

<<不生病的智慧4>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧4>>

13位ISBN编号：9787539929897

10位ISBN编号：7539929898

出版时间：2009-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：栾加芹

页数：210

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4&gt;&gt;

## 前言

您大概不知道吧，像《黄帝内经》《难经》《伤寒论》等众多被芸芸众生奉为救命养生的圭臬之书，它们里面的医理实际上都是从被称为“有字天书”的《易经》之中脱胎而来的。

《易经》认为，世界上的万事万物都可以按照“同气相求”的原则被归纳到八种基本类型中去，同一类的事物都具有某些特定的共性、气场；不同类的事物既独立存在，又相生相克(只要一种物质增强了另一种物质的力量，这就是相生；一种物质削弱了另一种物质的力量，这就是相克)，不是彼消，就是长，但不管如何变化，都在天地这个大气场的控制和影响下。

古人说，“不知易，不足以言太医”“易具医之理，医得易之用”，意思是说，只有通晓《易经》才能成为一名合格的医者。

因此，治病时，我一直努力把“同气相求”的易理与各种治疗方法结合在一起，以求达到最完美的效果。

在深入钻研《易经》《黄帝内经》等经典的过程中，综合古代各大医家的医案，再加上庄礼兴等当代中医名家拨云见日的教诲，以及自己多年以来的临床实践，我发现，只要遵循《易经》“同气相求”这一大道至简的原则，用同属性的食物、药材去补益、调理同属性的脏腑，治病养生都会取得意想不到的效果。

比如，您对药物的生长环境及其生长特性很熟悉，按照《易经》同气相求的原理，您自己也能够很容易地推导出药物的真正药效，而且，用起来更为广泛和准确。

比如说我吧，古往今来，从没哪个地方记载过桑葚子能治疗咳嗽的，可是，我便从桑葚子的生长特性里，推导出它能治疗风寒导致的咳嗽，且只用这一味药物成功地治愈了很多人的顽咳。

对于其他的药物，我向来也是先研究它的生长特性，然后再推导出它的功效灵活运用。

至于这药物传统上的药效，我向来只是当做参考而已。

这样的做法，使我用不着去花很多时间去研究药物就能够把它的应用领域据展得无限宽广。

中国古代有一位因擅用外治疗法而名满天下的大医家，他的名字叫做吴师机。

传说他给人治病时，盛况空前，“凡远近来，日或一二百人，或三四百人，皆各以时聚……自来医未有如此捷简者，月治数千人”。

另外，像艾灸、拔罐、扎针、推拿等体外刺激的方法，都属于外治疗法的范畴。

比起其他内治的方法，外治疗法具有更安全、见效快(一般不到10分钟就有效果)、成本低的优点，这是我要向大家介绍、推广它的根本原因。

在这本书里，我没有对《易经》理论做过多的阐释，而是在略讲易经内病外治疗法的精髓——选择与经络和脏腑“同气相求”的药物和恰当的穴位后，直接进入各种家庭治病养生方法的介绍。

因为《易经》的理论涉及方方面面，比较复杂，我们只需要牢记对我们身体有用的“同气相求”养生原则和外治方法就够了，有效就是硬道理。

当然，如果大家还想进一步弄明白《易经》与养生祛病的关系，我建议去看《黄帝内经》和吴师机大师的《外治医说》等医学经典，有不清楚的地方欢迎大家来我的网站共同探讨。

我研究易经内病外治法十几年，里面的奥妙真是一言难尽啊。

在这里，我乐意和大家一起分享我的经验，希望这些心得体会能让大家的身体变得越来越好。

最后，我还希望从中受益的您能把这些方法送给更多为病所苦的人，得健康之道，送健康之术，享健康福报，我想，普天下人人都乐意为之吧。

栾加芹2008年12月于问医阁

## <<不生病的智慧4>>

### 内容概要

本书是“国医健康绝学”系列丛书的第十一本，它是“医易相通”的中医学博士栾加芹继《不生病的智慧2》《不生病的智慧3——易经养生说明书》后又一本奉献给大众的自我养生保健之作。

