

<<王晨霞说寿>>

图书基本信息

书名：<<王晨霞说寿>>

13位ISBN编号：9787531721345

10位ISBN编号：7531721341

出版时间：2007-4

出版时间：北方文艺出版社

作者：王晨霞

页数：271

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>

<<王晨霞说寿>>

前言

自从我研究掌纹以来，就经常有人神秘地小声问我：掌纹到底能不能算命？开始，我也是疑疑惑惑的，不知道该如何回答。

记得1995年去香港拜见南怀瑾先生时，我把这个疑惑向他请教，他朗朗一笑说：“你是研究掌纹的，如果你只研究了掌纹与疾病的关系，而没有揭示掌纹与命运的关系，那么，你的研究还不全面，你应该敢于同时开展研究啊！”

南怀瑾先生的一番话，使我暗下决心：全面地研究掌纹与人体健康、思维活动、寿命长短的关系，勇敢地踏入所谓的封建迷信“禁区”，对于前人的各种说法，绝不轻易否定，也不断然接受，必须通过科学的数据证实。

一定要拿出我的学术观点来！

转眼十几年过去了，我在研究掌纹与疾病的关系和掌纹与寿命的关系问题上，出版了《王晨霞说寿》、《王晨霞掌纹诊病治病》等著作。

现在，我开始关注掌纹与心理活动的关系，并着手写这本书，我试图揭示手掌上这些可观的纹理与无形的心理、性格、习惯的内在关系，希望一步一步地去接近“命运”，揭示掌纹与命运之间的秘密，最终能够明确地回答朋友们的疑问。

就在我写这本书期间，汶川发生了大地震。

在这种重大的自然灾害后，无论是灾区的人们，还是前往灾区救灾的解放军、志愿者，都必然将面临着心理调整的课题。

从心理学的角度来说，一个心理疾病的发生，往往是在诱发心理疾病的重大事件发生的三个月到半年左右出现。

所以，当这本书出版的时候，正是汶川地震发生后半年左右，我希望这本书对于受到地震打击的人们，在心理疾病的调整上能够有一点帮助。

<<王晨霞说寿>>

内容概要

本书汇集了现代掌纹诊疗专家王晨霞数十年的研究成果。

书中介绍了面纹与健康的7种读法，体貌与健康的12种读法，掌纹与健康的30种读法。

通过观察一个人的面纹、掌纹、体貌，了解身体状况，发现和预防疾病，掌握长寿的特点和规律。

面部纹理透露着人体健康的信息，本书通过解读面部各个部位皱纹的特征，教你有效呵护肌肤，应对过早出现的皱纹。

相貌和肢体特征与长寿密切相关，本书通过引用古代典籍的资料，结合现代中医研究成果，揭示人体奥秘，发掘长寿的规律，并提供王晨霞独家按摩保健操，帮助你健体强身，祛病延年。

掌纹病理识别是王晨霞倾注多年心血研究所得，通过研究45000人次的掌纹，精选真人手印图200幅，详尽介绍了临床常见的68种病症手图特征，分析了掌纹的生长与疾病的关系、掌纹的变化与人体的生理、病理关系。

书中展示了大量难觅的纹线，用图解的方式帮你识别14条线和8种异常病理纹，并通过手掌八卦图来判断脏腑虚实、盛衰，判断疾病的发生、发展，从而指导治疗方法。

本书权威、系统、实用、易操作。

配有掌纹、面纹、体貌彩图300多幅，并首度推出王晨霞独创药方养生食谱以及保健长寿养生经，助你破译长寿密码。

<<王晨霞说寿>>

作者简介

王晨霞，中国现代掌纹医学专家。

早在1987年，王晨霞就立志把破译人类掌纹作为自己的终身事业。

十余年走南闯北踏遍了祖国的山山水水，并把研究的目光投向境外，诊断了15万不同肤色、不同国籍、不同区域的患者，收集到了15万病例手图，出版了《现代掌纹诊病》、《现代掌纹诊病

