

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

图书基本信息

书名：<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

13位ISBN编号：9787214059741

10位ISBN编号：7214059746

出版时间：2009-10

出版时间：海德 江苏人民出版社 (2009-10出版)

作者：海德

页数：234

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>

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

前言

救命之道与养生绝活的珠联璧合提到传统文化乃至中医，许多人都认为道理讲得很好，很深刻很有内涵，可是回到现实生活中，真正面对自己的身体问题和心理问题时，又常常是该怎么样还怎么样，感觉道理虽好可惜都用不上……因此，有人抱怨传统文化流于虚浮和说教，只讲大道理，却落不到实处。

其实，传统文化在讲述理念的同时，一点都不缺少实践这些道理的“方便法门”和小窍门。只是现在“坐而论道”的人越来越多，“奋而实行”的人越来越少，许多实践性很强的“方便法门”少有提及，便渐渐被边缘化了。

在岸边学上三天的游泳理论，还不如到水里练习两个小时的收获大；知道彼岸的美好世界，却找不到船和桨，就只能是空中楼阁、海市蜃楼，可望而不可及。

中医也好，儒、释、道、《易》、瑜伽也好，首先是实践的学问，如果总是光说不练，没有可操作性，不能切实地让身心获益，那它早就被历史淘汰了。

儒家在行为法则、音乐诗教方面，道家在天道自然、导引吐纳方面，佛家在身心清净、自我解脱方面分别有着独到而深刻的见解，也有着许许多多可操作的“小窍门”、好工具。

本书的写作正是试图结合先贤们的智慧，以中医为核心，从实践的角度入手，解决身体和心理两方面的疑难问题。

本书总体上可分为理念和技法实践两部分。

您不妨把理念部分看作是一面镜子，以便能更清晰、更全面地对自己身体目前的状况有一个总体的把握，知道问题的根源在哪里。

另外，我会从社会背景和精神因素、阴阳、五脏六腑、经络、筋肉骨骼及毛发皮肤这些层面对疾病的诊断与调治进行详细论述，还会探讨一些比较重大的健康命题。

比如，《黄帝内经》如何看待性行为 and 肾的关系？

应该怎样正确对待性行为？

为什么很多人体内寒气重、怕冷却又经常燥热难耐、爱上火？

中医理论里没有“细菌”“病毒”之类的字眼，那么中医怎么看待细菌病毒引起的疾病？

中医的对治思路 and 措施又有哪些？

为什么不少女士用了很高档的化妆品，皮肤依旧干燥不润？

水润肌肤何处来？

此外，本书还会用相当的篇幅专门探讨心理问题。

比如，为什么我们会会有很多烦恼？

烦恼和心灵本身有什么关系？

用什么方法可以减少烦恼，保持一种安详淡然的心态？

如果说理念部分这面镜子让您照见了自己、看清了自己，那么本书推荐的方法与技巧则为您提供了各种清洁洗漱用品。

假如您的头发乱了，这里有梳子可以梳头；假如脸没洗干净，这里有香皂、毛巾可以洗脸；假如皮鞋脏了，这里有鞋刷鞋油；假如衣服搭配得不好，您可以对镜整理……这些“清洁洗漱用品”多来自《黄帝内经》，并结合道家、禅宗、瑜伽、儒家等各路大家的养身调心之法，它们共同的特点是：简明高效，人人可用。

这些方法包括：灸法、呼吸法、导引、砭法(刮痧、拔罐)、简易实用的瑜伽套路、心法、音乐疗法等等。

为了便于查阅对照，我在书的前面专门制作了《本书养生妙招速查表》，供大家取用。

本书还引用了不少大家耳熟能详的养生妙招，并对其中的一些进一步阐发，以使大家更了解其中的原理，并更有针对性地实践。

这些方法大多来自中里巴人先生的分享，在此特别表示感谢！

在《打开中医的百宝箱——对治方法精粹》一文中，我将各方调身养心之法做了一个汇总，以菜单的形式进行分类，比如疏肝类、补肾类、静心安神类、养血气类及除三浊类等，以便大家随时查找和运