在书中，她把《易经》中的“同气相求”原理与中医内病外治疗法结合在一起，并结合自己多年的行医实践，独创了疗效奇特的“易经内病外治法”。

本书为您献上：一、146种来源于《易经》《黄帝内经》《外治医说》及“易医”栾加芹多年临床实践的独特内病外治方法，可广泛用于各种常见病的家庭防治。

二、8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位、就能好好养护您的脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝这8大系统，让您由内到外都健康。

## <<不生病的智慧4>>

### 作者简介

栾加芹，笔名易医、食医、问医阁主人。  
广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。  
已出版《不生病的智慧2》《不生病的智慧3——易经养生说明书》等大众健康书籍。

在熟读《黄帝内经》《伤寒论》等医学典籍的基础上，栾博士又对《易经》进行了深入研究，深

## &lt;&lt;不生病的智慧4&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 愿易经内病外治法天天带给您健康和好运第一章 有效就是硬道理 1.《易经》中的哪些话能让我们终生受用 2.易经内病外治法是家庭治病养生的首选之法 3.易经内病外治法有何妙意 4.易经内病外治法中涌现出的英雄之穴 5.使用易经内病外治法时的八项注意 6.古人使用外治法时是如何选穴的 第二章 上了岁数,该好好享福了——中老年常见疾病的外治法 1.治脂肪肝有一个很巧妙的方法 2.糖尿病虽然是顽疾,健好脾就可以控制 3.治高血压,除服药外另有好法 4.颈椎不好何苦求人,自己动手能保平安 5.遇上阴雨天就要犯的病怎么办 6.痰多不要怕,此处有真法 7.失眠有7种,一招就搞定 8.中风发作时,请在十指指尖放血 9.自制养骨膏,治骨质疏松最好第三章 上天有好生之德——肠胃常见疾病外治法 1.甘草一贴香袅袅,梁丘、神阙建功德——急性胃痛的外治祛根法 2.白参片配极泉,天下哪有这么好的“健胃消食片” 3.绿豆、黑豆、甘草,位卑未敢忘救难——吃豆类食物中毒后的缓解法 4.十滴水滴肚脐,寒热两邪通吃——呕吐、腹泻的家庭处理法 5.艾灸内关,专治肠胃敏感 6.老是觉得饿咋办——扑灭过盛胃火,您才饮食有节 7.胃口大开,福气才来 8.无便一身轻 9.胃病从治肺开始 10.腹中电闪雷鸣,药到清凉无声第四章 五官清爽,心里坦荡——常见五官疾病的外治法 1.清除口腔溃疡,双英各展所长 2.牙痛起来要人命,谁是我们大救星 3.爱流鼻血的人,请多闻人参 4.有鼻炎,嚼人参就会好 5.鼻孔老发干,银翘、侠溪来救难 6.金银花,鼻子生疮就找它 7.我用耳尖放血法来治麦粒肿 8.多点侠溪和光明,可消淋巴结肿大 9.没有治不好的咳嗽,只有没用过的方法 10.不管井穴、荣穴、原穴,能治咽喉痛就是好穴 11.防治扁桃体炎,尺泽一穴足矣第五章 不生病,才美丽——女性常见疾病的外治法 1.经期小腹爱胀痛,艾灸神门好轻松 2.经前乳房胀痛,原是胃气不通 3.天麻填肚脐,乳腺不增生 4.腰酸也是病,艾灸两至阴 5.手把手教您防治慢性盆腔炎 6.输卵管堵塞后,用两种外敷法调理 7.对付卵巢囊肿,有血海、中封、三七花 8.子宫有肌瘤,芡实贴石门 9.治排卵期腹痛,甘草加足三里 10.元气充足,月经就会如约而至 11.三七花一朵,止崩漏没错 12.阴痒令人难堪,马上治好不难 13.治带下病,用乌贼骨配阴交穴 14.怕冷不是阳虚,雪莲、肉桂解寒第六章 毛病虽小,不治就大 1.一点落枕穴,脖颈好熨帖 2.中暑很好办 3.对付头晕的两种外治法 4.天麻粉,治伤风真神 5.心跳过速,有白参、膈俞 6.新鲜生姜片,巧治五心热 7.劳累过度,靠太白来补 8.治疗腰扭伤,拔罐最有效 9.脚踝扭伤,要用对称点来治 10.久坐后背酸痛,白参一片可解 11.外敷劳宫,既能发汗,又能止汗 12.皮肤发痒,最怕生姜 13.用杏仁、何首乌治湿疹,没有哪次不灵 14.艾灸手指,药洗患处,白癜风落荒而逃第七章 心病更需外药医——常见心理疾病的外治法 1.生气就是生病 2.易怒之人,必有后患——祛邪火用少商加百合 3.想得太多,会伤身体 4.经常莫名烦恼,找三七花和大敦一治就好 5.让懦弱和悲伤随风而去——悲伤之情伤肺后的补救方法 6.人人都有抑郁的时候,为什么不去求莲子和少冲第八章 近忧也可除,远虑亦可祛——常见外感疾病外治法 1.除了“望、闻、问、切”,诊治外感有秘诀 2.到哪里去找这么好的伤寒疗法 3.贼风不足惧——风邪引起的疾病如何外治 4.天凉好个秋——燥邪引起的疾病如何外治 5.湿邪伤人于无形——伤湿引起的疾病如何外治 6.烈火炼真丹——伤火引起的疾病如何外治 7.感染寒、风、燥、湿、火后的饮食宜忌(外感后必须禁忌的)第九章 有病治病,无病防身 1.人有旦夕祸福,人参不离不弃 2.艾灸足三里,治病养生两相宜 3.老天是公平的,让我们在衰老的时候去艾灸关元 4.五脏六腑八大外敷养生法后记

