

《阴阳五行与中医学》

图书基本信息

书名：《阴阳五行与中医学》

13位ISBN编号：9787802115934

10位ISBN编号：7802115930

出版时间：2008-3

出版社：中央编译出版社

页数：198

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

《阴阳五行与中医学》

内容概要

《阴阳五行与中医学》由表及里，以通俗易懂的语言分析解读了阴阳五行与中医学、人体学和养生健体的关系。阴阳五行是中国文化大一统过程中形成的统摄、规范诸文的大象大器。仅仅就此而言，便体会探根寻源是多么困难。但不管阴阳五行起源何处，它已深深地渗入在了中华文化的血脉之中，尤其是中医学，其核心精神和主导思想完全是由阴阳五行与八卦贯穿起来的。

《阴阳五行与中医学》

作者简介

谢松龄，生于1951年。曾为南京医科大学副教授，现旅居美国，从事跨文化精神发展史研究。主要著作有《残疾与性：残疾人的性康复》、《天人象：阴阳五行学说史导论》、《阴阳五行和中医学》（1992第1版）。

《阴阳五行与中医学》

书籍目录

第一章 源起与背景 第一节 传说的启示 第二节 文献的线索 一、阴阳观念 二、五行观念 第三节 “怪力乱神”辨 第四节 一致而百虑 一、仰观俯察，远求近取 二、天生神物，圣人则之 第五节 人文源自“水” 一、水与道 二、水与文化生成 三、水与阴阳五 四、水与民 五、水与气 六、洪流时代：春秋战国第二章 演变与融合 第一节 五行序演变 一、《洪范》五行序 二、五行序之变 第二节 五行的衍伸 一、五行与符应 二、五行与五气 三、五行纳干支 第三节 阴阳化《周易》 一、卦爻阴阳化 二、九六象数辨 三、八卦方位说 第四节 阴阳配五行 一、水火与阴阳 二、天地之数配五行 三、干支配五行 四、五行序四时 五、五方分阴阳 六、五音与律吕 七、卦气与纳甲 第五节 五德与五常 一、五气与五德 二、五事与五常第三章 文化大一统 第一节 天的十端 一、天人之辨 二、天数与十端 三、阴阳五行儒第四章 中医学与中道展现第五章 中西文化沟通

章节摘录

第一章 源起与背景 起源，是个永远充满魅力而又难得正解的问题。宇宙的起源、人类的起源、文化的起源，恰如一个个斯芬克斯之谜，兀立在人类面前。然而，“斯芬克斯之谜”的谜底却是简易而平实的：人。确实，任何问题的设立者和解答者都是人。问题的表达形式和答案都是特定人的体现，或者说，是特定文化的表征。原始人类在各自不同的生活中，逐渐创造了彼此相异的“文”。这个“文”经过漫长岁月的累积、变化后，形成面貌各异的文化体系。在文化发展过程中，每一阶段都会有一个统摄、规范诸“文”的“大文”，或按中国传统术语，曰大“象”、大“器”、否则不成系统。一文化在发展过程中与他文化碰撞，最终出现以更为博大精深者为主体而同化、融合成的新文化，如此往复，直到在某一特定区域（所谓“圈”）实现文化大一统。阴阳五行，便是中国文化大一统过程中形成的统摄、规范诸文的大象大器。仅仅就此而言，也可体会探寻其根源是多么困难。然而，说它源于中国人及其独特的生活世界或生存状态总无大错，就像“斯芬克斯之谜”的谜底一样简易平实。

第一节 传说的启示 对阴阳五行的起源，中国古书上有不同的记述。这些传说虽无从可否，但却能给人以启示。

《阴阳五行与中医学》

编辑推荐

《神州文化图典集成》涵盖中国传统文化的饮食、服饰、民俗、宗教、建筑、艺术、中医药、科技、经济、官制等数十个领域，系统地介绍了各领域的内容与特色，以及这些文化在中华大地的起源、发展的历史。该丛书均由各学术领域颇具实力的学者亲笔撰稿，并由该领域的著名专家亲自审定，语言深入浅出，图文并茂，极具权威性和可读性，是面向大众的中国文化普及读本，是一流学者专家撰写的中国传统文化的“十万个为什么”。