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

用。

本书还有不少实践这些方法的真实案例，其中既有诸如发烧、胃病和食道溃疡之类的急症，也有迁延不愈的慢性病比如鼻炎、失眠，还有问题比较普遍的例子，比如手术后如何调养等等。

相信这些文章能够为您提供很好的实践参考和自我对照。

我能保证的是自己在写下这些文字时的真诚。

它们都来自心灵的感悟、身体的内证以及外在的实践。

它们打动了我，启发了我，助我改善了自己，也帮助了别人。

我也期待它们能打动您，启发您，助您改善自己和帮助别人。

仅此而已。

我有一个心愿，那就是当您读完这本书，再次审视自己的身心问题时，能少一份疑惑，多一份通透，少一份无助，多一份自信，做到胸中有数，手中有剑，不再盲从，轻装前行。

倘若真的如此，那便是我最大的欣慰了。

海德2009年9月1日于上海

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

内容概要

- 《自愈有道：家庭常用快速祛病法》为您献上：
- 一、如何活用中医六大法来祛病养生的快捷之道。
 - 二、集诊断、调治于一体的极简自测法：“腹诊法”“五脏六腑自检法”。
 - 三、每个家庭必备的健康传家宝：“黄豆灸法”“全身经络导引法”“两转一甩护心法”“懒人自我调养的一招三式”等。
 - 四、手术后的身心调养法及常见病的家庭治疗术：“引血下行三部曲”“解闷除烦顺气法”“祛寒三部曲”等。
 - 五、抓住病根、不被表面症状牵着鼻子走的“三大法”和根治万病的“中医百宝箱”。
 - 六、如何从国学经典中找到养生大智慧的技巧。

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

作者简介

海德，曾拜多位名老中医为师，得其精髓。

潜心研习国学及中医十余年，将中医与道、佛、儒等各家养身调心之道相互融通，见解独到，颇多内证。

对《黄帝内经》等中医经典领悟深刻，常能提纲挈领，一语中的。

为中里巴人至交好友，常与其谈经论道，观点睿智，深得中里巴人赞赏。

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

书籍目录

序言救命之道与养生绝活的珠联璧合第一章 自愈有道，曙光在前无师自通与久病成医不懂“颠倒之术”，容易未老先衰让身体尽快还清以前的欠账心静自然凉——“垂衣裳而天下治”的健康之道鼻端调息，拒病于千里之外打坐——养精蓄锐的妙法不理睬身体的哀求，身体就会用各种病来惩罚我们健康与否是阴阳博弈的结果肝心肺肾脾，生长收藏和第二章 如何避免“一经发现就是中晚期”的疾病腹诊法——集诊断与调治之大成的“推腹法”如何知道自己肝胆现在状况的好坏如何知道自己脾胃现在状况的好坏如何知道自己肾和膀胱现在状况的好坏如何知道自己肺和大肠现在状况的好坏如何知道自己心和心包现在状况的好坏如何从生活习惯、性格特点来判断自己会得哪些病不花钱的自我体检法——舌诊第三章 每一个家庭都需要的健康传家宝黄豆灸法——家庭保命之法通全身经络的导引法——瑜伽拜日式能让人马上觉得很舒服的“推腰法”我父母最喜欢推腹法闭眼金鸡独立，何愁“三高”不祛“两转一甩”护心肺法最简单的全身导引法不用脱鞋就可以用太冲穴消火气如何活用中医治病第一法——刮痧、拔罐“懒人”自我调养的一招三式实践出真知第四章 手术后的调养法和常见病的家庭治疗术分析病因，稳心安神给身体自我修复创造最好的外部条件面对排病反应时应该先调心从极度虚弱到神采奕奕胃及食道溃疡的调治灵药——穴安灵将解闷除烦进行到底引气血下行三部曲——推腹法、跪膝法、金鸡独立法祛寒三部曲——温灸法、热水泡脚、温坐法一招逆推天河水，多少滚滚邪火退与风寒感冒过招不知不觉中的惊喜——温灸治好鼻炎、失眠与大便稀简单和坚持才能解决身体的问题养气血与失眠的调养“月子病”的防治和调理意淫也伤身——“心感于外，（肾）精摇于内”水润肌肤何处来——美容从保养肾水开始第五章 养生有术，心想事成不要被表面症状牵着鼻子走相信指标，更相信身体的真情诉说打开中医的百宝箱——对治方法精粹多管齐下除“三浊”寒凉猛于虎面对激烈的排病反应何去何从第六章 见微知著，何其快哉把脉查病，不亦乐乎我们身体上的哪些东西应该望、闻、问为什么细菌病毒喜欢在您身体里“安居乐业”不战而屈人之兵——如何防流感、急性传染病、瘟疫从《黄帝内经》看肿瘤（癌症）的形成及其预防父母是如何透支孩子健康的第七章 读书治病，不亦乐乎要么当孔子，要么做庄子少些小聪明，多些大智慧夜深人静，独坐观心，每于此中得大机趣读什么样的书能治病——有趣的书本草后记苦少乐多，吾生有幸附录一关于腰椎间盘突出调养心得附录二健康心语——钥匙就在自己手中附录三网友问答……

