

# 《图解阴阳五行养生法》

## 图书基本信息

书名：《图解阴阳五行养生法》

13位ISBN编号：9787543684744

10位ISBN编号：7543684748

出版时间：2012-9

出版社：青岛出版社

作者：张效霞

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解阴阳五行养生法》

## 内容概要

《图解阴阳五行养生法》由江乐兴主编，在古代，阴阳五行学说在各个领域中都有广泛的应用，古人用其解释各种自然或社会现象，涉及到天文、地理、历法、农学、医学等许多领域。而其中运用最广泛也是最成功的是中国古代的医学。《图解阴阳五行养生法》在中医学里，阴阳五行学说不仅是中医学的理论依据，而且在临床诊治中也得到了广泛的运用，有着极其丰富的实际内容。其中，以阴阳五行作为指导思想的阴阳五行养生法就是中医养生学中最常用的一种养生理论。

## 书籍目录

### 导读

何谓阴阳五行

阴阳五行与养生之道

经络理论中的阴阳五行养生思想

中医五行相生相克之病症

### 第1章 阴阳不调是生病的根源

阴阳平衡是人体健康的大药

女人爱长斑是阴阳不调所致

阴虚生内热，阳虚生外寒

阴阳失调，气血就会不畅

长寿全靠调阴阳

判别身体阴阳的简单方法

### 第2章 身体调阴阳，食物来帮忙

食物也有阴阳之分

吃饭就是调阴阳

分清体质阴阳挑食物

不时不食，养生应顺时而为

吃水果也讲究阴阳调和

十大属阴和属阳的食物

### 第3章 身体有寒热，绝招来调理

暑热相蒸，补充阴津是关键

畏寒怕冷，羊肉汤暖身又饱腹

高热不退，生石膏退热最快最有效

感冒发冷，苏叶泡水代茶饮最有效

体内有寒，艾姜煮蛋胜似灵丹妙药

### 第4章 气血不畅，调理有方

补气不上火，首选生脉饮

补血选枸杞，长寿与天齐

气滞又血瘀，疏肝理气是根本

产后化瘀血，生化汤是高手

### 第5章 法于阴阳，和于术数

睡觉也分阴阳

春夏要养阳，秋冬要养阴

房事乃阴阳养生之大道

经络是平衡人体阴阳的大药

### 第6章 善用五行保健康

懂得五行，善用五行的人才能真正健康长寿

五行与五脏的配属关系

五脏之间是如何相生相克的

了解季节的五行属性，收获四季健康的大礼

经络上的五输穴就是你的平安护身符

### 第7章 心脏之五行养生

“面子”好全是心脏的功劳

心包经上的五输穴是护心的卫士

心经五输穴忠实护卫心脏的健康

小肠经是心脏健康的镜子

压掌心——最简单的心脏护养法

拍手养心法——送给“懒人”的养心秘方  
莲枣黑米养心粥——拉近婆媳关系的秘籍  
神门穴——世上最好的“安心”药

## 第8章 肝脏之五行养生

肝有问题就会显老  
肝经上的五输穴是消解压力的本钱  
胆经上的五输穴是助肝排毒的英雄  
按穴位，用药膳，解决乳腺增生的烦扰  
按揉内关和太冲，轻松远离抑郁症  
推肝胆经帮你推开心结

## 第9章 脾脏之五行养生

爱护脾胃，从每天吃饱饭开始  
脾经上的五输穴让你更强壮  
胃经上的五输穴帮你激活体内能量  
脾肾调理法帮你制服糖尿病  
两个小穴位，从此告别胃溃疡  
隐白穴——止血调经最有效  
足三里穴——加强脾胃功能的得力助手

## 第10章 肺脏之五行养生

肺好皮肤才会好  
肺经上的五输穴都是治疗咳嗽的高手  
大肠经上的五输穴个个都是“隐士高人”  
养好肺抵过任何护肤品  
肺气不足易气短，人到中年要补肺

## 第11章 肾脏之五行养生

肾好才会精气足  
肾经上的五输穴是强壮身体的法宝  
膀胱经上的五输穴是调气活血的高手  
芝麻黑豆粥，让你的生活“性”福无比  
多方养护，让女人的卵巢永远年轻  
涌泉穴——养生防病之首选

## 第12章 五行养生大集锦

勤梳头，让你远离脱发的困扰  
站式八段锦，让你迅速远离亚健康  
热水泡脚，养肾护肝又排毒  
打坐，让你轻松释放内心的压力

## 章节摘录

在《洪范》中“五行”已被明确为水、火、木、金、土，而且被认为是首要之事。书中所提到的“五行”具有一定的象征的意义。“行”所指称的无非是一种自然的“运行”，是依循着本身之为呈现所固有的一种规则而持续的运动，是一种自然的作为。古人认为，不顺“五行”而行，将会受到上天的惩罚。这个说法虽然有点唯心之嫌，但也不无道理。遇事依循自然，因事而治，一定会比盲目胡为要来的顺畅。而中国中医大家郝万山却是这么讲述五行的：“孙悟空修炼了那么多年，总想‘跳出三界外，不在五行中’，但为什么如来佛还是拿手把他抓住了。如来佛告诉他，你仍然要受大自然的支配。想想看，咱们中国名山大川有多少，为什么偏偏要把这猴子扣在五行山下呢？孙悟空想不通——我这么大本事，我怎么还逃脱不了大自然的支配呢？实际上这个手并不是如来佛的手，而是代表五行。人类为什么长五个手指头？为什么有五官，这是大自然的造化啊。所以五行非常有意思，它就是这样地把人和自然联系起来。”那么，五行与人的健康长寿又有什么关系呢？《黄帝内经》上说：“五行者，金木水火土，更贵更贱，以知生死，以决成败。”在大自然中，一个事物的出现，总有令它产生的因素，但同时总会出现另一因素来制约它。这就是五行相生相克的道理。养生治病的道理也是如此，你生病了，总有一个使你生病的因素存在，同时也会有一个制约它、令你疾病消失的因素存在。正如毒蛇存在的地方，附近必定会有解蛇毒的草药存在一样。……

# 《图解阴阳五行养生法》

## 编辑推荐

人体小宇宙，天人相应，道法自然，让我们四季如春！ 阴阳平衡身心健，善调五行保安康。  
人体自有大药，激发健康潜能，你就是最好的保健医；每时每刻，开启你的养生智慧，提升你的健康力！

# 《图解阴阳五行养生法》

## 精彩短评

- 1、内容很好，纸质不错，印刷的还正版
- 2、不错，挺实用的，值得一看
- 3、看得很吃力，有些晕头转向。
- 4、我自己感觉这书特别好
- 5、还没看，不过里面有经络图，喜欢！
- 6、看了这些养生之书,受益匪浅!
- 7、告诉我养生之道的重要。
- 8、大致翻看了一下，感覺理論上說的比較多，實際操作方法方面介紹的太少，不太適合初學者實際操作。
- 9、是一本养生宝典！
- 10、字迹清晰，纸质不错。是一本不错的书。
- 11、很好，可以看看，可以学到很多养生方法
- 12、从中可以学到不少知识。

# 《图解阴阳五行养生法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)