

<<五行与养生>>

图书基本信息

书名：<<五行与养生>>

13位ISBN编号：9787564506872

10位ISBN编号：7564506873

出版时间：2012-3

出版时间：易慧明 郑州大学出版社 (2012-03出版)

作者：易慧明

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>

## <<五行与养生>>

### 内容概要

《五行与养生》以《黄帝内经》和中医五行等理论为基础，分析各个五行属性人的体质状况特点、生活习惯、易患疾病，以及在一些常见疾病和亚健康状态下每个人食补食疗食物和中药材的最佳选择，指导读者科学地调整作息规律，注意饮食和用药宜忌。

## &lt;&lt;五行与养生&gt;&gt;

## 作者简介

易慧明，男，1963年1月出生於湖南省邵阳市。

1986年中山医科大学毕业后分配於海南省人民医院工作，1986～2000年从事肿瘤外科临床工作，2002～2011年从事耳鼻咽喉头颈外科临床工作，2011年8月任海南省人民医院体检中心主任（正处），2003年评为主任医师，2011年12月任《中华健康管理学杂志》第二届编委会通讯编委。

1993年在中国医学科学院肿瘤医院头颈外科进修学习；2000年去美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学医学院眼耳鼻喉研究所耳鼻咽喉头颈肿瘤外科进修，广泛学习头颈肿瘤、胸部肿瘤、腹部肿瘤、乳腺肿瘤等理论知识和手术技巧；2001～2002年在美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学医学院肿瘤研究所从事副研究员（Research Associate）工作，具体研究抗肿瘤药物在细胞实验和动物实验中的运用。

工作以来，从事近十项临床医学科研项目研究，在国内外医学杂志等专业刊物上发表医学专业论文近40篇。

从医近30年，不知道已有多少次看到美丽旺盛的生命之花因为饮食作息不当，或遭受毒素侵袭，或选择用药错误而突发意外疾病，导致过早凋谢。

在无力回天、痛定思痛之后，才蓦然回首想起老祖宗“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的医训是何等重要。

现工作之余努力研究《易经》、《黄帝内经》等经典著作，广泛涉猎各种医学知识，尽量将自己的临床经验与中医、西医理论知识融合于一体并积极应用于临床实践工作中和生活中，使就诊患者及亲朋好友得到更好的保健理念，同时也取得了使一些疑难杂症或慢性疾病迎刃而解的喜人效果。