《阴阳五行与中医学》

精彩短评

- 1、挺好！很好看！非常喜欢！！
- 2、感觉讲的不是很有重点,尤其是阴阳五行的发展和演变篇幅太多了,看到这个题目需求肯定是很实在的,想要知道二者的联系,而且更偏于实际的应用.但是之前全部都在说阴阳五行的发展太多的例证他多的考证,感觉有点无谓
- 3、感觉是在讲医学史,具体内容少,无实例,可以做对医学史了解用。
- 4、连入门级都算不上,就是一些浅显知识的介绍。
- 5、没看太懂,自己底薄啊。
- 6、内容感觉可以。
- 7、值得一看,一学。
- 8、文章故弄玄虚,词不达意。很考验理解能力啊
- 9、《阴阳五行与中医学》这本书,从学术的角度讲,那是非常高深的,引经据典,侃侃而谈。但我们生活在高度信息化的社会,需要的只是方法、技巧等。这本书我看完,并没有看到如何利用阴阳五行或者中医指导生活、指导实践的东西。
- 10、还没有看,以前看过作者谢松龄的另一本书《天人象:阴阳五行学说史导论》,是从图书馆借来看的,是平装书,内容却很有质量,一直在找,不见。历次在当当上搜,找到这一本,就买了,想必谢先生不会让我失望,仅是凭季羨林先生作总主编,就已经是溢满了知识的味道。打算在春节回家的旅途上看的。
- 11、五行可解中医神奇
- 12、和我的预期不一致。反复就在讲五行的起源、发展。而第四章中医那部分又太概括,个人的基础太差,没太大的兴趣了。
- 13、对阴阳五行有一个大概的了解。随便说说还是可以的。

