

<<不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9789866488092

10位ISBN编号：9866488098

出版时间：2009-3

出版公司：八方出版股份有限公司

作者：樂加芹

页数：346

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>

## &lt;&lt;不生病的智慧&gt;&gt;

## 前言

序言 如何善用本書養生祛病現在，一般人都以為《黃帝內經》是中國人養生治病的聖經，其實，《黃帝內經》只不過是《易經》的一條支流，《易經》的陰陽學說、象數模型、天人合一等理論對傳統中醫學的發展影響深遠，包括《黃帝內經》在內的眾多醫學典籍，都是直接或間接從《易經》發展而來。

《易經》在指導人們分析、預防、治療疾病以及如何讓人們活到天年這些方面，堪稱是中國傳統醫學的鼻祖。

所以，多年來我在研讀各類醫學典籍的時候，更加注重從《易經》中去尋求本源，正是這種追本溯源的學習過程，讓我慢慢釐清了傳統中醫學發展演變的進程，明白了養生祛病的種種奧秘，並進而總結出了更具針對性、更高效的養生祛病之法。

我將它們運用於日常保健和臨床治療，療效果然不同凡響，使我更加嘆服於《易經》的偉大，先賢的無窮智慧著實讓人心生無限敬意。

在這本書中，我將《易經》的八卦理論進一步拓展，並將其與個人體質緊密結合，希望大家能從《易經》的角度來認識自身的體質，再按照書中所提供的方法，找到特別適合自身體質的主食、肉類、蔬菜、保健藥物、經絡原穴等，用最簡單的方法來從根本上養護好自己的身心。

這樣不僅可以少生病、不生病，還可以把自己身上那些總治不好的病給調理好。

您一生中易患哪些病，與您身體同氣相求的食物、保健藥物和原穴就是您的救星，這就是《易經》告訴我們的養生大祕密。

為了方便廣大讀者朋友閱讀使用，在這本書中，我沒有針對理論方面多做闡釋，而是直接為大家介紹養生祛病的具體方法。

《易經》博大精深，中醫養生學源遠流長，想要深入探討二者的關係，必然涉及許多專業知識，非三言兩語可以說清，對於讀者朋友來說也並無太大必要，所以本書不做理論方面的探討。

在本書的第一章，我對《易經》養生的原理做了一些簡單的介紹，指出先天體質對於個人健康有很大的影響。

大家只要瞭解自身的體質特點，再根據五臟六腑分屬的不同類別，按照同氣相求的原則，就可以找到相關的食物、保健藥物、經絡穴位來加強保養，並對身上一些遷延不癒的疾病進行防治。

在第二至第九章中，我針對人體的八個重要部位，即腦、脾、胃、腎、心臟、膽、肺、肝，分別提供了不同的保養方案。

其中包括七種腦部保養方案，十二種脾系統養護方案，十七種腎系統保養方案，七種膽部保養法，十四種胃的養護法，十種心系統保養法，十一種肺系統保養法，五種肝系統養護法，讓您的五臟六腑從根本上得到滋養，從而遠離各類疾病。

在第十章，我針對八類不同體質之人，分別指出各類體質的養生宜忌，說明哪些食物和保健方法最適合您、哪些不適合。

只要掌握《易經》裡這些養生祕訣，您的養生效果就可以獲得提升。

在最後兩章，我指出養生無定法、長壽需「變卦」，提出二十三個健康新觀念，說明養生不能拘泥於各種陳規，要學會傾聽自己身體的聲音，尊重身體的本能選擇。

生活中只要善於發現、善於歸納，只要適合自己的，就是最好的。

如此一來，我們每個人都可以找到自己的養生真經，讓生命變得更有質量。

附錄部分是《卦象查詢表》，您可以根據自己的出生日期，迅速查知自己和家人的體質類型。

另外還附了一套「卦象計算法」，有興趣的朋友不妨動手算一算。

本書提到了「乾人」、「坤人」、「離人」、「坎人」、「震人」、「艮人」、「兌人」、「巽人」，這是對八類不同體質之人的簡稱，如果您從《卦象查詢表》查出自己屬於乾卦體質，那麼您就是「乾人」，依此類推。

此外，本書還附贈一份彩色拉頁《食物卦象一覽表》，針對日常生活中可能用到的食物、保健藥物進行了分類，供讀者朋友隨時參考使用。

在使用本書的過程中，有幾點通用的原則希望大家注意： 第一，本書提到的一些補益藥物，只適

## <<不生病的智慧>>

合成年人，不適合尚處於生長發育期的嬰幼兒和青少年。

未成年的人日常保健，建議只採用食物，這樣最安全平和。

第二，書中提到的所有食物、藥物、穴位等方法，只適用於養生保健和慢性疾病的日常調理。如果您的疾病是急性發作，就不適合使用本書的方法，請務必前往專業的醫院治療，並詳細詢問治病期間的飲食宜忌。

