

《看气色学养生》

图书基本信息

书名：《看气色学养生》

13位ISBN编号：9787553200729

10位ISBN编号：7553200727

出版时间：2013-3

出版社：贵州科技出版社

作者：黄小楼

页数：244

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

前言

1. 中医思维要进入中医的浩瀚世界，就必须有中医的哲学以及理论基础，本书将深入浅出地集中讲述，并配以插图，用尽量少的文字以及简明的图片，让读者了解其深意。恩格斯在《自然辩证法》中讲：“不管自然科学家们采取什么样的态度，他们总还是在哲学的支配之下。”本质上说，中医学是建立在中国传统哲学基础之上的。历代哲学家、思想家通过深入探求、不断发展，引领了各个时代的学术思潮：先秦子学、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学、清代实学，代表着每个阶段的哲学特色。中国哲学的发展是复杂多样的，医学又一直伴随着人类的成长，可以说有人类就有医学，有医学就会有医学文化，中国文化的伟大造就了中医文化之深邃伟大。中医哲学的范畴主要有气、阴阳、五行，这些范畴经过了从哲学到医学的演变过程。“气”是中国古代哲学的重要内容，被用以说明宇宙的本源、本体。中医学采用“气”借以说明人体生命的本质、动力。“阴阳”与“五行”的理论，最开始是由一个实体物质转化为一个哲学概念，分别指事物对立统一的属性和五种互为关联的基本功能性质。“阴阳五行”从《黄帝内经》开始就成为中医学的最基本概念，在中医学理论和临床上得到了广泛的运用。不仅如此，随着中医学的发展，“气——阴阳——五行”还成为中医学最基本的思维模式以及模型。其思维模式具有功能性、形态性、整体性、普遍性的特点，并被中医学用来说明人体生命的生成和活动、结构与功能，病机的产生与变化，药物的性味，诊断以及治疗。其模型用以更形象地展示其模式。在中华传统文化的熏陶下，再加之长期的医疗实践，中医学形成了与西方医学完全不同的思维方式。这一独特的思维方式有象数思维、整体思维、中和思维、变异思维、直觉思维、虚静思维、顺势思维与功用思维。中医学的象数思维，主要体现在用取象比类的方法，分析人体的生理功能，建立中医学理论中以治疗为核心的“藏象”学说；对疾病的认识上，将各种病症表现归结为“征象”，建立以“辨证论治”为核心的理论体系。中医学的整体思维既是将人体看作有机整体，体内各个系统相互联系，同时，也说明人与自然、人与社会环境之间的整体联系，因为是一个整体，就要统一考虑整体的生理病理，并提出了相应的治疗方法。中医学的中和思维，强调观察分析问题与研究处理事件时，注重各种矛盾关系的平衡、协调与发展；治疗上，注重宏观地调和人体阴阳状态，而非微观地消除病原体本身，提出调和致中的治病、养生思想。中医学的变异思维是将生命、健康和疾病看做是普遍联系和永恒运动变化着的过程，不仅重视生理的正常变化，同样重视疾病的转化以及治疗的应变，随时随地观察变化，调整治疗。中医学的直觉思维又有“心悟”“心法”之说，在这种直觉思维当中，人们思维的能动性被充分发挥，潜力被发掘，能力被运用，从而具有西方医学逻辑思维不可比拟的效用。中医学的虚静思维，目的是通过“虚”“静”“心”“神”的相互配合，达到生命的最佳状态，在养生中所要追求的“恬淡虚无”，情志中所要达到的“清静安和”，脉象上所要表现的“虚静为保”，以及针刺中所要做到的“无营众物”，都体现了这一思维的特点和特征。中医学中所说的顺势思维，就是要我们顺应自然，遵从事物的时序，如同春夏秋冬的更替，人体生命活动的变化。中医的功用思维，就是要我们从功用上把握人体藏象生理，认知疾病的病因病机，调节阴阳以达“阴平阳秘”。这八种思维方法并非孤立，而是相互联系并协同运用的。中西医学的本质区别，就在于思维方式的不同。中医思维重合轻分、重用轻体、重象轻形、重时轻空、重悟轻测、重道轻技的特征，说明中医思维模型具有符号性、功能性、形体性、时序性、过程性、模糊性的特征。这就意味着，不同的医生可以有不同的治疗方法；同一个病人，用不同的治疗方法都能奏效。

