

<<养生就是养气血>>

图书基本信息

书名：<<养生就是养气血>>

13位ISBN编号：9787122062925

10位ISBN编号：7122062929

出版时间：2009-10

出版时间：化学工业

作者：王彤

页数：181

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;养生就是养气血&gt;&gt;

## 前言

内因决定外貌，心理决定健康有一次，去安徽桐城，被朋友带到当地有名的景点——六尺巷逛了一圈，最喜欢其中一首诗：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨。

万里长城今犹在，不见当年秦始皇”。

那时候，我正被一些工作上的事所困扰，每天忙得焦头烂额，疲于应对。

看到这首诗的时候，一直被凝滞的经络好像突然被打开了，豁然开朗。

那些剪不断、理还乱的事情一下子都被抛到九霄云外，在那里我开开心心地玩了两天。

回家之后，工作上的那些烦心事情在我外出的日子已经得到了解决。

那种喜悦，至今想来依然回味不已。

由于工作的原因，我接触了很多病人。

每每看到他们的痛楚，说实话，我的心里也很不是滋味。

痛心于他们对自己身体的不善待，痛恨于他们面对疾病时的懦弱和无知。

如果他们一开始便对身体、对疾病有个大致了解的话，我想许多疾病就不会发生，而面对疾病也不会如此的彷徨无助。

有句话说得对：“疾病是每个人一生都要过的桥”。

是的，只不过这桥有长有短，有宽有窄，关键的问题不在于“过桥”的难易程度，而在于你“过桥”时的心态。

同样百十米的小桥，有的人大步流星，三下五除二便过去了；而有的人却踟蹰不前，被桥下貌似汹涌的波涛吓得动弹不得……这一切，与“桥”无关，只在于我们的“心”，只要“心”是勇敢的、坚强的、无畏的，那么，所有的问题都能迎刃而解。

我曾经采访过多位百岁老寿星，他们无一不经历过种种磨难，有的甚至超乎常人的想象，虽然是银丝满鬓、拐杖轻拄，但他们展现给我的清晰的笑脸、和善的面容却如同春日的繁花，让人倍感温情。

我也曾经见识过很多被化疗折磨得死去活来，却最终活下来的癌症患者，他们的坚强让我意识到，身体虽然脆弱得如同一只蚂蚁，但生命却可以顽强地如同亘古的日月。

是的，置身于这样一个自然环境和社会环境都被严重污染的地球之中，人体随时都在遭受着各种病菌的侵袭，要想百毒不侵，无异于天方夜谭。

所以，我们努力发展医学，努力寻找更适合的食物、更好的锻炼方法……这一切的一切，只为了生命的最初本能——健康长寿。

可是，我们忘了一个最根本的东西，那就是心理。

我们常说：内因决定外貌；当代医学模式也由“生物医学模式”转向了“生物-心理-社会医学模式”。

也许对很多人来说，这是一种进步，可从中医的角度来说，这不过是医学的返璞归真而已。

《黄帝内经》开篇就说“恬淡虚无，真气从之。

精神内守，病安从来”。

而后的所有文章，无一不是将心理和身体的调适放在一起，两条线并行不悖。

只不过，就像我们长大了会向往外面的世界一样，我们在成长的道路上总是会渐行渐远，偏离自己最初的轨道，以至于后来，渐渐迷失了自己，找不到回家的路。

所幸，在我近不惑之年终于心有所悟，迷途知返，自认找到了生命的本源、健康的核心。

在化学工业出版社编辑们的帮助下，我将生平所遇到的人和事回忆起来，结集成书，既是对自己多年来行医生涯的总结，也希冀能给大家带来一丝感悟。

也许，你看了后会大有收获；也许，你觉得浪费了半天工夫。

这些都不要紧，只要你愿意踏出寻求健康的一步，那么，我们便可以结伴为友。

或许我们最初的方向不同，但殊途同归，只要坚持，相信我们会在健康的彼岸把酒言欢，共享收成！

## <<养生就是养气血>>

### 内容概要

生命有三个要素，那就是精气神;养生有三大法宝，那就是养精、调气、安神。

精、气、神一直以来都被奉为上药三品，善用精气神，可清心、调气、补身、防病，也是根治现代人生理疾病和心理疾病的万灵丹！

《黄帝内经》曰：“百病生于气”，中医养生的核心便是养心，而调气则是这个核心当中的主打方。

一个真正懂得养生之道的人，必定是一个善于调气的人。

本书特别强调，“百病生于气，大药是补神，万病方断根”，可谓一语道破天机！

与同类著作中单纯养“气血”所不同的是，该书从人的整体出发，强调“精、气、神”的三药调和，强调人与自然的和谐，强调各个脏腑的和谐。

第一次提出了“精气神五脏全面调养法”，这是中医养生的最高境界了，也是现代人最欠缺的，也是最需要的一套身心共治养生祛病护身大法！

正所谓：五脏调，百疾消，调和五脏，祛病强身；情志病，情治病，情志调畅，百毒不侵。

全书不仅教会读者如何调气，更是从中医理论角度结合作者临床经验告诉读者养生要先养心，强调“精气神”为养生治病之上药，以案例教会大家简单实用的养生方法。

对现代人来说，建议反复阅读，必能有助于身心健康。

“恬淡虚无，真气从之。

精神内守，病安从来。

”做到这一点，您就赛过活神仙了！

【天有三宝日月星，人有三宝精气神】 &#61544;清心、调气、补身、防病&#61543;上药三品：精气神 精气神脏全面调养法根治现代人生理疾病和心理疾病的万灵丹！