## <<不生病的智慧4>>

### 章节摘录

1 序言古人说,“不知易,无以为大医”“易具医之理,医得易之用”,意思是说,只有通晓《易经》才能成为一名合格的医者。

因此,治病时,我一直努力把“同气相求”的易理与各种治疗方法结合在一起,以求达到最完美的效果。

目录序言——愿易经内病外治法带给您健康好运精彩书摘(1)精彩书摘(2)——颈椎不好何苦求精彩书摘(3)——人参不离不弃精彩书摘(4)——伤寒疗法1精彩书摘(5)——伤寒疗法2读者评论2 第一章 有效就是硬道理在我看来,古代青史留名的大医家扁鹊、药王孙思邈、医圣张仲景等人为什么治病如神,就是因为他们都掌握了《易经》中“同气相求”这个养生治病的大原则。

1.《易经》中的话让我们终生受用2.家庭治病养生的首选3.易经内病外治法的妙意4.易经内病外治法中的英雄之穴5.八项注意6.古人是如何选穴的3 第二章 上了岁数,该好好享福了——中老年常见疾病外治法脂肪肝及糖尿病的治疗高血压及颈椎病的治疗治风湿及去痰的办法失眠有7种,一招就搞定中风急救及自治骨质疏松4 第三章 上天有好生之德——肠胃常见疾病外治法急慢性胃痛的外治祛根法胃胀的治疗吃豆类食物中毒的缓解法呕吐、腹泻的家庭处理法治疗肠胃敏感扑灭过盛胃火,您才饮食有节无便一身轻胃病从治肺开始腹中电闪雷鸣,药到清凉无声

## <<不生病的智慧4>>

### 后记

可以说，2008年是我的幸运年，一年之中，我的三本书先后出版。

《不生病的智慧2》告诉大家疾病自有来路，每个人都能找到源头，祛病除魔，做自己的药师佛；《不生病的智慧3——易经养生说明书》则把人的先天体质与《易经》八种卦象相联系，为您献上养生最重要的原则——“同气相求”；岁末年终，我的第三本书《不生病的智慧4——易经内病外治法》也要和朋友们见面了。

“易经内病外治法”是我多年钻研《易经》并将其义理与中医内病外治疗法相结合的一点小小收获。我曾经说过，做这方面的课题是我一直以来的一个心愿，不仅是为了我的父亲，更是为了所有在疾病中挣扎、看不起病和看不好病的人。

