第一图书网, tushu007.com

<<向老天爷要健康>>

图书基本信息

书名：<<向老天爷要健康>>

13位ISBN编号：9787308110679

10位ISBN编号：7308110672

出版时间：2013-2

出版时间：浙江大学出版社

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

作者简介

迷罗，出生中医世家，潜心研习国学及中医多年，亦是国内知名瑜伽大师，国际中医针灸师，元和堂堂主。
对中医学和瑜伽养生有独到的见解和领悟，并在教学中将二者结合，创立了最中国的瑜伽——元瑜伽，被誉为中医养生瑜伽第一人。

第一图书网, tushu007.com

<<向老天爷要健康>>

书籍目录

第一章立春 立春防风邪／2 防风邪的两个功课／3 激发胆经、升发阳气的瑜伽组合／5 春天养生要养肝，多吃青菜多点甜／7 五季的脏腑保养原则／7 养肝的三大原则／8 生命线的秘密／10 养肝的小动作／11 立春养肝亦需养脾胃／13 掌心的秘密／13 擀面杖的神奇功效／14 女士养肝可美容／16 男人养肝增健康／18 办公室瑜伽养生操／20 第二章雨水 雨水时节应该注意的保养事项／26 肺经的三个重要穴位／27 肺经增强瑜伽操／30 合理饮食也能去痘／32 通过手掌识别体内的毒素／32 掌根识别女性健康状况／34 雨水必练“ 朱砂（痧）掌 ”／35 养生百搭果：枸杞／36 不上火的双齐花茶／37 为何雨水时节容易失眠／38 春季培元法／39 食补培元法／40 睡补培元法／41 经络补培元法／41 雨水时节女士保养要穴／43 女士保养小瑜伽／45 雨水养生瑜伽操／46 雨水常练腹式呼吸／48 第三章惊蛰 惊蛰时节应该注意的养生事项／53 通过手掌查看排泄机制是否健康／53 如何练习洁肠瑜伽／54 洁肠瑜伽注意事项／56 春天是减肥的黄金时期／57 脂肪堆积的肚子分哪几种／57 如何去掉冰凉肚／58 驱寒减腹——瑜伽半桥式／60 金刚肚是如何形成的／62 腹部减肥——拍痧法／63 清热减腹瑜伽操／64 水袋肚的形成／66 瑜伽玉带环腰手／66 健脾补气瑜伽操／67 惊蛰养肝瑜伽操／69 瑜伽经络嚓嚓功／72 春分 春分体检小窍门／76 春分养生瑜伽／78 鸟王式瑜伽／78 树式瑜伽／79 抓脚直立式瑜伽／80 春分养生法／81 三光巧识身体状况／81 “ 黄脸婆 ”应该如何保养／82 肺经如何去强化／84 清热降温瑜伽／85 瑜伽三角式去肝火／86 春分时节如何保养肾脏／86 如何识别过敏体质／88 瑜伽健体推腹法／90 做梦也能表现体质状况／91 如何改善睡眠质量／92 瑜伽体位改善睡眠／93 春分饮食促健康／95 清明 上火都有哪些表现／101 脾胃之火如何调理／101 天枢穴调理脾胃上火／102 眼镜蛇式瑜伽去脾胃之火／103 女士最易生肝火／104 通过手掌巧识肝火／105 吃什么去肝火／106 半莲花侧展式瑜伽去肝火／106 如何既降肺火又美容／107 尺泽穴去肺火／108 白色食物清肺热／108 去肺火的瑜伽动作／108 清理内热的女士瑜伽组合／109 清理内热的男士瑜伽组合／112 清明容易引发的火气问题／114 牙疼／114 长痘痘／115 口臭／117 谷雨 谷雨时节有哪些高发病／122 辨手指巧识高血压／122 人体降压三要穴／123 养生浑圆桩瑜伽／124 谷雨警惕招财手／125 谷雨饮食宜清淡／126 谷雨多做腹部运动／127 谷雨白领易患痔疮／128 缓解痔疮的穴位／128 谷雨气血通畅瑜伽／129 谷雨时节来减肥／131 如何消减“ 蝴蝶袖 ”／131 如何减腰部脂肪／132 如何瘦腿／133 如何消除背部赘肉／136 谷雨办公室塑形瑜伽／137