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

章节摘录

最简单的全身导引法有：1.指腹梳头；2.“两转一甩”护心肺；3.推腰法；4.推腹法；5.跪膝法；6.热水桶泡脚；7.转脚腕法；8.金鸡独立法。

一个人爱吃什么菜，取决于他的口味。

选择什么功法，取决于自身的具体境况。

只要活用经络图，善用经络图，“举手投足皆治病”，信手拈来皆文章也！

宋朝有个大臣曾向皇帝进谏说：请皇上不要再让各地的将军学习阵法图了！

学了阵法图的人真正和敌人对垒的时候，常常不会灵活运用，反而不分时间、地形，死板僵化地使用那些阵形图，因此常吃败仗。

这个故事说明什么呢？

说明事物有两个层面，一个理念层面，一个是应用层面。

那些阵形图其实就是应用层面的东西。

对于千变万化的具体情况，切不可拘泥于成法，而应该根据自身和当时环境的具体情况加以变通，找到最佳的契合点，甚至创造出自己的“阵形图”。

理念层面的东西常常具有普遍性，不会随着时间、地点的不同而改变。

比如《孙子兵法》就是在讲理念层面的事，讲的是军事哲学和策略。

该书也因此能够历2500年而不衰，并且超越了国界，在世界范围内引起关注，甚至有不少商界精英运用它提高自己的经营管理水平（相比之下，古代的阵形图流传下来的就很少，能传到国外去的就更少了）。

那么，中医的核心理念是什么？

很简单，整体观，平衡观，顺应自然，调动人体的自愈能力就是中心观念。

说得再细一点，就是人人皆有阴阳，皆有五脏六腑，经络联通内外，血气滋养全身。

一切养生疗疾之法都应该围着这个中心展开、设计和规划。

那么对于导引来说，它的核心理念是什么呢？

就是经络图，万变不离其宗。

身边一副经络图，您就可以根据自己的情况自己设计导引的动作——哪条经络不通就疏通哪个，不必拘泥。

有朋友问：导引、刮痧、拔罐、针灸、汤药、按摩，哪个更强？

事实上，哪个用起来对您身体目前的问题最见效、成本最低、副作用最小，哪个就是最适合您的。

就好比问空军、海军、陆军哪个最厉害一样，在天空当然靠空军，在海洋江湖当然是要靠海军，在地上当然要靠陆军。

还有朋友问：我觉得身上到处都不通，堵的地方很多，怎么办？

不用着急，您就把一些小功法拼接起来、综合练习就可以了。

人体的经络除带脉以外，绝大多数都是纵向的，因此，中医常常说气血“升降”。

明白了这一点，导引的套路就比较容易设计了。

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

后记

后记苦少乐多，吾生有幸零零落落，断思碎想，再加上一年多流淌在四季轮回间的时光，汇成的便是手头这部书稿。

时至今日，我还清晰地记得书写时的种种心绪，盛是宁静，或是温暖，或是感恩，或是崇敬……中医乃至国学是一个博大精深的体系，平凡浅陋如我一般的人，能学到其中的皮毛就已是万幸了。