所以，“易经内病外治法”甫一成形，我便将其中一些已经成熟的东西发到我的博客上。

很快就有人说，要是能有这样的一本书，该有多好啊！

朋友们的赞美让我汗颜，同时也让我下定决心将这些方法写下来。

我之所以这样做，一来是为了方便更多的朋友学会这些不仅简单而且极为有效的小方法，二来也是想请前辈、同行提出一些宝贵意见。

广大读者的认可和反馈是我不断向前的动力，感谢所有的读者朋友们，是你们让我每天都不敢懈怠。

我也衷心地祝愿看到此书的每一个人，愿您都在《易经》的指引下最快拥有“不生病的智慧”。

栾加芹2008年11月于问医阁

## <<不生病的智慧4>>

### 媒体关注与评论

我们何其有幸，有栾老师这样的医者，教我们自医、医自己、医一切可医之人。

“易”字，在古体中即“上日下月”之合体。

日为阳，月为阴，阴阳相会而成“易”。

阴阳相合、消长为万物发生、发展的本质和源泉。

栾老师能将它贯穿于养生治病的全过程，使其无处、无时不在，真是功莫大焉。

博士的善意和无私，一定会让无数人受益，我也是受益人之一。

养骨膏我母亲才用了7天，脚跟的骨刺就基本好了，又可以去晨练了。

衷心地谢谢博士！

又看到易医博士的文章了，真是高兴，朋友们都惊叹和感动博士的精力和无私！

《不生病的智慧》2和3真是好书，篇篇都是故事，有理有据，好懂好用。

中国人的聪明才智真是无人能及，把传统的易经文化与古老的中医结合得恰如其分，如此璀璨的文化值得我们每一个人学习和珍惜。



## &lt;&lt;不生病的智慧4&gt;&gt;

## 编辑推荐

《不生病的智慧4:易经内病外治法》编辑推荐：神穴一通惊天地，灵药外敷泣鬼神！

秋水共长天一色，上苍降众生无数祛病良药，落霞与孤鹜齐飞，人间自有诸多返老还童方，如果找到它们，我们便会集万千宠爱于一身，封妻荫子，快活受用，人体有神穴，天地生灵药。

上天有好生之德，降无数灵药于苍茫大地，人世有神穴在身，相逢后喜得返老还童方，“医易相通”的中医学博士栾加芹愿助您一臂之力。

没有治不好的病，只有没找到的妙法，《易经》曰：同气相求，万法归一。

古人说，只有通“易”的医生才能叫“大医”。

于今，就有这么一位“医易相通”的当世大医栾加芹博士悬壶济世，普度世人。

她先是将《易经》八种卦象与人的脏腑、体质相联系，利用“同气相求”原则，找同卦象的食物补益同卦象的脏腑、体质，写出《不生病的智慧3——易经养生说明书》；而后，她又将《易经》“同气相求”原则与古老的中医外治疗法相结合，独创了“易经内病外治法”，将常见的药物外敷在身体的穴位上，来治病养生。

这种治疗方法具有起效迅速，使用安全，成本低廉，不需要什么专业手法等优点，最适合普通大众在家中自助使用。

栾加芹博士已经为人们的养生找到“同气相求”这个法门，这里她又为人们找到了一种对付疾病的神奇武器，强强联手，真是善莫大焉。

金银花的主要生长季节在夏秋两季，具有兑泽之性、清火之功；而兑在人体对应于肺，所以金银花清肺火。

而肺经直接通肺，因此在肺经的合穴——尺泽上外敷金银花，就能让金银花的清凉之气通过穴道深入肺经，帮助肺脏清热祛火。

这样，药物和脏腑同气相求，强强联手，小小的肺火焉有不消之理？

我的母亲曾经有多年的泛酸病史，自从我教给她这个方法后，每次泛酸的毛病犯了，她便马上揉几分钟两太渊穴，很快就能止住。

母亲还把这个方法教给她的一帮朋友，真的解决了不少人的泛酸问题，那时，没几天她就开心地给我打电话，说又治好了某某某，言下颇为得意。

要是遇上有人打趣，说她也成了半个医生，她就更是兴奋不已。

这么一个小小的方法就能让母亲高兴起来，真是做女儿的幸福啊。

除了杭白菊外，所有在秋天仍然生机盎然的植物都有祛除煤气的本事。

比如，在秋风中不断抽出新芽的桑叶，一咬脆生生的萝卜、胡萝卜，在秋天仍然青绿两相依的香菜、菠菜等，它们都可以用来外贴穴位或服食，治疗燥气引起的不适特别好。

随书特别赠送一张“全彩国家标准经穴部位挂图”，方便您随时查找穴位，自助疗病祛邪。

<<不生病的智慧4>>

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>