐卡中的藏医养生&gt;&gt;

## 章节摘录

具体来说，健康人的尿液呈清亮的淡黄色，闻上去有骚味，热气均匀，泡沫一致，沉淀物少而均匀分布，蒸汽消失后，尿液从边缘流流。

而染患疾病以后，人的尿液会发生明显的变化。

验尿时可分热、温、凉三个阶段对尿液进行鉴别：初查热尿这一阶段主要是观察尿液的颜色、蒸汽、气味、泡沫等。

从颜色来看，隆病病人的尿液是清稀的微蓝色，赤巴病病人的尿液呈黄色；培根病病人的尿液呈白色；血病病人的尿液呈红色；黄水症病人的尿液呈灰白色；紫症病人的尿液呈紫色；传经紊乱症病人的尿液呈红黄色，浓度高，且有臭味；黑色或带彩虹色的尿液显示的是中毒症。

从蒸汽来看，尿液蒸汽大的是热症；小而时间长久的是隐伏热症或陈旧热症；小而时间短的是培根、隆型的寒性疾病；蒸汽不稳定而忽大忽小的是寒热混合症。

从气味来看，尿液臭味大的是热性疾病，无臭味或臭味小的是寒性疾病，散发出食物气味的，则反映出该食物消化不良。

从泡沫来看，尿液泡沫大而微蓝的是隆病，小而发红黄色的是赤巴病，泡沫像口涎的是培根病，像彩虹的是中毒症，泡沫呈红色的是血病，好像鹁子捕捉鸽子一样的扩散症。

正常的尿液 正常的尿液应该清亮，颜色淡黄，热气均匀，泡沫一致，沉淀物少，漂浮物薄，冷却后仍然清亮，淡黄。

妊娠尿略显浅蓝色；隆型人，老年人，寒冷地区及冬，夏两季，正常尿略带浅蓝色；赤巴型人，壮年人、干热地区，秋季，正常尿略带黄色；培根型人，青少年，潮湿地区，春季，正常尿略带白色。

尿的颜色 观察尿的颜色应该趁热。

隆病尿是清稀的微蓝色；赤巴病尿呈黄色；培根病尿呈白色；血病尿呈红色；黄水症尿呈灰白色；溃疡病尿呈深紫色；隆、黄水混合症尿色蓝紫；培赤症尿色淡黄；麻风病尿色黑；培隆病尿色淡蓝；隆赤病尿色蓝黄；隆血病尿色蓝红；培赤病尿色淡黄；血赤病尿色红黄；培血病尿色淡红；溃疡病尿色蓝，黄、白、红混合；瘟热或赤巴病尿色似菜油；扩散热或波动热尿色橙黄；中毒尿色墨黑且带有虹彩，将中毒尿倒进铜盆，土埋几天之后不仅搅动有虹彩，而且有卵形，蛙形，首饰形的沉淀，涂抹紫铜变黑，涂抹白色石块也变黑；溃疡病及隆、麻风混合病尿色也发黑。

尿的热气 高烧尿的热气似温泉；中等热症尿的热气中等；一般热症尿的热气略少；潜伏热或陈旧热症尿热气少而时间长；培根病或隆病尿热气少而消失快；寒热混合病尿热气多少不定。

尿的气味 隆病尿铁锈味；赤巴病尿烧糍粑或烧焦肉味；培根病尿虱味；溃疡病尿脂肪味；血病尿血味；炭疽病尿脑髓味；水肿病尿萝卜味；脓肿病尿脓味，尿的气味臭而浓是热症，反之是寒症，尿有饮料或食物味，是该食物不消化。

尿的泡沫 隆病尿泡沫大而微蓝，成熟隆病略带黑色；培根入肺泡沫小而微“蓝”；隆入脾泡沫大而略白；赤巴病泡沫小而色黄，易消失；培根病泡沫似唾沫，不易消失；血病泡沫色红；中毒症泡沫显现虹彩；扩散热 泡沫如鸽群遇鹁，四散奔逃，尿的沉淀 隆病尿沉淀物如山羊毛；血病或赤巴病如绵羊毛；培根病或寒症如白马毛；肺炎如白云；肺脓疡如脓；肾病如沙粒；阳痿如闪光沙粒。

