

<<气到病除>>

图书基本信息

书名：<<气到病除>>

13位ISBN编号：9787229017750

10位ISBN编号：7229017750

出版时间：2010-1

出版时间：重庆出版社

作者：吴曦，周斌，田鹏 解读

页数：261

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>

## <<气到病除>>

### 前言

《气到病除》是对巢元方《诸病源候论》中行气导引法治病养生的现代习练本。

巢元方，隋代太医博士、太医令。

巢元方医术高明，精通医理，对病源、证候、养生、行气导引的研究特别精深。

据《炀帝开河记》记载：隋大业五年（609年），主持开凿运河的开河都护麻叔谋在宁陵（今属河南）得了风逆病，出现全身关节疼痛，一坐起来就头晕、呕吐等症状，因此只好每天卧床。

他请来许多医生诊治，全都没有效果。

后来，隋炀帝命巢元方为他诊病。

巢元方诊断之后，认为这是风邪侵入腠理所致，病变部位在胸膈之间，要治疗此病，必须把嫩羊肉蒸熟，然后掺上药粉

## <<气到病除>>

### 内容概要

《气到病除》全书共分四卷，包括八十八种证候，一百七十二条行气导引法。其中，卷一“养脏腑”，包括肝病、心病、脾病、肺病、肾病、膀胱病以及五脏横病等脏腑病症七种，载有行气导引法十条；卷二“养气血”，包括虚劳、虚劳羸瘦、虚劳寒冷等内伤虚损病症九种，载有行气导引法三十条；卷三“养形体”，包括白发、目风泪出、目暗不明等须发五官病症八种，载有行气导引法十三条；卷四“辨证论治”，包括风偏枯、风四肢拘挛不得屈伸、风身体手足不随等，涉及内、外、妇、皮肤、骨伤等各科病症六十四种，载有行气导引法一百一十九条。