最後，祝願大家都能夠掌握《易經》養生的精髓，快快樂樂地走向天年！

## <<不生病的智慧>>

### 內容概要

先天體質，決定你這一生容易罹患的疾病類型！

唯有瞭解身體卦象，才能掌握養生心法 為什麼某些疾病總是反覆發作，遷延不癒？

為什麼對別人有益的食物，對你可能有害？

為什麼老是疲憊不堪，昏沉乏力？

為什麼憂鬱症患者不能吃蘋果？

什麼是解酒最有效的良藥？

什麼食物顧肝？

什麼食物護腎？

什麼體質的人不宜多喝水？

什麼是「阿是穴」？

如何找出這個救命寶穴？

作者深入研究《易經》多年，根據「同氣相求」的原理，結合豐富的行醫經歷，發展出一套獨特的易經養生保健方法。

本書深入淺出地說明先天體質與疾病的關聯，並且針對不同體質之人與體內各個臟腑，提供全面而高效的養生之道。

吃什麼可以加強記憶力？

吃什麼可以養顏美容？

究竟什麼樣的養生保健方法最適合自己？

翻開這本書，就能找到答案！

易經是中國傳統醫學的鼻祖： 首先針對《易經》養生的原理做了簡單介紹，指出先天體質決定了一個人的健康與否以及容易罹患的疾病種類。

只要瞭解自身的體質特點，再根據人體五臟六腑分屬的不同類別，按照「同氣相求」的原則，就可以找到相關的食物、保健藥物以及經絡穴位，對自己的身體加強保養，並對某些遷延不癒的疾病進行防治。

人體八個部位的保養方法： 針對人體的八個重要部位，即腦、脾、胃、腎、心、膽、肺、肝，分別提供不同的保養方案。

其中包括7種腦部保養方案，12種脾系統養護方案，17種腎系統保養方案，7種膽部保養法，14種胃的養護法，10種心系統保養法，11種肺系統保養法，5種肝系統養護法，讓您的五臟六腑從根本上得到滋養，從而遠離各類疾病。

八類不同體質之人的養生宜忌： 《不生病的智慧: 易經養生說明書》針對八類不同體質，分別指出各類體質之人的養生宜忌，幫助你找出哪些食物和保健方法最適合自己，同時應該避免哪些飲食和生活習慣。

掌握了《易經》的養生秘訣，你就能更健康、精神更爽朗。

健康需要新觀念： 養生無定法，長壽需「變卦」，養生不能拘泥於各種陳規。

本書提出21個健康新觀念，幫助你學會傾聽自己身體的聲音，尊重身體的本能選擇。

只要適合自己的，就是最好的。

每個人都可以找到自己的養生真經，讓生命變得更有質量。

## <<不生病的智慧>>

### 作者简介

樂加芹 筆名易醫，食醫、問醫閣主人。

廣州中醫藥大學中醫博士，師從針灸學著名前輩莊禮興教授。

在熟讀《黃帝內經》、《本草綱目》等醫學典籍的基礎上，作者又對《易經》進行了深入研究，深悟醫易同源、醫易相通之妙理。

在養生保健和臨床祛病的實踐過程中，能夠將中醫傳統經絡學說、方劑精華和天人合一、五運六氣等諸多因素緊密結合，細細追索疾病根源，再根據個人不同體質，培元固本，從源頭上化解病因，效果往往出奇制勝，持久而深入。