章节摘录

版权页： 插图： 立春防风邪 进入立春，也就意味着进入了春天的季节，但是不要以为到了立春，就马上会迎来一个春暖花开的时节，现在可不是这样。
因为在立春时，冬天才刚刚过去，气候仍旧是比较寒冷。
老话有“倒春寒”一说，这一段时间里，一定要注意防寒防风，因为春天的风是很要命的。
中医总结有六种气候会导致人生病，其中排在之首的就是风邪，中医理论讲“风为百邪之长”，所有的寒气、热气或者燥气，都会依附着风来侵入身体，比方说我们经常会听到风寒、风湿、风热，这些都会依附着风进入身体，从而导致人生病，因此春天养生最重要的是要做到防风。
那么风邪是通过什么地方吹进我们的身体，从而导致人生病的呢？
最主要的地方就在后颈这个部位。
老话有一句叫做“春捂秋冻”，到了春天，一定要做好“春捂”这个功课，不要马上把身上衣服给去掉，很着急地穿上一些薄的春装，因为这样很容易受风寒。
春天的风是很厉害的。
而且春暖花开，人的毛孔跟着开放，所以我们的身体相对脆弱，这时候更要保护好身体。
防风邪的两个功课 为了防止在春天受风寒，出门之前我们应该做好两个功课，第一个功课是尽量戴帽子戴围巾，第二个功课是在出门之前，用手掌把颈后的大椎穴搓热，这里是人体阳气的制高点，把这里搓热的话，能提升人的保护能力，可以免受风寒。
对于中医来讲，立春代表着春天的开始，“春主升发”，在这个时节上，人的阳气升发起来。
阳气是人体的一个免疫力体制，所以阳气升发起来，人就有很好的身体保护能力，不会感受风寒风邪。
那怎么帮助我们的阳气升发呢？
在人体上有一条非常重要的经络，叫做胆经，《黄帝内经》讲：“凡十一脏取决于胆”，意思是说所有脏腑经络的阳气，都会依附着胆经升发起来。
所以在立春时节，我们早晨运动的时候，应该多多地敲一敲胆经。
胆经是在什么位置上呢？
如果看经络图会发现，胆经在我们身体的侧面，想减肥的女生们要注意了，这条胆经是能非常有效地瘦大腿的一条经，所以也管这条经也叫瘦人忌——如果你实在太瘦又不想减肥，那就可以不用去敲。
这条经络在大腿外裤线的位置，早晨起来的时候，握紧拳头双手用力地在大腿正外侧肉最丰厚的地方来回敲打，每天早晨起来敲打10分钟，胆经得到激发阳气升发起来，人这一天就都充满了活力。
一天之季在于晨，一年之计在于春，在春天的早晨上敲敲胆经，阳气升发，会使我们保持一个很好的状态，给一年开一个好头。
激发胆经、升发阳气的瑜伽组合 接下来介绍一套能激发的胆经、升发阳气、保持春天活力的瑜珈组合。
首先找一个相对宽敞一点的空间，然后双脚并拢在一起，双脚脚跟和大脚趾轻轻地贴靠，然后把五个脚趾均匀地打开，大腿往内收，小腹往内收，胸腰椎往上提，两个肩膀也跟着往上提，然后慢慢地向后转，逐渐地放下去。
下颚也轻微地内收一点，从而保持在一个最平直的一个状态。
这一套动作呢，通过几个简单的平衡动作的串联，最后过渡到瑜珈里面非常经典的一个动作，叫做树式，从而很好地激发到我们体侧的胆经，提升活力。
来，让我们来一起练习：首先，吸气时双手经两侧打开，升向天空，手掌心相对，呼气时双手向下压，平展在两侧，注意把背伸直，收小腹。
第二个动作，将重心放在右脚上，让右脚站稳，左腿向外侧一点点地伸展出去，只需伸展一点点就够了，保持平稳——如果实在难以保持平衡，脚尖可以轻轻地点地。
这样保持平稳大概五秒左右。
然后手掌心翻转向上，吸气，双手慢慢在头顶的位置合十，呼气，把左腿向后侧逐渐地伸展过去，左腿在身后，双手向上。