## &lt;&lt;气到病除&gt;&gt;

## 书籍目录

出版说明序卷一 养脏腑 肝病候：治肝火旺，“呵”气认识肝脏/肝病的常见证候/补养与宣导法 治肝火旺，“呵”气心病候：治心脏病，“呼”、“吹”气认识心脏/心病的常见证候/补养与宣导法 治体内有寒的心脏病，“呼”气治体内有热的心脏病，“吹”气脾病候：治皮肤发痒，“嘻”气认识脾脏/脾病的常见证候/补养与宣导法 治皮肤发痒，“嘻”气肺病候：治肺痛，伸腿坐地闭气等认识肺脏/肺病的常见证候/补养方/宣导法 治胸胀，“嘘”气治肺痛，伸腿坐地闭气 肾病候：治腰背冷，坐地叉腿握脚腕等认识肾脏/肾病的常见证候/补养与宣导法 治耳聋，“咽”气治腰背冷，坐地叉腿握脚腕 膀胱病候：治膀胱冷痛，蹲坐伸手转腰 认识膀胱/膀胱的常见证候/补养与宣导法 治膀胱冷痛，蹲坐伸手转腰 五脏横病候：治六淫横逆五脏，光照脏腑 认识五脏横病/补养与宣导法 治风、暑、寒、湿等六淫横逆五脏，光照脏腑 卷二 养气血 虚劳候：治四肢酸痛，单膝跪地抓脚摇身 关于虚劳病/导致虚劳病的第一种因素：五劳/导致虚劳病的第二种因素：六极/导致虚劳病的第三种因素：七伤/劳伤病与虚损病的脉象表现不同/补养方/宣导法 治两肘劳损，抱乳摇臂治五劳，正坐展臂 治四肢酸痛，单膝跪地抓脚摇身 治腰脚劳伤，蹲坐抱膝摇摆治手臂劳损，单盘拉膝摇身 治五劳七伤，伸腿坐地压头舞手 治心腹各种劳伤，内外转脚行气 虚劳羸瘦候：治身体瘦弱，叩齿搓面 关于身体瘦弱/补养与宣导法 健身壮体，叩齿搓面 虚劳寒冷候：治全身发冷，蹲坐叉腿压颈 关于手脚冰冷/补养与宣导法 治全身发冷，蹲坐叉腿压颈 虚劳里急候：治饭后腹痛，咽气摩腹 关于腹部拘急疼痛/腹部拘急疼痛的三种脉象表现/补养与宣导法 治饭后腹痛，咽气摩腹 虚劳体痛候：治全身酸痛，飞天展翅等 关于全身酸痛/四肢疼痛的脉象表现/补养与宣导法 治臂痛，摇手耸肩治脚疼，坐地分腿抓脚 治肩背疼，右手托左手按治筋骨痛，半蹲半跪纵臂 治胸痛，压膝展臂治膝部酸胀，半蹲半跪俯仰 治全身酸痛，飞天展翅治脊椎痛，坐地伸腿舒展四肢 治腰踝酸胀，提脚行气 虚劳口干燥候：治口干舌苦，闭气咽津 关于口干/补养与宣导法 治口干舌苦，用闭气咽津功 虚劳膝冷候：治膝关节冷痛，抱膝摇摆等 关于膝盖冰冷/补养与宣导法 治膝部发冷，撑席后仰 治膝盖冰冷，手拉脚蹬行气 治膝关节发冷、疼痛，抱膝摇摆 治小脚冰冷，左转脚趾行气 治全身发冷，摆腰舒颈耸肩 治膝关节冰冷，撑席转身行气 虚劳阴痛候：治阴部疼痛，蹲坐俯仰 关于阴部疼痛/补养与宣导法 治阴部疼痛，蹲坐俯仰 风虚劳候：治劳倦过度，右脚压臀下行气等 关于劳倦过度，又受风/补养与宣导法 治手脚筋脉拘急，下蹲握踝撑席 治腰背寒冷，直立俯仰 治胸背筋脉拘急，直立展臂/61治劳倦过度，右脚压臀下行气 卷三 养形体 白发候：治头发变白，正坐提耳拉发等 关于头发变白/补养方/宣导法 治头发变白，正坐提耳拉发 固发、美发，双手按腿低头触地 治头发变白，跪地前俯行气 乌发，察看心气通天彻地 目风泪出候：治风吹流泪，鼻吸口吐行气 关于风吹流泪/补养与宣导法 治风吹流泪，鼻吸口吐行气 目暗不明候：治白内障，揉眼行气等 关于眼睛昏暗/补养方/宣导法 使眼睛清明，熨眼揉眼 治白内障，揉眼行气 治眼睛昏暗，按捏颈动脉行气 目茫茫候：治视物模糊，着唾摩目 关于视物模糊/视物模糊的脉象表现和预后/补养与宣导法 治视物模糊，着唾摩目 鼻鼾候：治鼻塞，捻鼻行气 关于鼻塞/补养与宣导法 治鼻塞，捻鼻行气 鼻生疮候：治鼻内生疮，蹲坐并膝张脚行气 关于鼻内生疮/补养与宣导法 治鼻内生疮，蹲坐并膝张脚行气 齿痛候：治牙痛，闭气叩齿 认识牙痛/补养方/宣导法 治牙痛，闭气叩齿 口舌疮候：治口舌生疮，仰头耸肩摇头 关于口舌生疮/口舌生疮的脉象表现/补养与宣导法 治口舌生疮，仰头耸肩摇头 卷四 辨证论治 风偏枯候：治半身不遂，通天运气等 认识半身不遂/半身不遂的常见脉象/补养与宣导法 治半身不遂，通天彻地行气 治半身不遂，仰趾行气 治半身不遂，通天运气 除半身不遂，守中旋转 治四肢不能活动自如，抓脚展臂 风四肢拘挛不得屈伸候：治腰脚难以屈伸，下蹲抱膝展脚等 关于四肢拘挛不能屈伸/四肢拘挛不能屈伸的脉象表现/补养与宣导法 治肩膀筋脉拘急，双手互托 治腰脚难以屈伸，下蹲抱膝展脚 治下肢沉重，难以屈伸，下蹲抱左膝 治腋下筋脉拘挛，前托后按 风身体手足不随候：治手足麻木，仰卧踢腿行气等 关于手足不能随意活动 手足不能随意活动的脉象表现和预后/补养与宣导法 治手足麻木，仰卧踢腿行气 治小腿不能活动自如，振腹行气 治四肢烦闷、疼痛，仰卧咽津行气 风痹手足不随候：治四肢疼痛，拱手行气 关于全身游走性疼痛/补养与宣导法 治四肢疼痛，拱手行气 风不仁候：治皮肤麻木，仰卧对趾行气等 关于皮肤麻木/皮肤麻木的脉象表现和预后/补养与宣导法 治皮肤麻木，仰卧对趾行气/104治肌肤麻木，上下振摇双脚 风湿痹候：治风湿关节炎，仰卧叠手捂腰行气等 关于风湿痹证（风湿性关节炎）/补养与宣导法 治腰脚酸痛、沉重，仰卧叠手捂腰行气 治风湿性关节炎，摩腹屈臂拉脚