之所以为此着了迷，沉浸其中，乐不思蜀，实在是为先贤的智慧和慈悲所吸引，欲罢而不能。

希望此书能够抛砖引玉，让您也像我一样爱上中医，学习中医，改善自己，帮助别人；希望它能启迪后贤智者，架通大众与中医之间的桥梁，真正让中医“飞入寻常百姓家”；希望它能让您认识到：中医并非故弄玄虚，中医是平实的，有效的，美妙的，简单易行的，成本低廉的，质朴天然的，像慈母一样呵护着中华民族从远古走到今天；希望它能让人明白：中医是传统文化体系、哲学体系不可分割的一部分，是中华文明能够从众多古老文明中脱颖而出，成为唯一连绵不绝、没有中断过的灿烂文化的核心秘密之一。

世间事，苦多而乐少。

吾生有幸，蒙遇良师，得以结识同气相求的益友，谛听岐黄之真义，追慕先圣之仁心，幸矣，乐矣。

有感而发，多有仓促，书中难免错漏，欢迎读者指正。

海德2009年7月写于上海

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

媒体关注与评论

儒家在行为法则、音乐诗教方面，道家在天道自然、导引吐纳方面，佛家在身心清净、自我解脱方面分别有着独到而深刻的见解，也有着许许多多可操作的“小窍门”、好工具。

本书的写作正是试图结合先贤们的智慧，以中医为核心，从实践的角度入手，解决身体和心理两方面的疑难问题。

本书总体上可分为理念和技法实践两部分。

您不妨把理念部分看作是一面镜子，以便能更清晰、更全面地对自己身体目前的状况有一个总体的把握，知道问题的根源在哪里。

<<自愈有道-家庭常用快速祛病法>>

编辑推荐

《自愈有道:家庭常用快速祛病法》编辑推荐:活用砭、灸、按跷、导引四大法,自诊自治,百病当前不用怕,《求医不如求己》作者中里巴人倾情推荐。

特别赠送《养生妙招速查表》全彩人体标准,经穴部位图挂图。

掌握《自愈有道:家庭常用快速祛病法》中的任何一种方法,您的家庭就多一份平安。

不生病的智慧与养生绝学的珠联璧合,身体上火了,我们不能一味地清火,应该把“火”变成补益身体的能量,老子说,“天之道,损有余而补不足”,每天用“推腹法”和“黄豆灸”来诊断和调养自己,绝不会得“一经发现就是中晚期”的疾病。

“没什么别没钱,有什么别有病。

”“40岁前拿命换钱,40岁后拿钱换命。

”但是,当洪水冲溃了堤坝。

再好的水利工程师也不能立刻堵住决口;当导火线已经烧进炸药的内部,再好的排爆专家也无法制止爆炸;得了无可挽回的绝症,再好的医生也挡不住死神的双手。

所谓无可挽回的绝症,其实就是病邪长期积累后的总爆发。

经常有朋友问我:“学习中医养生这么久了,怎么还是没找到我这个病的调治方法呢?”这是因为中西医是两种不同的体系,如果您拿着西医诊断的病名或者某一局部的症状去找中医的调养方法,确实不容易找到。

当您闲来无事,在家里看书的时候,不妨放上一盘古琴曲,热上三两个黄豆口袋,斜靠在床,温灸一会儿。

豆香隐隐,琴声悠远,一卷在手,身暖心清,真是人生一大乐事啊!

“引血下行三部曲”,即“推腹法+跪膝法+金鸡独立”,这三套小功法配合起来运用,能很好地改善现代人普遍存在的上实下虚、上热下寒的体质。

而针对体内寒气重、浊湿多的体质,我给大家设计了另外一套方案——“祛寒三部曲”,也就是“温灸法+热水泡脚+温坐法”。

调养过程中最容易迷惑人、让人半途而废的就是排病反应了。

很多人误把身体好转时的一些调整现象当成了新发疾病,慌了手脚,对自己的调养手段产生怀疑,甚至就此放弃。

面对各种各样的排病反应,有的人充满了惶恐和迷惑,有的人则感到了进步的欣慰和收获的喜悦。

养生本来就不是任务,而是一个愉悦的过程。

就像赶路的游子,一路的旅程并非都意味着艰辛的跋涉。

穿上一双合脚的鞋,带上一颗轻快的心,虽路边草木,寻常云天。

亦是美景也。

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>