这里要注意，在做这个动作的时候骨盆要正向前侧，这样能很好收紧腰背的肌群，促进我们脊椎的血液循环。
同样保持约五秒。
然后，呼气的时候双手下压，平展在两侧，吸气的时候左腿伸直向前，脚尖往回勾，目光对准大脚趾，保持身体平稳。
注意，整个平衡的动作中，保持身体的平稳和内心的平静，还是保持五秒钟。
下一个动作：手掌心翻转向上，吸气，双手向上，到头顶的位置合十，呼气，把左腿弯曲，将左脚盘于右腿膝盖的外侧，左膝盖往外伸展，手臂往上去延展。
这个动作就是瑜珈里面非常经典的树式，当双手充分向上伸展的过程中，体侧的胆经可以得到很好的升发。
在这个动作上可以保持时间偏长一点点，大概十秒钟。
最后，把左脚慢打开，放下，双手也放下，叉住腰部，活动一下双腿。
这样就是完整的一侧练习，右侧也是同样的动作和步骤。
每一侧大概也就是3到5分钟时间。
春天的早晨做这样的练习，可以非常好的激发胆经、升发阳气，保持一天活力和状态。
春天养生要养肝，多吃青菜多点甜 应该怎样更好地去养生呢？
这里要介绍一些中医养生的基本知识。
在每一个季节，中医上都会有一个需要重点保养的内脏，每一个内脏都有相应的一些食疗方法。
一说起养生来，可能大家最先会想到的就是吃，那就来讲讲这个吃。
五季的内脏保养原则 从中医的养生观点来看，人体五脏六腑，其中最主要的五脏——心、肝、脾、肺、肾。
我们知道一年有四季节，春夏秋冬，但对于养生来说，是有五个季节的——在春夏秋冬之间还存在一个长夏的季节。
这五个季节就对应着五个内脏。
春天养生的重点是要养肝，中医上讲“肝主升发”，肝气升发符合春天万物生长的一个规律，所以春天要养肝。
夏天则养心，因为夏天热，而心脏最怕热气，所以夏天要重点去保养心脏。
在长夏的时候，也就是平常讲的三伏天，这时候可能湿气比较重，出现了所谓“桑拿天”，闷热潮湿，就会容易伤脾胃，很多人在长夏时都会出现脾胃功能下降的现象，胃口不太好，所以在长夏要重点养脾。
秋天气侯干燥，而肺最怕燥，所以秋天要养肺。
到了冬天，天气寒冷，内脏中肾是最怕冷的，所以在冬天要养肾。
这是一年中五个季节的养生原则。
养肝的三大原则 那么在立春这个节气上，应该吃什么来养肝呢？
第一个原则，在饮食中一定要尽量多一点颜色，春天养肝，而养肝要多吃青色或者说绿色的食物。
生活中什么样的食物是青色和绿色的呢？
就是各种蔬菜。
所以一到春天，各种蔬菜要多吃，尤其是各种发芽的蔬菜，比如说豆芽。
有一句老话叫“立春四芽炒”，就是把各种豆芽放在一起来炒。
豆芽能非常好的提升身体的肝气升发的能力，还有香椿芽、豆苗等发芽蔬菜，效果同样不错。
这些蔬菜在春天是很常见的，也非常适合在春天尤其是立春时节来进补。
这是第一个原则，多吃一点青色。
食物的味道也是养生的重要方面，酸甜苦辣咸，不同的味道会入不同的内脏，能入肝脏的是酸味。
但是到了春天，反倒应该少吃酸，为什么呢？
因为酸味的效果是收敛的，会收敛肝火，当我们近期特别想吃酸味的时候，可能代表我们肝火偏旺一点，但是到了春天，人的肝气是升发的，我们就不要去收敛肝气，以免起到相冲、相反的效果。
所以《黄帝内经》建议我们在春天饮食上一是要少一点酸，二是要多一点甜。