## &lt;&lt;气到病除&gt;&gt;

风痹候：治各种痹证，勾趾拉脚行气等 认识痹证/四季常见痹证：筋痹、脉痹、肌痹、皮痹和骨痹/补养方/宣导法 治各种痹证，勾趾拉脚行气 治痹证呕吐，提起脚跟行气 治全身麻木、酸痛，展体摇脚行气 治手足痿弱，下蹲后倾仰头风冷候：治肩周炎，俯卧单手拉脚等 认识风冷病/补养与宣导法 治乳房肿胀、闷痛，托下巴摇肘 消脏腑陈年冷积，俯卧撑席后仰行气 治肩周炎，俯卧单手拉 治胃寒、呕吐，握腕后倾挺腹 治腰背疼痛，展腿抱膝后倾 治腰背酸痛、胀闷，俯卧双手拉脚治手臂抽筋，转身舒手治肩项筋脉拘急，双手倒托摇臂 治肩肘骨节强硬，曲臂拉肘 治脖子痛，仰掌转身 风气候：治心胸烦闷，前立掌后推拳 认识风气候/补养与宣导法 治心胸烦闷，前立掌后推拳/128 头面风候：治头痛怕风，曲颈行气等 认识头面风病/头面风病的脉象表现/补养方/宣导法 治头痛，展臂掩耳梳头 治头痛怕风，曲颈行气 治咽喉肿痛，抱膝后仰着地 治上肢拘急、疼痛，压颈振肘转腰 风头眩候：治头晕目眩，下蹲抱右膝等 关于头晕目眩/头晕目眩的脉象表现和传变/补养与宣导法 治头晕目眩，下蹲抱右膝 治耳聩目眩，俯卧贴地行气 风癫候：治病病，回望行气 认识病病/补养方/宣导法 治病病，回望行气 腰病候：治腰背疼痛，合掌转身等 认识腰痛/腰痛的脉象表现/腰痛的五种类型/补养方/宣导法 治腰背疼痛，合掌转身 治腰背痛胀，跪地撑地架腰 胁痛候：治胁痛，侧卧引气攻病等 认识胁痛/胁痛的脉象表现/补养与宣导法 治胁痛，侧卧引气攻病 治左胁痛，正坐抬头咽气 治肋下痛，坐地伸腿握手压颈 消渴候：治糖尿病引起的消瘦，仰卧鼓腹叩齿咽津 认识消渴病（糖尿病）/消渴病（糖尿病）的脉象表现和预后/得了消渴病（糖尿病），为什么会出现口中发甜/消渴病（糖尿病）与厥阴病上热下寒证不同/补养方/宣导法 治糖尿病引起的消瘦，仰卧鼓腹叩齿咽津 伤寒候：治发热背痛，举手踈地 伤寒病与温病、暑病、时行病不同/伤寒病的传变与治法/补养与宣导法 治发热背痛，举手踈地时行候：治感冒头痛，干搓全身等 认识时行病/补养与宣导法 治发热出汗，搓脸 治感冒头痛，干搓全身 温病候：防治温病，五脏之气周流法等 认识温病/补养与宣导法 防治温病，五脏之气周流 躲避瘟疫，察看心火照全身 病热候：治发热，俯卧竖趾等关于发热/胃热的脉象与预后/补养与宣导法 治发热，俯卧竖趾治发热、出汗，蹲坐吸日光 病冷候：治肚脐发冷，下蹲叉腿仰卧等关于体内有寒/体内有寒的面色和脉象表现/补养与宣导法 治肠中寒冷，鹤立跷脚舞手 治下肢发冷，托脚摇摆 治肚脐发冷，下蹲叉腿仰卧 治腹部寒冷，托腰摇腰上气候：治咳嗽，顶趾攻病功等 