2. 中医学体系的形成、发展以及相关著作中医学的理论体系，是以整体观念为主导思想，以脏腑经络的生理病理为基础，以辨证论治为其诊疗特点的医学理论体系。《黄帝内经》总结了春秋战国以前的医疗成果和治疗经验，系统地阐释了人体生理病理、疾病的诊断治疗以及预防，奠定了中医学的理论基础。《难经》托名秦越人所著，成书于汉以前，补充了《黄帝内经》之不足，成为后世指导临床实践的理论基础，其地位不亚于《黄帝内经》。生于东汉末年的张仲景，因其家族经历的激励而立志于医学，写成了《伤寒杂病论》，战乱让本书几乎亡佚，经后世收集整理而为《伤寒论》与《金匱要略》。《伤寒论》是在《黄帝内经》的基础上，确立了六经辨证论治的纲领，提出了分经论治的治疗原则；《金匱要略》以脏腑的病机理论为基础，结合《黄帝内经》，提出了具有深远影响的“三因学说”，即“千般灾难，不越三条：一者，经络受邪，入脏腑，为内所因也；二者，四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室金刃虫兽所伤”。张仲景的《伤寒论》与《金匱要略》所提出的六经辨证与脏腑辨证方法，对外感疾病和内伤杂病有深入的见地，并确立了辨证论治的理论体系，为临床医学的实践发展确立了基础。因此，张仲景有“医圣”之称，可谓当之无愧。在经典著作《黄帝内经》与《难

经》的理论基础上，发展“医圣”张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》，隋代巢元方所著的《诸病源候论》正式提出了“三因学说”；宋代的钱乙在其著作《小儿药证直诀》中，开创了脏腑证治的先河。金元时期，出现了中医学理论的一个高峰，其代表就是“金元四大家”：刘完素，倡“六气皆从火化”，用药以寒凉为主，称其为“寒凉派”；张从正，倡“邪去则正安”，治疗以汗、吐、泻的攻邪祛病法，称其为“攻下派”；李杲，倡“内伤脾胃，百病由生”，治疗以补益脾胃为主，称其为“补土派”；朱丹溪，倡“相火论”，说“阳常不足，阴常有余”，治疗以滋阴降火为主，称其为“滋阴派”。在我国的历史长河中，与外感热病的斗争就不曾停止，于是温病学应运而生。温病学的理论源于《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》，在金元四大家之一的刘完素“六气皆从火化”的影响下，明代吴又可于其著作《瘟疫论》中提出了“疫气”之说，它“非风非寒非暑非湿，乃天地间别有一种疫气所成”。到清代，叶天士、吴鞠通与薛雪等温病大家，完善了温病理论。叶天士的《温热论》与《临证指南医案》创立了卫气营血辨证；吴鞠通的《温热条辨》创立了三焦辨证；薛雪在前几位大家的基础上，补充了湿热疾病，著成《湿热条辨》。清代王清任所著《医林改错》，不仅纠正了前人关于人体解剖上的错误，更创造瘀血致病的理论，并有著名的五大“逐瘀汤”留于世，为后人所发展并大量运用于临床。西医的进入，让国人广开眼见，而张锡纯更是首次将中医西医结合而著成《医学衷中参西录》，为后世开了中西结合的先河。新中国成立后，在国家的大力支持下，中华医学得以长存与发展，并结合西方医学有了长足的进步。