为什么要吃甜呢？
按五行生克来讲，肝木克脾土，肝火越是旺，肝气越是升发，人的脾胃功能反倒越下降，所以我们在这一段时间多吃一些甜味的东西，能养脾，但是这个甜味并不是糖，而是甘甜的食物，一般就是粮食蔬菜一类，我们都要去吃。
这个第二个原则，多一点甜少一点酸， 最后一个原则，因为春天肝气升发，人的脾胃功能受到克制，会偏弱一点，什么最养脾胃呢？
就是喝粥。
中医认为粥为养胃第一物，所以越是脾胃不合、脾胃虚、脾胃不好的人，一定要多喝一点粥食。
在这里要给大家推荐一个非常好的元神养生粥，这是每到春天我的家人都会去喝的一款粥，可以很好地养心安神、补养脾胃、补气养血，原料也很简单，就是我们最常见的大米、小米、加一点桂圆、花生和枸杞，再加一点百合，每样一小把，放在一起来煮，煮出来的就是一个很好的元神养生粥，在立春时节能很好地补充我们身体的热量，提升脾胃的气，舒缓内脏的调和，这样身体就能达到一个很好的很有活力的状态。
这就是我们在春天时养生要记住的三点原则。
生命线的秘密 人体的能量在一年之中是春生、夏长、秋收、冬藏，在春天时，人所有的能量处于一个上升的趋势，所以古人说春主升发，而这种升发的力，是靠肝胆的功能来抒发起来的，所以又是肝主升发。
到了春天，肝气升发，人一年才有活力，所以说一年之计在于春。
但是肝气升发的过程中，有的人如果饮食不注意，导致一些内火，就会导致肝火也跟着很旺，于是有很多女生在这个季节，情绪很容易爆发，所以我们管这样的女生叫“ 暴发户 ”。
那你有没有“ 暴发户 ”的潜质呢？
其实从每个人的手上可以看出一些小秘密。
请把手伸出来，找到生命线，这是从手掌虎口这一侧延伸出来一直绕着大拇指走到手掌根的一条纹路，每个人都会有。
来看看生命线的头部，在食指和拇指两个手指中间的虎口区域，大多数人的生命线根部应该是处在两个手指的正中间的，但是有的人不是。
有的人生命线的头部是偏上一点的，是偏向于食指的。
如果你是偏向于食指的话，代表你先天的肝火可能就旺一点，因此平时一定要注意情绪的调节，否则动不动就可能会爆发一些肝火，尤其是在春天。
接着还是看虎口区域，在生命线头部的下方有一块指甲大的区域，请看看这块区域是什么颜色的。
正常的人这里应该是粉红色的，但是有的人不是。
有的人是白色或者是青色的，如果这里出现明显的一些青色，代表着存在一些干瘀，肝气瘀结，瘀而化火，可能就很容易上火，肝火爆发，这也属于“ 暴发户 ”的一种。
肝气不舒还可能导致情绪的压抑和抑郁，这就是另一种极端。
有很多人一到春天就闷闷不乐，就跟这里发青有关系——肝气不舒畅。
手掌上的这两点表现了肝的状态。
春天要养肝，大家一定要注意保养我们的肝脏。
养肝的小动作 我们刚才讲过了，在春天升发人的活力可以敲一敲胆经，肝胆同原，胆与肝有互补的作用，在日常的饮食上也要注意多吃一些青色的食物，以调理肝脏，祛除肝火。
那么在运动上，也需要多做一些体侧伸展的动作。
看经络图会发现，我们体侧的位置就是我们肝胆经的位置，我们可以像广播体操这样左右的伸展。
瑜珈里面有很多体侧伸展的动作，比方说瑜珈里的三角式：双手平展于身体两侧，目光看右手，右手带着身体往前走，然后慢慢地向下，手向下扶脚腕，左手向下伸展。
保持这个动作，使体侧有很好地拉伸感，以激发体侧的肝胆经。
左侧也做同样的练习。
瑜伽中树式动作能很好地升发胆经，而三角式则能很好地疏通肝经，保证肝经的通畅，去除肝火，提升肝胆的排毒能力。

记住这两个动作，有时间就多去做一做。
但现在人们时间都很紧张，没有时间去做运动或者关注饮食的调节，那怎么办呢？
记住，在身体两侧肋部的位置，有肝胆经商非常重要的穴位——章门穴和期门穴，两边各两个门一共是四个门。
我们可以用手从上往下推，专业的手法叫推四门。
经常这样从上推到下，把两侧肋骨推到发热，那么肝胆经通畅，人的肝火就会疏畅出去。
心胸舒畅，我们在春天也能够保持一个好的心情。

后记

不要错过这个春天　俗话说：一年之计在于春。
春来了，万物复苏，百花争艳，一切欣欣向荣，您也是这个状态么？
然而我们常常发现自己的身体总也赶不上季节的脚步，春暖花开，万物都苏醒了，我们却春困；一切都是新意了，而我们体内却有很多陈旧毒素淤积；自然界一天比一天洋溢着活力，而我们的身体机能却越发衰退。
这是您想要的么？
一定不是，您想改变么？
一定想！
但是该如何改变呢？
　推广养生这么多年来，我深知春天的重要性。
我一年到头、一天到晚都充满了活力，总有使不完的劲。
人们都很羡慕，认为老天青睐我，给了我更多的能量。
但是朋友们，能量这东西就像电池，您只消耗不充电，再好的电池也终会耗空的，所以不养不行。
但是养也得有正确的方法，让我活力不断的秘诀就是做个“顺毛驴”，顺着春天的脾气去养。
春天的脾气是升发，大地的能量从地下深层复苏向上释放出来，我们体内的能量也从内向外的升起，您只要做一些和升相关的事就好了，吃升的食物，练升的动作，做升的事，持升的心，一年的好状态就来了。
养生不难，就是顺着老天的脾气去生活，健康就顺其自然地来了。
有的人会养，状态一年比一年好，而也有不会养的，一年更比一年衰老。
您想做哪种人呢？
如果您真的会养的话就一定不要错过这个春天。
　迷罗　2013年1月

编辑推荐

《向老天爷要健康:24节气养生大法之春季篇》最中国的瑜伽，最中国的经络处方，最适合中国人的养生法。
以天养人，中医养生瑜伽第一人、国际中医针灸师迷罗为您献上最适合中国人的24节气养生法！
史上最好读的养生书，史上最易懂的养生术，瑜伽功课+经络疏通大法+祖传食疗秘方！

第一图书网, tushu007.com

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