咳嗽、气喘的脉象表现和预后/补养方/宣导法 治肺气壅滞不舒，小鸟扑翼 治咳嗽，顶趾攻病 卒上气候：治喘促，叉手按喉 关于肺气突然上逆/补养与宣导法 治喘促，叉手按喉 结气候：治胸腹结气，右托肋左展臂等 认识结气病/补养方/宣导法 治胸背结气，左手托右手按 治胸腹结气，右托肋左展臂 治腹中积有宿气，下蹲托肘后仰 逆气候：治气喘，左脚跟勾右脚趾 认识逆气病/逆气病的脉象表现/补养与宣导法 治气喘，左脚跟勾右脚趾 脚气缓弱候：治腿痛，叠腿盘坐等 认识脚气病/脚气病如何得名/补养与宣导法 治脚痛，坐地压脚后仰 治腿痛，叠腿盘坐 治脚痛，下蹲叠踝展臂 咳逆候：治气逆，行气咳嗽 关于气逆/补养与宣导法 治气逆，行气咳嗽 诸淋候：治各种淋病，下蹲前倾抓趾 认识各种淋证/淋证的五种类型/补养与宣导法 治各种淋病，下蹲前倾抓趾 石淋候：治尿路结石，脚跟置于臀下行气 关于石淋病（尿路结石）/补养与宣导法 治尿路结石，脚跟置于臀下行气 小便数候：治尿频，脚跟放在膝上 关于小便频数/小便频数的脉象表现/补养与宣导法 治尿频，脚跟放在膝上 大便难候：治便秘，摩肋咽气 关于大便排出困难/大便排出困难的脉象表现/补养与宣导法 治便秘，摩肋咽气 大便不通候：治大便不通，掩面行气 关于大便不通/补养与宣导法 治大便不通，掩面行气 大小便难候：治大小便艰难，叉手摩背 关于大小便艰难/大小便艰难的脉象表现/补养与宣导法 治大小便艰难，叉手摩背 腹痛候：治腹痛，仰卧立掌 关于腹痛/腹痛的脉象表现和预后/补养与宣导法 治腹痛，仰卧立掌 腹胀候：治腹部胀闷，蹲坐按摩腹中线等 关于腹胀/腹胀的脉象表现和预后/补养与宣导法 治腹部胀闷，蹲坐按摩腹中线 治肚腹胀闷，舒手转腰行气 心腹痛候：治心腹痛，吸星月精华咽津 关于心腹痛/心腹痛的脉象表现和预后/补养与宣导法 治心腹痛，吸星月精华咽津 心腹胀候：治心腹胀闷，左脚压在臀下行气 关于心腹胀满/心腹胀满的脉象表现/补养与宣导法 治心腹胀闷，左脚压在臀下行气 三虫候：治肠内蛔虫，叉手低头抱膝 认识蛔虫、赤虫和蛲虫/补养方/宣导法 治肠内蛔虫，叉手低头抱膝 积聚候：除肋下积块，举手闭气攻病等 积证与聚证不同/五脏五大积聚：肝积、心积、脾积、肺积和肾积/补养与宣导法 治心下积聚，左脚踏右脚背 治心下积聚，正坐吸日精 除腹内积块，摩右肋展右臂 除腹内积块，东面咽气 除肋下积块，举手闭气攻病 癥瘕候：除腹中包块，鼓吸腹部闭气 癥与瘕不同/认识食癥病/补养方/宣导法 除腹中包块，鼓吸腹部闭气 寒疝候：治腹痛，拉趾外分脚跟 关于寒疝/补养与宣导法 治腹痛，拉趾外分脚跟 疝瘕候：除腹内假结块，拉脚低头行