余生目标：穷毕生精力致力于健康理念的传播，造福于祖国和人民，造福于社会。

## &lt;&lt;五行与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

五行与生活的关系 五行的由来 五行与日常生活的关系 五行与个人保健的关系 五行在个人日常养生保健方面的运用 五行属木 木性人体质特点 木性人每月养生保健概要 五行属火 火性人体质特点 火性人每月养生保健概要 五行属土 土性人体质特点 土性人每月养生保健概要 五行属金 金性人体质特点 金性人每月养生保健概要 五行属水 水性人体质特点 水性人每月养生保健概要 五行属性自查表 1921年2月 ~ 1922年1月 1922年2月 ~ 1923年1月 1923年2月 ~ 1924年1月 1924年2月 ~ 1925年1月 1925年2月 ~ 1926年1月 1926年2月 ~ 1927年1月 1927年2月 ~ 1928年1月 1928年2月 ~ 1929年1月 1929年2月 ~ 1930年1月 1930年2月 ~ 1931年1月 1931年2月 ~ 1932年1月 1932年2月 ~ 1933年1月 1933年2月 ~ 1934年1月 1934年2月 ~ 1935年1月 1935年2月 ~ 1936年1月 1936年2月 ~ 1937年1月 1937年2月 ~ 1938年1月 1938年2月 ~ 1939年1月 1939年2月 ~ 1940年1月 1940年2月 ~ 1941年1月 1941年2月 ~ 1942年1月 1942年2月 ~ 1943年1月 1943年2月 ~ 1944年1月 1944年2月 ~ 1945年1月 1945年2月 ~ 1946年1月 1946年2月 ~ 1947年1月 1947年2月 ~ 1948年1月 1948年2月 ~ 1949年1月 1949年2月 ~ 1950年1月 1950年2月 ~ 1951年1月 1951年2月 ~ 1952年1月 1952年2月 ~ 1953年1月 1953年2月 ~ 1954年1月 1954年2月 ~ 1955年1月 1955年2月 ~ 1956年1月 1956年2月 ~ 1957年1月 1957年2月 ~ 1958年1月 1958年2月 ~ 1959年1月 1959年2月 ~ 1960年1月 1960年2月 ~ 1961年1月 1961年2月 ~ 1962年1月 1962年2月 ~ 1963年1月 1963年2月 ~ 1964年1月 1964年2月 ~ 1965年1月 1965年2月 ~ 1966年1月 1966年2月 ~ 1967年1月 1967年2月 ~ 1968年1月 1968年2月 ~ 1969年1月 1969年2月 ~ 1970年1月 1970年2月 ~ 1971年1月 1971年2月 ~ 1972年1月 1972年2月 ~ 1973年1月 1973年2月 ~ 1974年1月 1974年2月 ~ 1975年1月 1975年2月 ~ 1976年1月 1976年2月 ~ 1977年1月 1977年2月 ~ 1978年1月 1978年2月 ~ 1979年1月 1979年2月 ~ 1980年1月 1980年2月 ~ 1981年1月 1981年2月 ~ 1982年1月 1982年2月 ~ 1983年1月 1983年2月 ~ 1984年1月 1984年2月 ~ 1985年1月 1985年2月 ~ 1986年1月 1986年2月 ~ 1987年1月 1987年2月 ~ 1988年1月 1988年2月 ~ 1989年1月 1989年2月 ~ 1990年1月 1990年2月 ~ 1991年1月 1991年2月 ~ 1992年1月 1992年2月 ~ 1993年1月 1993年2月 ~ 1994年1月 1994年2月 ~ 1995年1月 1995年2月 ~ 1996年1月 1996年2月 ~ 1997年1月 1997年2月 ~ 1998年1月 1998年2月 ~ 1999年1月 1999年2月 ~ 2000年1月 2000年2月 ~ 2001年1月 2001年2月 ~ 2002年1月 2002年2月 ~ 2003年1月 2003年2月 ~ 2004年1月 2004年2月 ~ 2005年1月 2005年2月 ~ 2006年1月 2006年2月 ~ 2007年1月 2007年2月 ~ 2008年1月 2008年2月 ~ 2009年1月 2009年2月 ~ 2010年1月 2010年2月 ~ 2011年1月 2011年2月 ~ 2012年1月 2012年2月 ~ 2013年1月 2013年2月 ~ 2014年1月 2014年2月 ~ 2015年1月 2015年2月 ~ 2016年1月 2016年2月 ~ 2017年1月 2017年2月 ~ 2018年1月 2018年2月 ~ 2019年1月 2019年2月 ~ 2020年1月 2020年2月 ~ 2021年1月 常用食物和中药材五行分类查询表 肺经常用食物 肺经常用中药材 大肠经常用食物 大肠经常用中药材 胃经常用食物 胃经常用中药材 脾经常用食物 脾经常用药物 心经常用食物 心经常用药物 小肠经常用食物 小肠经常用药物 膀胱经常用食物 膀胱经常用药物 肾经常用食物 肾经常用药物 心包经常用药物 胆经常用食物 胆经常用药物 肝经常用食物 肝经常用药物 各类疾病宜用、忌用食物和中药材五行分类查询表 肿瘤 糖尿病 心血管病 高血压 肥胖症 肺结核 痛风 肾炎 慢性支气管炎 肝炎、肝硬化 脂肪肝 便秘 神经衰弱、失眠 皮肤湿疹 红斑狼疮 血液病 前列腺增生 甲状腺疾病 泌尿系结石 支气管哮喘 慢性胰腺炎 黄疸 泌尿系感染 高脂血症 慢性胆囊炎和胆石症 口腔溃疡 痔疮 鼻出血 咽喉肿痛 腰椎间盘突出症 水肿 胃炎

## &lt;&lt;五行与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五行属土土性人体质特点易经八卦中的坤卦、艮卦在五行中属土，所以我们将生辰卦象属坤卦、艮卦的人简称为“土性人”。