百病生于气 喜怒哀乐都会导致气的上窜下跳，气机失调则百病丛生。

要养生得先养心。

五脏藏五神 五脏藏五神，五志伤五脏，保养好精气神便是供奉给我们身体“五脏神”的最佳供品！

谁偷走了你的快乐？

六淫伤形，五志伤神，神伤才是身体真正的克星养生大药在神补 药补不如食补，食补不如动补，动补不如神补。

只有补好神，万病才断根！

气和则百病不生 体内无杂气，六神才有主！

气血运行正常，身体自然风调雨顺。

点击免费阅读更多章节：养生就是养气血

## <<养生就是养气血>>

### 作者简介

王彤——中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。

幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生，于经络穴位，针法运用颇有心得。

从事临床工作多年。

曾游历蜀中，南粤，鄂州等地，探访高人，研习中医。

谙熟医家经典和治病之道，熟精中国传统文化，通易经、读二十五史，在经络养生保

## &lt;&lt;养生就是养气血&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 养生先养心，养心先调气 第一章 天人合一，身心和谐是获得健康和幸福的基础 百病生于气，气的良好循环是身体机能健康最基本的保障 养生就是养气血，气血要补更要运 五脏藏五神，吃饭就是给我们的“五脏神”祭献供品 六淫伤形，七情伤神，神伤才是身体真正的克星 第二章 心藏神，元神归心自然寿与天齐 心平气和病不欺——给心血管疾病患者的“手足相连”调气法 失眠者的良方：“三合一”穴位按摩法，让心肾相交 逢年过节的时候吃点酸的东西收敛心气，防止心脏病发作 治疗小儿多动症关键要安心养神，双管齐下 健忘的时候，做做手指操比冥思苦想更有效 更年期兼心气郁结的女性，首选甘麦大枣汤 突发性耳聋，要及时刺激内关穴来理气安神 心理放松法让高血压患者永葆平和的心境，血压不升高 神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效显奇效 心慌、头晕的时候按摩劳宫穴，让心“回家”养养神 第三章 肝藏魂，肝是身体与心情的瞭望台 90%的头晕症状都可以从肝上找到根源 鼻出血的绝妙偏方：内力外力相结合便可解除肝火上逆 先泻肝火，再喝点猪肺汤，就不怕肝火过旺引发咳嗽了 女子以肝为本，“养肝功法”和酸味食品是女性养生的两大护法 心性敏感是乳腺增生病的“温床”，疏理肝气是改变内环境的不二法则 高血压老人最好的降压药：掩耳旋头平气法 气得吃不下饭的时候，就用足三里和阴陵泉穴来顺气下食 口苦的根本原因是你的肝正在“受苦” 时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”，别让肝火伤害了你的两肋 肝郁乘脾土引发的胃病通过敲打阳明经来调治 按摩背后的穴位提升阳气，化解无形的“梅核气” 抑郁的时候做一道玫瑰枣膏，就可以消食理气 第四章 肾藏志，聪明不聪明就看肾气藏得够不够 黑米莲子粥，让准妈妈不再担惊受怕，孕育一个健康的宝宝 大补元煎补气提气，让男人从此不再“英雄气短” 小便失禁，就喝“长生酒”，做导引壮肾功来补肾养生 交泰丸让心肾相交，经脉直通于耳，消除耳鸣 脐下四穴是温润女人肾阳的宝藏 生气郁闷会引发浮肿，从内在调整补充肾阳最重要 第五章 脾藏意，脾是五脏当中最宽厚的“谦谦君子” 仓廩实，底气足，五分钟健脾功让身体的气血总管底气十足 “相思病”其实是“脾病”，食欲不振喝几口温脾和胃酒最舒服 “饭局”是消化道疾病的推手，按揉手心就有效 糖尿病的治疗法则是益气健脾 孩子脾胃虚弱，记忆力下降按摩手心加山药粥就好了 胖不是你吃得太多，而是你想得太多 从此吃饭不再猫抓老鼠——治疗小儿厌食症就用捏脊法 第六章 肺藏魄，要想气势恢弘先要肺气强盛 女性皮肤不好及皮肤瘙痒可以用枇杷膏来调治 成人“青春痘”大多是内有忧愁暗恨生 参核姜枣饮，老年人气虚便秘的温补之品 防秋燥，止咳嗽，首选清肺除热甲鱼汤 嗅觉不灵敏或鼻炎，就时常练练健鼻功吧 笑能让人青春永驻，最重要的就是它能养肺 第七章 大道无形，道德修养才是让人不生病的良方 修身为德，阴阳气和，道德修养是维持脏腑阴阳平衡的根本 正气内存，邪不可干，心正则百毒不侵 养生先立品，品高寿自长 吾日三省吾身，内省才能永葆精气神的充足 要想拿到幸福和健康之门的钥匙，必先学会做人 附录1 心身疾病常用方剂 附录2 养心小窍门：《黄帝内经》养生名言五十句