## &lt;&lt;气到病除&gt;&gt;

气 关于疝瘕/补养方/宣导法 除腹内假结块，拉脚低头行气 痰饮候：治肠内水流，侧卧闭气攻病 关于痰饮/痰病和饮病的脉象表现/补养与宣导法 治肠内水流，侧卧闭气攻病 诸饮候：治肺部胀满，曲颈行气 关于各种饮病/补养与宣导法 治肺部胀闷，曲颈行气 癖候：治肺部时隐时现的积块，双腿夹面 认识癖病/补养方/宣导法 治肺部时隐时现的积块，双腿夹面 诸痞候：治胸胁气结胀闷，正坐磕头 关于各种痞证/补养与宣导法 治胸胁气结胀闷，正坐磕头 脾胃气不和不能饮食候：治食欲不振，扣手拉扯 关于食欲不振/补养与宣导法 治食欲不振，扣手拉扯 呕吐候：治饭后就吐，仰卧翘起脚跟 认识呕吐/补养方/宣导法 治饭后就吐，仰卧翘起脚跟 宿食不消候：治消化不良，正坐仰掌托肋等 关于宿食不消/宿食不消的脉象表现/补养与宣导法 除胃中宿气，摩膝转腰 治消化不良，正坐仰掌托肋 消化宿食，低头抱膝行气 食伤饱候：治腹胀，正坐伸腰行气 关于吃得过饱，损伤脾胃/吃得过饱，损伤脾胃的脉象表现/补养与宣导法 治腹胀、腹痛，正坐伸腰行气 水肿候：治全身浮肿，振臂行气 认识水肿病/水肿病的五种不治之症/水肿病的脉象表现和预后/补养与宣导法 治全身浮肿，振臂行气 转筋候：治脚抽筋，拉趾号叫 认识转筋/转筋的脉象表现/补养与宣导法 治脚抽筋，拉趾号叫 筋急候：治颈项拘急，前后展臂等 关于筋脉拘急/补养与宣导法 治筋脉拘挛，蹲坐搬脚行气 治脊背筋脉拘挛，半蹲半跪拉脚展臂 治肩臂筋脉拘挛，托腰合肘 治颈项拘急，前后展臂 治筋脉拘急，展臂抖手 风注候：治肩肘疼痛，叉臂抬肘后仰 关于风注病/补养与宣导法 治肩肘疼痛，叉臂抬肘后仰 冷注候：治肩背疼痛，捏下巴转头 关于冷注病/补养与宣导法 治肩背疼痛，捏下巴转头 饮酒中毒候：治酒后头痛，正坐仰天吐气 关于饮酒中毒/补养与宣导法 治酒后头痛，正坐仰天吐气 喉痹候：治咽喉肿痛，摇肘行气 认识喉痹/喉痹的脉象表现和预后/补养与宣导法 治咽喉肿痛，摇肘行气 胸痹候：治胸部憋闷，右脚踩左脚背 关于胸痹/胸痹的脉象表现和预后/补养与宣导法 治胸部憋闷，右脚踩左脚背 嗜睡候：治嗜睡，两腿交叉下蹲拉脚等 关于嗜睡/补养与宣导法 治嗜睡，两腿交叉下蹲拉脚 治嗜睡，托下巴曲颈转腰 痿候：治阴囊肿大，捻搓阴囊 关于病/补养与宣导法 治阴囊肿大，捻搓阴囊 诸痔候：治各种痔疮，蹲坐抱右膝等 痔疮的七种类型/认识痔疮/补养方/宣导法 治各种痔疮，蹲坐抱右膝 治各种痔疮，坐地伸腿拉脚摇身 疥候：治皮肤刺痒，下蹲低头行气 关于各种疥疮/补养与宣导法 治皮肤刺痒，下蹲低头行气 卒被损淤血候：除腰肩淤血，揉腰等 关于体内有淤血/体内有淤血的脉象和预后/补养与宣导法 除体内淤血，托腰低头摇摆 除腰肩淤血，揉腰 无子候：治不孕不育，吸食月精 认识不孕不育/妇人不孕的脉象表现/补养与宣导法 治不孕不育，吸食月精 乳结核候：治乳结核、急性乳腺炎，两腿交叉下蹲举臀 认识乳结核/补养与宣导法 治乳结核、急性乳腺炎，两腿交叉下蹲举臀

## <<气到病除>>

### 章节摘录

白发候：治头发变白，正坐提耳拉发等 关于头发变白 足少阴经是肾脏的经脉。  
肾主藏精，肾中的精气可以化生骨髓，滋养骨骼。

肾精的盛衰，还会影响到毛发的润泽和枯槁。

如果气血充盛，那么肾中的精气就会强盛；肾气充盛，那么骨髓就会充盈，骨骼才会坚固，气血才会充足；而毛发的润养来源于血，气血充足，头发才会乌黑而有光泽。

如果血气虚弱，那么肾气就会衰弱；肾气衰弱，骨髓就会枯竭，从而头发也会变得干枯，没有光泽，甚至出现白发。

补养方 《养生方》说：正月初十清洗头发，可以使白发变黑。

又说：经常梳头，可以

## <<气到病除>>

### 编辑推荐

巢元方，隋代大医家，曾任太医博士和太医令，所著《诸病源候论》论述了1739种病候的病因、病机及补养宣导之法，为中医七经之一。

万动不如一静，万练不如一站 坐卧之间皆可行气 隋朝太医博士巢元方行气导引治病秘方  
全面解读巢元方导引治病第一书《诸病源候论》 迄今为止，中医的精义和灵魂仍然只存在于传统中。

中医不只重视养疗之方、调治之法，中医更重视对身体的全息理解，更在乎对“自然”的亲近。

中医是一种生活方式，是一种哲学态度，更是一种日常行为。

中医甚至认为，即使疾病也具有某种健康倾向。

回



<<气到病除>>

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>