樂加芹博士說，一切疾病皆有因果。

治病要祛根，養生要養本。

透過這本書，她將帶領大家一起追尋疾病根源，探索不生病的奧秘 - - 其實，有時候只需做出一點點改變，就可以讓健康長駐，身心共享和諧。

讓每一個人都擁有不生病的智慧，通曉治療疾病的祛根之法，是作者最真誠的心願。

## &lt;&lt;不生病的智慧&gt;&gt;

## 書籍目錄

序言 如何善用本書養生祛病 第一章 讓養生保健更高效的祕訣 1.最好的大醫就是自己 2.先天體質決定了一生容易罹患的疾病類型 3.順應自然，長壽不難 4.五臟六腑要以同氣相求的食物來補養 5.「同氣相求」是健康一生的最大原則 第二章 保衛人體的藍天 - - 腦部最佳保健方法 1.保養腦部要多吃乾卦食物 2.頭昏腦脹，服用靈芝 3.桂圓是第一補腦的靈丹 4.核桃具有各種功效 5.熬製益智膏的方法 6.蠶豆有益於人腦 7.兩種最簡單有效的腦部保養法 8.每天都要按揉百會穴 第三章 養護人體的坤土 - - 脾系統最佳保健方法 1.脾系統最容易得哪些病 2.蓮藕大補脾胃，上好滋補之品 3.蓮子退火，性質平和、老少皆宜 4.大米粥可以宣暢胃氣，滋生津液 5.芡實入人脾土，可以暖脾 6.芋頭、扁豆、荸薺，寒熱應對皆有方 7.黑木耳清肺益氣，補充真力 8.麵粉養生又治病 9.屬坤卦的黑色食品，補足先天元氣 10.人參的各種食用方法 11.三七可以補脾益肝，天下第一 12.泥土是無價的保健品 13.用心照顧脾經的原穴：太白 第四章 讓生命之水源源不絕 - - 腎系統最佳保健方法 1.根據《易經》來養護先天之本 2.山藥功效很多，祛病健身 3.豆漿補腎，潤物無聲 4.豬肉屬坎水，補腎最純粹 5.效果最好的五色養顏粥 6.藏著中醫不傳之祕的食物 7.補益人體坎水之腎的動物類食品 8.茯苓對於中老年人具有補益功效 9.珍珠既養顏又補腎 10.燕窩是營養價值極高的補品 11.修復先天之本的穴位：太溪 第五章 迎接體內的暖陽 - - 膽系統最佳保健方法 1.人體離火不足，就會引發頭面部疾病 2.葵花子供應人體太陽之氣 3.荔枝溫陽益氣，生津養血 4.紫蘇能解魚蟹貝類之毒 5.何首烏助人壯氣延年，頭腦清明 6.紅薯是高級保健食品 7.玉米是養生治病的寶石 8.保健膽系統的要穴：丘墟 第六章 呵護後天之本 - - 胃系統最佳保健方法 1.悉心呵護我們的胃土 2.小米補虛損，開腸胃 3.板栗可治老年人腰腿無力 4.馬鈴薯補益胃土，效果很好 5.南瓜是補血之妙品 6.牛肉在補氣方面與黃耆同功 7.豬肚湯治療脾胃羸弱 8.飴糖既是零食也是藥材 9.銀耳赤豆湯能夠消除胃脹 10.黨參比人參更具補胃效果 11.黃耆是解毒之君王 12.玉竹降血糖，固攝民土 13.補中益氣湯是調養胃系統的良方 14.以不變應萬變的穴位：衝陽 第七章 供養人體的君王 - - 心系統最佳保健方法 1.心為君王，君安人體才健康 2.生脈散是補心養身的千古名方 3.豆芽祛心火、止血 4.高粱除了充飢，更是良藥 5.粗製的糧食保留了人體所需的營養 6.菠菜是補心之神 7.荷葉祛火更養心 8.所有透明的食物都補我們的心 9.鹿茸生精補髓，強筋健骨 10.身懷暖玉，補心養神 11.精氣神出入的門戶：神門 第八章 愛護最嬌嫩的臟器 - - 肺系統最佳保健方法 1.肺系統是人體最容易受傷的地方 2.濃米湯就是不花錢的人參湯 3.枸杞子滋陰壯陽，助你長生不老 4.解酒最快的方法 5.蘆葦根專門祛除肺熱，效果神奇 6.西紅柿清熱生津，除斑抗老 7.花生可以大補肺和胃 8.羊肉是保養肺系統的一條捷徑 9.不必吃藥，新鮮食物就可以調養身體 10.肺系統的首席保健大穴：太淵 第九章 維持生命之樹長青 - - 肝系統最佳保健方法 1.肝是我們人體內的長青之樹 2.雞屬巽卦，大補虛勞 3.蕎麥也能補肝 4.每天一杯三七花，保肝救命情無價 5.護肝的最好大穴：太衝 第十章 八類不同體質之人的養生方案 1.乾卦體質之人的養生方案 2.坤卦體質之人的養生方案 3.坎卦體質之人的養生方案 4.離卦體質之人的養生方案 5.艮卦體質之人的養生方案 6.震卦體質之人的養生方案 7.兌卦體質之人的養生方案 8.巽卦體質之人的養生方案 第十一章 每個人都可以找到自己的養生真經 1.體質不同，易患的疾病種類就不同 2.適合您的保健方法，就在您的生活周遭 3.勞累是疑難雜症的根源，休息就是最好的保健 4.睡眠充足就能減輕疾病 5.大自然就是免費的養生靈丹 6.粥就是您的最佳保健品 7.良藥十分，不如雞湯三分 8.只要營養充足，何必求醫問藥 9.補益體質勝過任何良藥 10.環境也會影響健康 11.吃好拉好睡好，身體就好 12.憂鬱症患者千萬別吃蘋果 第十二章 養生需要「變卦」 1.如何調整作息才能有益健康 2.愛美女性要注意保暖 3.婦科疾病別喝豆漿、牛奶、骨頭湯 4.增強免疫力，疾病不足懼 5.只要稍加留心，就能遠離疾病 6.調整飲食，就可以告別濕疹 7.莫生氣，不生病 8.如何找出自己的阿是穴 9.人的本能可以治病 附錄一：卦象查詢表 附錄二：卦象計算法 附錄三：食物卦象一覽表

## <<不生病的智慧>>

### 编辑推荐

《不生病的智慧: 易經養生說明書》特色 附有《卦象查詢表》，可以根據自己的出生日期，迅速查出自己和家人的體質類型。

另外還附上「卦象計算法」，有興趣的朋友不妨動手算一算。

附贈《食物卦象一覽表》，將日常生活中可能用到的食物、保健藥物進行了分類，可備讀者隨時參考使用。

<<不生病的智慧>>

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>