3.中医学的基本特点及主要内容中医学认为，人体是一个有机整体，构成人体各部分之间，结构上不可分割，生理上相互为用，病理上相互影响，同时与自然环境密切相关。辨证论治是中医认识疾病和治疗病患的基本原则，这是异于西医的特点之一。机体的整体性，以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属于腑脏，外络于肢节”的作用而实现。其机能活动是以五脏功能为中心，通过经络系统的联通，将六腑、五体、五官、四肢九窍、人体百骸等全身组织器官联系为一体，在气、血、津液的作用下得以完成。与自然环境的联系，大到季节变化，小至昼夜晨昏，整体到国家，局部于地区都有联系。辨证论治，是将中医四诊中所收集的资料、症状和体征，通过中医特有的方法，分析并确定治疗方法。辨证为决定治疗的前提和依据；论治是治疗疾病的手段和方法。中医辨证，首先着眼于疾病的分析，如我们常说的“感冒”，其分类大体有“风寒”与“风热”，从“寒”与“热”这两个病因中，我们就知道，需要用不同药性的中药来治疗，若辨证错误，“寒”“热”颠倒，就必将导致疾病越治越严重。可见，中医学的辨证论治非常重要，也体现了中医所说的“个体差异”，有别于西医的局部对症疗法，也就是说，中医绝非头疼医头、脚疼医脚，而是因人而异，整体考虑。中医学的内容多而杂，从大的方面讲，可涉及中国哲学，小的方面，甚至涉及二十四节气。大致内容有：阴阳五行、脏腑经络、病因病机、治疗防治、养生治未病等。作者

《看气色学养生》

内容概要

《看气色学养生》内容简介：中医学认为，人体是一个有机整体，构成人体各部分之间，结构上不可分割，生理上相互为用，病理上相互影响，同时与自然环境密切相关。机体的整体性，以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属于腑脏，外络于肢节”的作用而实现。

《看气色学养生》共分为上下两篇，从阴阳五行、脏腑经络、病因病机、治疗防治、养生治未病等方面，根据中医的特性，深入浅出地集中讲述，并配以插图，用尽量少的文字以及简明的图片，让读者了解其深意。

海报：

《看气色学养生》

作者简介

黄小楼，女，生在崇山峻岭之间的西南重镇贵阳，长在夜郎古国钟灵毓秀的土地上，受船山先生知行合一理念的熏陶，走上了中医这条颇得中国哲学真味的“伪科学”道路，把玄妙的太极图当作指引人生的罗盘。

《看气色学养生》

书籍目录

上篇 第一章阴阳 一、阴阳学说 二、阴阳的基本概念 三、阴阳学说的基本内容 四、中医学上阴阳的应用 第二章五行 一、五行学说 二、五行的基本概念 三、五行学说的基本内容 四、中医学上五行的应用 第三章气 一、气的基本概念 二、气的基本内容 第四章藏象 一、藏象的基本概念 二、脏腑的分类及其生理特点 三、藏象学说的主要特点 第五章五脏六腑 一、五脏 二、六腑 三、奇恒之腑 中篇 第一章人之五行 一、人之阴阳体质 二、人之五行体质 三、人之五行性格 第二章面之气色 一、面色表现之神色与气色 二、五色于面部 三、诊察精明之目 四、看耳部、鼻、口唇的色泽变化以了解身体健康 第三章舌色肤色 一、色于舌 二、色于皮肤 第四章色脉相关 一、脉诊概述 二、独取“寸口” 三、平脉与二十八脉 下篇 第一章青色主病——肝系之疾 一、证治分类 二、肝胆疾病 第二章赤色主病——心系之疾 一、证治分类 二、心与小肠疾病 第三章黄色主病——脾系之疾 一、证治分类 二、脾胃疾病 第四章白色主病——肺系之疾 一、证治分类 二、肺与大肠疾病 第五章黑色主病——肾系之疾 一、证治分类 二、肾与膀胱疾病 第六章肾之附篇：房事相关 一、房事养生之道 二、性功能障碍的各种原因、机制及治疗特点 附篇《黄帝内经》节选 参考文献

