

<<张其成讲读《黄帝内经》养生大道>>

图书基本信息

书名：<<张其成讲读《黄帝内经》养生大道>>

13位ISBN编号：9787807630661

10位ISBN编号：7807630663

出版时间：2008-7

出版时间：广西科技

作者：张其成

页数：264

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>

<<张其成讲读《黄帝内经》养生大道>>

内容概要

为你讲解《黄帝内经》的养生之道是什么？
其实就是八个字——“法于阴阳，和于术数”。

“年轻的时候用身体换钱，年老的时候用钱换身体。

”真能用钱换身体吗？

我想这是不太可能的。

《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病，更重要的是教我们怎么不得病。
书中还作了一个比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。

是”临去打仗的时候才去铸造兵器，到渴了的时候，才去挖井打水，这样也就太晚了。

对于事物的发展我们要“防患于未然”，对于健康我们要“治未病”。

“治未病”的核心就是养生，也是一种防御的思想。

每一个人，无论是年老还是年少，都应该好好关注我们生命——生命至重，生命至贵。
我们自己的健康、快乐、长寿的问题是生命最根本问题。

章节摘录

预测人的寿命有方法在了解了人的生命周期的划分之后，我们再来讨论一个问题，怎么能预测、判断一个人的寿命。

《黄帝内经》告诉我们一种预测、判断寿命的方法：先观“使道”是不是深长。

“使道”就是人中。

人长不长寿，首先要看人中。

如果人中比较深、比较长，那么这个人就会长寿。

为什么从人中穴位置能看出寿命？因为这里是人体两条重要经脉——任脉和督脉的交汇点。

反映出的是人体气血流动的盛衰状况，它的深浅和长短，直接体现出人的健康状况，当然也就可以据此判断人的长寿与否。

深长反映出的就是气血的强盛，人就能长寿。

这个穴位不但可以判断人的寿命，而且还是一个急救穴。

就是因为它是人体两条重要经脉阴阳之气的交汇点。

判断一个人长寿与否，还需要看“基墙”是不是饱满有力。

“基墙”就是耳朵下方的肌肉。

有一句话：“天庭饱满，地阁方圆。”

”这里的地阁就是指“基墙”，“地阁方圆”就是指“基墙”的肌肉饱满，不是皮包骨，说明这个人的五脏气血强盛，营卫气血运行通畅。

加上面部的“三部三里”，就是三停——从额到眉毛为上停，从眉毛到鼻下为中停，从鼻下到下巴为下停，高起而不下陷，肌肉饱满，骨骼高起，说明身体健康，能长寿，活到一百岁。

有的人认为，这是在看面相，是迷信，不科学。

实际上，我们要看的不是人的相貌长得怎么样，而是看精气神是否充足。

望相主要是望神，一个人如果有了神，说明他的精气足，身体自然就健康，也就可以推测出他能长寿。

第七章 体质养生 你知道自己是什么体质吗？

你的体质和别人的一样吗？

其实每一个人的体质都是不同的，可以按不同标准进行分类。

《黄帝内经》里处处体现着阴阳的思想。

不仅用阴阳思想来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，还用阴阳指导疾病的诊断和治疗，指导人的养生保健。