## <<养生就是养气血>>

### 章节摘录

插图：失眠的问题，拿到现在来说，已经是见怪不怪了，哪个成年人没有几次失眠的经历呢？很多人都习以为常了，偶尔一次的失眠不要紧，但若长期如此，一定要加以重视，否则的话影响工作不说，对身体也会造成极大的伤害。

在中医看来，养生最重要也是最基本的两个方面就是：饮食和睡眠。

说到失眠的原因，相信大家都明白，这和情绪的关系最大了。

第一次离开家乡去外地、第一次去面试、第一次约会……谁没有因之而在床上辗转反侧，彻夜难眠的体会？

那种越想睡，越睡不着，好不容易睡着了，却频繁醒来的滋味，想来不用再多说什么了。

在所有和情绪有关的疾病当中，失眠可以算得上是发病率最高的，年纪越大，越容易失眠。

虽然说失眠的原因有很多，但在中医看来，却只有一个，那就是心神不宁、心肾不交。

失眠涉及众多的脏腑，如心、肝、脾、肺、肾等，但是终归到一点还是心，即与心神的安定与否直接相关。

《黄帝内经》说：“心藏神”。

《景岳全书·不寐》中则说：“盖寐本乎明，神其主也，神安则寐，神不安则不寐”。

意思是说心神安定，就能正常睡眠，否则就难以入睡。

## <<养生就是养气血>>

### 媒体关注与评论

“恬淡虚无，真气从之。  
精神内守，病安从来。”  
——《黄帝内经·素问·四气调神论》

## <<养生就是养气血>>

### 编辑推荐

《养生就是养气血:精、气、神、五脏全面调养法》：赠送全彩标准经络部位图，新浪读书、39健康网、大爱中医网、环球中医网联袂推荐！

京城四大名医孔伯华的嫡孙、孔伯华医馆馆长孔令谦；北京中医院原院长、中国中医药学会常务理事李乾构强力推荐！

【天有三宝日月星，人有三宝精气神】清心、调气、补身、防病?上药三品：精气神精气神脏全面调养法根治现代人生理疾病和心理疾病的万灵丹！

百病生于气喜怒哀乐都会导致气的上窜下跳，气机失调则百病丛生。

要养生得先养心。

五脏藏五神五脏藏五神，五志伤五脏，保养好精气神便是供奉给我们身体“五脏神”的最佳供品！

谁偷走了你的快乐？

六淫伤形，五志伤神，神伤才是身体真正的克星养生大药在神补药补不如食补，食补不如动补，动补不如神补。

只有补好神，万病才断根！

气和则百病不生体内无杂气，六神才有主！

气血运行正常，身体自然风调雨顺。

《黄帝内经》曰：“百病生于气”，中医养生的核心便是养心，而调气则是这个核心当中的主打方。

一个真正懂得养生之道的人，必定是一个善于调气的人。

不过，不以物喜，不以己悲，岂是寻常百姓所能做到？

实际上，无欲无求完全没有必要。

我们要做的，并不是逃避压力，而是勇敢地面对这些压力，并以正确的方式来化解这些压力。

而调气就是生活压力和身体健康之间的一个调节器，善于调气者，则百病不生。

身心共治养生祛病法要想不生病，供奉五脏神5招调气法，让您身心和谐，身体永不坏！

心平病不欺，寿能与天齐让元神归心的5种按摩法和6款安神方学会不发火，身体不受苦12味“理气丸”，教你化解肝火，让女人不受苦，男人不发火肾气藏得够，终身不发愁3招壮肾功、3道补气餐，让男人不再“英雄气短”，女人无须受怕担惊 益脾养生方，全靠饮食帮7招健脾功，让你益气健脾，想吃就吃，不愁胖人活有气势，必先养肺气5道温肺上品方，男女老少皆欢颜！

养生先立品，学会先做人5款让你不生病的道德修养良方，教你永葆精气神。

百病生于气，大药是补神，万病方断根。

精、气、神、五脏全面调养法。

借天地之力，养五脏六腑，连续32周蝉联畅销书排行榜！

系列图书全国热志！

五脏通调理，盈实精气神，五脏调百疾消，调和五脏，祛病强身，情志病，情治病，情志调畅，百毒不侵。

<<养生就是养气血>>

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>