版权页：插图：上篇第一章阴阳一、阴阳学说 阴阳学说认为：世界是物质性的整体，宇宙间一切事物不仅其内部存在着阴阳的对立统一，而且其发生、发展和变化都是阴阳二气对立统一的结果。中医学把阴阳学说应用于其理论与治疗，形成了中医学的阴阳学说，促进了中医学理论体系的形成和发展，是中医学的核心内容之一。“明于阴阳，如惑之解，如醉之醒”（《灵枢·病传》），“设能明彻阴阳，则医理虽玄，思过半矣”（《景岳全书·传忠录·阴阳篇》）。中医学用阴阳学说阐明生命的起源和本质，人体的生理功能、病理变化，疾病的诊断和防治的根本规律，贯穿于中医的理、法、方、药，并一直有效地指导着临床实践。

阴阳图二、阴阳的基本概念

1. 阴阳其含义

(1) 哲学含义中的阴阳 阴阳是中国古代哲学的基本范畴。阴阳是物质本身所具有的对立统一属性，含有对立统一的意思，所谓“阴阳者，一分为二也”（《类经·阴阳类》）。一阴一阳是“道”，普遍存在于天、地、人，即整个自然界和人类社会。万物都秉受天地阴阳二气生成，万物都具有阴阳之共性，这种共性就构成了客观世界普遍性规律，叫做“道”。“道”的阴阳变化规律并不深奥，而是简明易懂、谁都可以掌握的，阴阳的对立统一相感相推变化之理，就像天地的昼夜四时一样，总是在不停地运动着。说阴阳往来变化，因为是抽象理论，人们不一定能够理解，而日、月、寒、暑的变化人人都知晓。太阳西落，月亮则升起，日月往来相推动，才产生了光明。寒暑也是如此往来变化互相推动，积之而成一岁。对立的两个方面，此屈则彼伸，此进而彼退，一屈一伸，一往一来，既排斥又相感，既相逼近又不相离，永恒地运动而互相交替，其发展变化则永无止息。通晓了日月寒暑的屈伸往来之理，也就领会了阴阳对立统一变化的规律；明白万物虽然千姿百态，但阴阳运动却是它的共性；明白往来交通的“道”，是从共性中抽象出来的基本规律，是阴阳之于中国哲学的含义。阴和阳之间有着既对立又统一的辩证关系。阴阳的对立统一是宇宙的总规律：阴阳不仅贯穿于中国古代哲学，而且与天文、历算、医学、农学等具体学科相结合，一并成为各门具体学科的理论基础，促进了各门具体学科的发展。阴阳的对立、互根、消长和转化构成了阴阳的矛盾运动，成为阴阳学说的基本内容。

(2) 医学含义中的阴阳 阴阳范畴引入医学领域，成为中医学理论体系的基石，成为基本的医学概念。《左传·昭公元年》载医和云：“天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾。六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时，序为五节，过则为灾。阴淫寒疾，阳淫热疾。”即是说阴、阳之气的过盛（淫）则致病。

《看气色学养生》

编辑推荐

《看气色学养生》——打造全新养生理念。这是一本打造全新养生理念的黄金宝典！这是一本专门为渴望过上健康生活，渴望拥有完美人生的读者提供的养生饕餮盛宴！在中国传统文化的指导下，中医形成了以人为本的哲学与医学体系。阴阳五行这些玄妙的概念，在每个人身上都有具象的外化。打开《看气色学养生》，拨开中医神秘的面纱，让歧黄之术引领你更清楚地了解自己。《看气色学养生》——面相中体现出的个人生理与心理的信息。扁鹊见蔡桓公，稍加观察便能看出病在腠理，这不完全是韩非子在编故事。在中医“望、闻、问、切”的诊疗技术中，色诊是“望”的重要一环。在面相中体现出的个人生理与心理的信息量可以多得远远超出想象。《看气色学养生》从“脸”入手，将繁琐的理论简单化，抽象理论形象化，用通俗易懂的语言将中医的气色养生精髓表述出来，形象直观，易于理解及日常操作。

精彩短评

1、学得会才怪

《看气色学养生》

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：www.tushu000.com