1、《河洛原理》中记载：“太极一气产阴阳，阴阳化合生五行，五行既萌，随含万物。《黄帝内经》认为：世间万事万物都可以用五种属性来进行分类：1.具有生发、条达、曲直作用的事物，用木来代表，春季属木；2.具有炎热、向上作用的事物，用火来代表，春夏属火；3.具有长养、化育、稼穡作用的事物，用土来代表，长夏属土；4.具有清静、肃杀、从革作用的事物，用金来代表，秋季属金；5.具有润下、寒冷作用的事物，用水来代表，冬季属水。“天有五行，人有五脏，在天成气，在地成形”，大自然有木、火、土、金、水五行，在人体内分别对应肝心脾肺肾五脏，五脏又分别配胆、小肠、胃、大肠、膀胱等五腑，而五脏又分别配合筋、脉、肉、皮毛、骨这五体。肺属金《素问·阴阳应象大论》中记载：“天气通于肺。”《素问·五脏生成篇》中也说：“诸气者，皆属于肺。”因此可以说，人体所有的气脉都由肺所主宰，皆归属于肺。《素问·经脉别论》中记载：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行。”可以说，肺也是调节水道的重要器官，在肺的作用下，体内的液体变成汗液和尿液排出体外，以保持体内水分的平衡。《素问·灵蓝秘典论》中记载：“肺者，相传之官，治节出焉。”心脏能够对全身产生主宰的作用，而肺则能够辅助心脏，具有治节的功效。中医对肺进行描述时说：“肺主宣发，外合皮毛”；“肺为娇脏”。《易经》说肺经里流动着兑泽之气，也叫太阴湿土之气。意思是，人体肺经里弥漫的是像雾一样潮呼呼的经气，这种气息能使肺经经过的地方都能享受到雾气的滋润即“经脉所过，主治所及”。因此，肺既怕湿气又怕干燥，恶劣的气候很容易对肺的功能造成影响，出现少痰干咳、口干舌燥、潮热盗汗、痰中带血、五心烦热等症状。肝属木《素问·调经论》中说：“肝藏血。”《素问·五脏生成篇》中也说：“人卧血归于肝。”意思是肝脏具有储存血液和调节血流量的功能。当肝脏将血液储存起来以后，会对血液的流量进行调节，根据身体的需要来改变血液的供应。当人体肝脏功能失调时，便会导致出血病症的发生，比如头晕、目眩、四肢麻木无力，以及妇女月经减少和经闭等症状。此外，肝脏还主疏泄，《素问·五常致大论》中记载：“土疏泄，苍气达。”肝的正常疏泄对我们的情志具有调节的作用，使气息更加顺畅，精神更加欢愉。肾属水《素问·六节脏象论》中记载：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”《素问·上古天真论》中也说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”《素问·金匱真言论》中说：“夫精者，身之本也。”意思是说肾具有储存和封藏精气的作用。精能够化成气，肾精所化之气就叫做肾气，肾精不足，会导致发育缓慢和早衰、性功能减退、男女不孕等疾病；《素问·逆调论》中也说：“肾者水脏，主津液。”意思是说肾脏管辖全身的水液代谢，具有调节体内水分平衡的功能。心属火《素问·痿论》中记载：“心主身之血脉。”《素问·五脏生成篇》中也说：“诸血者，皆属于心”；意思是说心脏能够推动血液在血管中运行，具有主血脉的功能。《灵枢·邪客》中记载：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也；容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。”说明心脏具有藏神的功能，能够主管我们的精神、意识和思维活动。中医认为“心为君主之官”；是“五脏六腑之大主”；并且心脏和肾脏在生理和病理上总是相互影响，因此，一些补肾的食物同样也具有补心的效果，两者可以相互搭配。脾属土《素问·灵蓝秘典论》：“脾胃者，仓廩之管，五味出焉”。中医认为，脾具有主运化的功能，是气、血和津液的化生之源，《素问·阴阳应象大论》中记载：“寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄。”意思是说脾具有主升清的功能；脾还主统血，《金匱要略》中记载：“五脏六腑之血，全赖脾气统摄。”脾气对血液有固摄的作用。脾为后天之本，进入人体的营养素都要在脾胃的运化功能下完成消化和吸收，想要强身健体、延年益寿就要加强对脾的保护和调养。五行中的“五”是金木水火土；“五行”是运动不息的意思，五行之间存在着相生相克的关系：五行相生《命理探源》中是这样解释五行相生的关系：“木生火者，木性温暖，火伏其中，钻灼而生，故木生火；火生土者，火热故能焚木，木焚而成灰，灰即土地，故火生土；土生金者，金需隐于石里，依附着山，浸润而坐，聚土成山，有山必生石，故土生金；金生水者，少阴之气温润流泽，销金亦为水，故金生水；水生木者，因水润而能出，故水生木也。”“五脏之间的相生关系，简单来说，就是一种互帮互补的良性循环关系即肝（木）藏血以济心（火），心（火）之热以温脾土，脾（土）化生水谷精微以充肺（金），肺（金）清肃下降以助肾（水），肾水之精以养肝（木）。木生火、火生土、土生金、金生水、水生木即：肝好——心好，心好——脾好，脾好——肺好，肺好——肾好，肾好——肝更好。古人用阴阳