地域五行分类中土位居中央，所以长期居住在此方位的人多数也有了土性人的一些体质特点。

如河南就属于典型的中土地域。

四季五行分类中长夏（8月份至9月份两个月）属土，所以土性人在秋季和冬季（7月份至次年1月份）相对来说比较耐受，但是在春季和夏季（2月份至7月份）相对来说比较难受。

脏腑五行分类中脾属土，脾经和胃经相表里，所以脾、胃同属土。

脾开窍于唇，有些土性人嘴唇较厚、颜色较深。

脾主肌，土性人喜爱吃肉食，多数土性人酷爱吃猪肚。

颜色五行分类中黄色属土，黄色食物有利于脾、胃，所以土性人吃黄色食物尤其是与土直接相关联的食物有利于养生保健。

如土豆、红薯、南瓜、黄豆、花生等食物都是土性人平时所喜爱的食物，而绿叶蔬菜土性人较少吃。

食味五行分类中甜属土，甜味食物有利于脾、胃，所以土性人对甜味食物特别敏感，经常感觉口里是甜的。

少数土性人特别喜欢吃甜味食物而不喜欢吃酸味食物，多数土性人平时不喜欢吃甜味食物，而喜欢吃咸味、辛香味或苦辣味等食物。

如湖南、四川、贵州等属中土地域的菜肴又咸、又香、又辣是全国有名的，这些地方的腊味也多用盐（咸属水）腌过后再烟熏（火）的。

生物五行分类中长夏养裸体生物，所以土性人进食鳝鱼、鱿鱼、墨鱼、白骨鱼、青蛙等无壳、无鳞、无毛类的裸皮动物蛋白质食物以及其他属于长夏季节或湿性地带的食物及中药材等对身体较为有利。

如湖南人就特别喜欢做墨鱼煲猪肚这道菜来招待贵宾。

生物五行分类中春养有毛生物，春属木，木克土，所以土性人进食牛肉、羊肉等有毛动物蛋白质食物以及其他属于春季或温性地带的食物及中药材等时则要慎重，当土性人身为虚寒体质时吃这些食物及中药材可能会对身体有利，而当土性人身为实热体质时吃这些食物及中药材则很有可能对身体不利，严重时就会造成身体不适的反应。

中药材中的党参、红枣、甘草等属土，平时多以这些中药材泡水当饮料喝对土性人有益，尤其是对患有慢性胃炎等脾胃虚寒症的患者更为有利。

土性人喝茶则应以红茶或夏茶为主，少喝春茶、绿茶。

我们知道五行的“木、火、土、金、水”分别具体对应于人体脏腑的“肝、心、脾、肺、肾”，脾、胃（脾经、胃经相表里）属土，所以土性人的脾、胃系统比较虚弱，也就是说在土性人的生命周期中容易出现脾、胃系统的疾病，如食管炎、食管癌、浅表性胃炎、胃溃疡、胃癌、糖尿病、胰腺炎、胰腺癌、腰肌劳损、重症肌无力等。

由于脾、胃系统主要负责身体的运化祛湿功能，所以土性人还容易出现各种由于痰湿阻滞等而引发的疾病，如多痰症、脑梗死、肢体水肿、风湿性关节炎等疾病，这些疾病也是土性人先天的运化祛湿功能难以发挥正常作用所带来的“原病”。

上述疾病是属坤卦或艮卦的土性人先天带来的“原病”。

我国中部地区如河南及周边地区属土，所以这些方位的人们如果不注意营养保健和环境卫生就容易患脾、胃系统疾病。

经过国家医疗卫生权威机构统计数据显示河南林县的食管癌发病率在全国来说就是最高的。

因此在这些地域长期居住尤其卦象又是属坤卦或艮卦的土性人更要重视引发脾、胃系统疾病等“原病”的可能性。

## <<五行与养生>>

### 编辑推荐

《五行与养生》内容贯穿一条主线，将五行理论运用于人们的日常生活和养身保健。作者根据《易经》八卦、五行和《黄帝内经》的基本理论，结合自己丰富精深的医疗知识与经验，指导读者根据自身出生日期，了解自身的体质状况、生活习惯、易感疾病等，从而正确选择食疗食物和中药材以及营养品。

《五行与养生》旨在根据上述理论推测每个人的体质状况特征和易患疾病的可能性，有针对性地提出应对措施。

全书凸显可操作和可普及的两大特点。

<<五行与养生>>

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>