阴阳的分类是中医最基本、最重要的分类：脏腑分阴阳，经络分阴阳，诊病分阴阳，治病分阴阳，人的体质也分阴阳。

如此一来，在我们日常的养生保健中，分辨阴阳就显得特别重要。

中医把人体部位分为阴阳，上半身是阳，下半身是阴；后面腰背部为阳，前面胸腹部为阴。

左半身是阳，右半身是阴；左眼睛为阳，右眼睛为阴（左眼睛是太阳，右眼睛是月亮）。

把脏腑分成阴阳。

脏是阴，腑是阳。

脏有五脏，腑有六腑。

为什么？

因为是从功能上分的。

五脏的功能就是脏，脏就是藏，收藏的意思。

“脏”在《黄帝内经》里面就写作“藏”，所以五脏是属阴的。

五脏按照相生次序是肝、心、脾、肺、肾。

五脏本身又可以分阴阳，肝心为阳，肺肾为阴。

每一脏又可以分阴阳。

六腑是通道，是不收藏的，是往外泄的，所以六腑是属阳。

<<张其成讲读《黄帝内经》养生大道>>

六腑是胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦。

当然六腑本身也可以分阴阳。

一定要注意，阴阳的分类主要是从功能、作用上分的。

阴阳是总纲，表里是部位的阴阳，虚实是定量的阴阳，寒热是定性的阴阳。

首先是从功能出发把疾病分成阴证和阳证：阴证——面色暗淡，精神萎靡，身倦肢冷，气短懒言，口不渴，尿清便溏，舌淡，脉沉细无力。

阳证——面红身热，神烦气粗，声大多言，口渴饮冷，尿赤便干，苔黄，脉数有力。

阳盛当然是阳证，阴虚往往也是阳证，因为阴液不足，阴虚生内热。

主证为低热颧红，手足心热，盗汗，口燥咽干，尿少而黄，大便秘结，舌红无苔，脉细而浮有力，重取则无脉。

阴盛当然是阴证，阳虚往往也是阴证，因为阳气不足，阳虚则生寒。

主证为畏寒肢冷，疲倦乏力，自汗，小便清长，大便溏薄，苔白，舌质淡，脉细无力。

偏阳体质的人，有四个特点：一是偏热，二是偏燥，三是偏动，四是偏于亢奋。

这四点中偏热是最重要的。

如果一个人在正常情况下身体总是内热、内火重，那么肯定就是偏阳体质。

偏热即是体温较正常偏高，怕热，喜欢喝冷水；还有一点就是比较干燥，皮肤水泽度不够。

动作上，偏于动，比较外向好动。

偏阳的人阳盛了，阴往往就不够，所以这种人易患阳亢的热性病，比如大便干燥、疖子，容易上火、头晕、失眠、心悸、心慌，等等。

综上所述，偏阳体质是指具有偏热、多动等特性的体质。

偏阳质的人平时畏热、喜冷，或体温略偏高，动则易出汗，喜饮水；面色多略偏红或微苍黑，或呈油性皮肤；精力旺盛，动作敏捷，反应快，性欲旺盛。

偏阳质的人，多见形体偏瘦，但较结实。

性格外向，喜动，易急躁，自制力较差；其食量较大，消化吸收功能健旺。

偏阳质的人对风、暑、热邪的易感性较强，受邪发病后多表现为热证、实证，并化燥、伤阴。

皮肤易长疖疮。

内伤为病多见火旺、阳亢或兼阴虚之证，容易发生眩晕、头痛、心悸、失眠以及出血等病症。

这类体质的人阳气偏亢，多动少静，有耗阴之热。

兼之操劳过度，思虑不节，纵欲失精，则必将加速阴伤，容易发展演化为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病证。

偏阳性体质的人，在养生方面要注意三个方面。

第一，是精神方面，以静阳为主。

因为这种人好动，所以要把动压抑下来，就要心态平和，重点在抑阳，把阳性的东西去掉一些，然后阴性的东西可以往上拔。

第二，形体运动方面，不要去做太剧烈的活动，要做静功，做慢运动。

比如静坐，呼吸的时候要深、细、匀、长，都要以慢为主。

静坐“内丹功”主张打开小周天：第一步叫炼精化气，第二步叫炼气化神，第三步叫炼神还虚。

无论是偏阳还是偏阴的人都可以练，但是偏阳性体质的，更要注重炼精化气——意守下丹田，下丹田慢慢地温暖；随着下丹田的呼吸，气微微地开始隆起；腹部隆起、收缩、隆起、收缩；然后慢慢减缓，越来越慢，越来越慢，变成一种自然呼吸。

总之是以虚静、缓慢为主。

第三，在饮食方面，偏阳性体质的人，要多吃一些偏阴凉性的食物。

如寒性食物桑葚、马齿苋、蒲公英、苦菜、白菜、黄花菜、冬瓜、西瓜、苦瓜、紫菜、海带，等等，凉性食物中的玉米、梨、香蕉、白果、橄榄、菊花、丝瓜、黄瓜、萝卜、芋头、空心菜、豆腐、绿豆、木耳，等等。

偏阳内热体质的人，往往阴虚，一般要吃一些补阴的食物。

阳性体质的人注意从这三个方面来保养，就能渐渐地达到阴阳平衡。

……体质和疾病不是一回事。

体质是一种正常的表现；而得了热证、阴证，或是阳盛则阴衰、阴盛则阳衰，并超过了正常的尺度，那就是病态了。

体质与疾病如何区分呢？

怎么知道是属于体质正常范围还是属于非正常的疾病范围呢？

有一个标准，就是身体是不是舒服。

比如说怕热，如果热得受不了，感觉非常不舒服，那往往就不是体质的问题，而很可能就是疾病的问题；怕冷也是如此，冷得受不了，非常痛苦，那就属于疾病的范畴了。

编辑推荐

一部流传千古的养生宝典告诉您“怎样不得病”的秘诀！

翻开《张其成讲读 黄帝内经 :养生大道》，您将步入《黄帝内经》的养生大道，您将发现，其实养生很简单！

看完此书，您将学会如何拥有一个健康的人生、一个快乐的人生、一个完美的人生。

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>