五行把大自然的循环关系和人体内的新陈代谢完美的结合在一起，以自然养生，天人合一。肺属金，脾胃属土，土生金，脾统摄血液，就是说脾胃就像肺的母亲一样，保养好脾胃才能补益肺金。肾属水，肺属金，金生水，金气化水，肺是肾的母亲，一直给肾提供帮助，肾精生血，肾气不足就会影响到子宫、卵巢、盆腔系统。肝属木，肾属水，水可涵木，肾水足了，肝木才会郁郁葱葱，乳房才会傲然挺拔。肝藏血，肝气郁结就会滋生乳房肿痛，乳腺增生，乳腺肌瘤等问题。五行相克《白虎通义》中记载：“五行所以相害（相克）者，天地之性，众胜寡，故水胜火也；精胜坚，故火胜金；刚胜柔，故金胜木；专胜散，故木胜土；实胜虚，故土胜水也。”五脏六腑其实是“五权分立”的关系，它们既相互帮助，又相互约束。木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。肝属木，脾胃属土，木克土，木侮土（木约束土），肝气条达，可以疏泄脾土的郁滞；肝火不灭，殃及脾胃，就会影响食欲腹胀憋气。脾胃属土，土克水，脾的运化，可以避免肾水的泛滥；肾属水，心属火，水克火，肾水的滋润，能够防止心火的亢烈；心属火，肺属金，火克金，心火的阳热，可以制约肺金清肃的太过。肺属金，肝属木，金克木，肺气清肃下降，可以抑制肝阳上亢；肝火伤肺，中医叫做“木火刑金”。所以消解肝火也可养肺。季节的五行金律人的身体会随着天气变化而不断进行调整，伴随着春温、夏热、秋燥、冬寒，人体也会出现春生、夏长、秋收、冬藏一系列规律的变化。如果违背季节的五行更替规律，身体就不会好。《灵枢·本神》说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视。”《吕氏春秋》中也记载道：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。”春天主生发，《黄帝内经》说“无厌于日”，就是要夜卧早起，多晒太阳，抒发肝气，春天肝火旺，人体的阳气开始不断地往外宣发，皮肤毛孔也舒张开放，这时最易感受风寒，所以，常言所说的“春捂秋冻”是很有道理的。春天是肝气最足、肝火最旺的时候。这时人最容易生气发火，肝胆是相表里的，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦（胆汁上溢）、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两肋胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。其实，从胆经来抒发肝之郁气，是最为顺畅的。夏天容易出汗，而“汗为心之液”所以心气也最易耗伤“暑易伤气，暑易入心”。《养生论》中记载：“夏日更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”《素问·藏气法时论》中说：“心主夏，心苦缓，急食酸以收之。”因此，夏季应要养心，达到“正气充足，邪不可干”的境界。夏天毛孔大开，最易出汗，汗为心之液，可泻过旺之心火，也可将侵入皮肤的寒邪及时排出，这时积寒躲在后背的膀胱经以及各关节处，最易被赶出来。所以发汗法是排除体内寒邪的最好方法。中医上讲究春夏养阳，秋冬养阴，《素问·脏气法时论》中记载：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”《饮食正要》中记载：“秋气候，宜食麻以润其燥。”《史记》言：“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”冬天是万物休养生息的季节，也正是我们身体储存能量的最好时机，正所谓“鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮”，冬季属水，肾属水，冬天不注意保暖，肾水就会更冷，导致肾阴不足，出现肾阴虚之症。水生木，肾水不足，“冬不藏精，春必病瘟”不好好滋养肝木，来年春天肝脏就容易出问题：像乳房胀痛，乳腺增生，月经不调等等，这就是季节对人的惩罚。《黄帝内经》上说：“冬三月，此谓闭藏”，“早卧晚起，必待日光”，“去寒就温，无泄皮肤”，“逆之则伤肾”。其中，“早卧晚起”为了“防寒”，“必待日光”为了“不散寒”，“去寒就温”为了“驱寒”，“无泄皮肤”为了“御寒”。《灵枢·天年》中黄帝问大医岐伯，有人不能寿终而死的原因。岐伯回答：“薄脉少血，其肉不实，数中风寒……故中寿而尽也。”可见，寒气是导致众多疾病的直接原因。五行、五脏与十二正经古人言：“不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济。”“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”经络是人体气血的通路，是经脉与络脉的总称，起到沟通内外、贯穿上下、联系左右、网络周身的的作用，将外在筋、脉、肌、皮、五官、九窍与内在的五脏六腑等连成统一的有机整体。十二经脉表里属络关系：五脏为阴，五腑为阳手太阴肺经（从胸走手）与手阳明大肠经（从手走头）相表里；秋燥补肺金手厥阴心包经（从胸走手）与手少阳三焦经（从手走头）相表里；手少阴心经（从胸走手）与手太阳小肠经（从手走头）相表里；夏热祛心火足太阴脾经（从足走胸）与足阳明胃经（从头走足）相表里；长夏补脾土足厥阴肝经（从足走胸）与足少阳胆经（从头走足）相表里；春温补肝木足少阴肾经（从足走胸）与足太阳膀胱经（从头走足）相表里。冬寒补肾水因此，春天多吃补益肝胆的木行食物，夏天多吃补益心与

《阴阳五行与中医学》

小肠的火行食物，长夏多吃补益脾胃的土行食物，秋天多吃补益肺与大肠的金行食物，冬天多吃补益肾与膀胱的水行食物。更多内容查看<http://shanghaizhaona.blog.163.com/>

《阴阳五行与中医学》

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