上身病沉淀物上浮；下身病沉淀物下沉；中部病沉淀物居中；正常尿沉淀物均匀。

隆造成的七大物质混乱如白色酸奶块，沉淀物量多是热症，反之是寒症。

《月王药修》的补充 肺、心、瘟、脑病色红而沉淀上浮；肝病色红而沉淀居中；肾、脾、瘟病色红而沉淀下沉坏血入肝和肝病扩散则色黑而沉淀如腐肉；寒症色白；混合病色红白相间而沉淀上浮；肺、心、脑病色紫而沉淀上浮；隆入肝脾色紫而沉淀居中；隆入肠则色紫而沉淀下沉；疯病泡沫色黄而沉淀上浮；隆、热入骨、肉则色黄而沉淀居中；便秘则色黄而沉淀下沉；赤巴病颜色极黄；黄疸病颜色淡黄；培根入脑、心、肺色白，沉淀似猪鬃且上浮；胃、肝病沉淀居中；胃、十二指肠病沉淀下沉；中毒及瘟病色黑，沉淀物聚于正中；妊娠色微蓝；腰部外伤色黄，沉淀似黏液；黄水病色由淡红逐渐变黄。

尿中漂浮物 漂浮物薄为寒症，厚为热症。

将漂浮物取出烧烤，产生糍粑味则无病。

## <<唐卡中的藏医养生>>

漂浮物静置后产生自然龟裂为痞块病。

尿的变化 尿样在热气未消前发生变化为热症；热气消退后发生变化为寒症；热气消退与变化同时发生为寒热混合病。

尿液从周边开始变化为寒症；从中心开始变化为热症；尿液变化从周边到中心犹如划线为陈旧热；沉淀物先起变化为寒热互斗。

尿相不发生动态变化的病症有扩散热症，慢性寒症性腹泻、鬼邪病、房事过度、麻风病及正常尿。

冷却后尿色 尿色淡为寒症，尿色浓为热症。

热症尿 特征为色橙，热气大，泡沫细小易消失，漂浮物厚，沉淀物絮状，热气消失前起变化，冷却后尿色紫而浓。

次观温尿这一阶段主要是观察尿液中的沉淀物和漂浮物。

沉淀物像山羊毛形状的是隆病，像绵羊毛一样一团团的是赤巴病或血病，像毫毛的是培根型寒性病，像空中的白云一样的肺病，沉淀物呈脓状的表明体内有脓液，如粒粒沙子一样的肾脏疾病。

漂浮物像乳酪一样漂浮在尿液表面的，是隆搅乱了身体的寒热；漂浮物静置后产生自然龟裂的是痞块症。

总之，漂浮物厚的是热病；漂浮物薄的是寒病。

再看凉尿这一阶段主要是观察尿液起变化的时间、变化的情况、搅后回流的情况。

寒症尿 特征为色淡蓝，热气小，泡沫大，漂浮物及沉淀物少，热气消失后起变化，冷却后尿色淡蓝而稀。

表面淡蓝，沉淀物多，看似寒症实为热症；尿色橙黄而无沉淀物，看似热症实为寒症，尿相为热症但变化慢，尿相为寒症但变化快，均为潜伏热，尿相为热症但无泡沫，是热入体内。

尿相为寒症但无泡沫，是慢性寒症或腹泻。

尿相为热症，漂浮物厚，是热溶七大物质。

尿相为寒症，漂浮物厚，是酥油不消化。

P133-138

## <<唐卡中的藏医养生>>

### 编辑推荐

《唐卡中的藏医养生(2012版)》编辑推荐：在环境严酷物品匮乏的青藏高原，是什么令藏民族体格强健阴阳和谐？  
精选七十余幅国宝级唐卡珍品，全面揭示千年秘传之藏式养生法。  
生命从何而来？  
健康生命从何处开始？  
藏医养生学认为，善待生命、呵护生命应该从孕育生命开始。  
生命是什么？  
藏医学将精确的人体解剖和严谨的生命思辨交融在一起，共同诠释着生命的奥秘。  
藏医养生观的精髓是什么？  
追求和谐、顺应自然，这便是藏医的养生观。  
只有用这样的智慧去洞悉生命，才能使生命与自然沟通，让人体的小宇宙从天地之大宇宙中获取无穷的能量。  
健康长寿的诀窍是什么？  
藏医养生学认为，最简单最有效的长寿诀窍，就是要注意日常起居。  
藏医学最独特的地方在于：理性、细腻、极具佛教气质。  
这些特征表现在藏医养生学上，就是重视精神养生。

<<唐卡中的藏医养生>>

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>