<<王晨霞说寿>>

书籍目录

附图 1.掌纹、面纹、体貌图谱 2.王晨霞掌纹图谱 3.王晨霞独家益寿养生方图谱开篇 古人说寿 《黄帝内经》说长寿 《百岁歌》说长寿 《吕氏春秋》说长寿上篇 长寿者的体貌征象 十二官不相失者寿 头骨与长寿 眉与长寿 耳与长寿 目与长寿 鼻与长寿 人中与长寿 口、唇、齿与长寿 肢体形态与长寿 颈项与长寿 胸背与长寿 脐、腰、腹与长寿 脉息与长寿中篇 掌纹与长寿 掌纹诊病基础知识 十四条掌纹线的疾病信号 1线：主要代表呼吸系统、消化系统功能的强弱 2线：主要代表心、脑、神经系统功能强弱 3线：主要代表生命力强弱 4线：主要代表免疫功能强弱 5线：主要代表中老年心脑血管疾病 6线：主要代表近期身体健康状况 7线：主要代表血压变化 8线：主要代表日常生活不规律 9线：主要代表过敏体质 10线：主要代表情绪变化 11线：主要代表生殖、泌尿系统功能强弱 12线：主要代表肝脏免疫功能强弱 13线：主要代表免疫性疾病与肿瘤遗传倾向 14线：主要代表遗传倾向 八种异常病理纹 “十”字状纹：主要代表疾病早期状态 “井”字状纹：主要代表脏器实质性病变 “米”字状纹：主要代表脏器有气滞血淤现象 三角形样纹：主要代表疾病由早期状态向实质性转变 方格形样纹：主要代表病情稳定 岛形样纹：主要代表肿瘤或囊肿 五角星状纹：主要代表脑部有实质性病变 环形样纹：主要代表受过软物撞击 手掌八卦推演 寿者之养在“乾” 先天之本在“坎” 脾之升宣在“艮” 后天之本在“震” 肝刚胆强在“巽” 气血运行之结在“离” 孕育之诀在“坤” 运化之枢在“兑” 下篇 面纹与健康 额头横纹与健康 眉间皱纹与健康 眼下皱纹与健康 鼻皱纹与健康 唇侧纹与健康 嘴上垂直纹与健康 附篇 病与养 影响长寿的主要疾病 癌症 高血压 心肌供血不足 冠心病 中风 肾虚 糖尿病 肺炎 哮喘 饮食决定健康 饮的学问 如何饮水 如何饮茶 如何饮酒 补益饮品 食的学问 食补 食疗 食忌 寿星谱 长寿之乡 没有健康一切都将归零

<<王晨霞说寿>>

章节摘录

《黄帝内经》说长寿人生最值得珍惜的是什么？

人生最宝贵的是什么？

这些问题的答案会有 很多种，有人重视的是事业，有人追求的是金钱，有人执着的是爱情。

为了 这些的实现，人们在努力奋斗，甚至到了其乐无穷的地步。

古往今来的事实证明，不论事业、金钱、爱情，这些都是可以得到的，但也同样都是会丧失的，可是，很多人就是要孜孜不倦，年复一年地在得而复失，失而复得中追求着，奋斗着，从没有介意过，在这个过程中，与之同时付出，作为交换的又是什么？

有没有发现一样东西，在悄悄地消耗着，减少着，不会再回来了？

那就是用健康做筹码，用体力的透支，换来寿命的快速消失。

你在夜深人静时，在享受奋斗后的成果时，思考过这个问题吗？

你与你的寿命对过话吗？

你知道它还会陪伴你多久吗？

你知道它为什么加快了离你而去的步伐吗？

其实，这种对生命的思考，对长寿的追求的对话，从远古就有了。

本书将陪伴你沿着祖先的思考轨迹，一起和自己的寿命做一次对话。

在我国古老的中医经典《黄帝内经·上古天真论》中说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。

君王众庶，尽欲全形。

”也就是说：苍天所覆盖的，大地所托载的所有一切，可谓万物俱备了，然而没有一样能比得上“人”的宝贵。

人凭借天地之气而生，顺应着四季变化规律而成长，上至君王，下至民众，没有一个不想永葆生命的。

想归想，可是到底人能够活多久呢？

如果按《黄帝内经》中的记载，那原本属于人的寿命可就长了去了：光黄帝听说的就有“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”四种生存形态的人。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳。

调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间。

视听八远之外。

此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次，有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别于四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

出现在上古时代的“真人”能驾驭天地，掌握阴阳，呼吸精气，保养元神，不受环境的干扰和支配，做到精神和肉体完全和谐一致，所以寿命能和天地一样长久，永无穷尽。

黄帝所听说的这种“真人”，我们现在只能在宗教的著作中寻找踪迹了，因为这种能力不是单靠学习和锻炼所能得到的，而是由大道生成的。

那么，我们再来看看“至人”是什么形式的人呢？

“至人”出现在中古时代，这种人具有淳厚的道德修养，完全懂得天人之理，保持着与阴阳的和谐，顺应着四时的变化，摆脱了世俗的纷扰，积精全神，自由自在地遨游于天地之间，视听于八荒之外。

写至于此，我也叹然：我们皆非至人也！

<<王晨霞说寿>>

退而求之，我们能做“圣人”吗？

黄帝说：称为“圣人”的，善于生活在天地之间的和气之中，顺逆着八面来风的规律，这种人生活在世间，满足着各种生活欲望。

没有烦恼的愤恨之情，既不想脱离现时的生活，也不愿与世俗同流，外不让身躯为世事所伤，内不使思想受俗情之累。

把恬淡愉快作为修养的内容，把自在自得视为造就的终极，保持着肉体不衰，精神不耗，也可以活到百岁以上。

看来，想活百岁以上成为圣人，是可以追求的目标，但是，在这样一个竞争、奋斗的时代，这样一个污染严重的地球上，能做到肉体不衰，精神不耗，成“圣人”的人，还是少之又少的。

总不会我们连“贤人”都做不到吧？

黄帝说：能称为“贤人”的人，他能取法天地、日月、星辰、阴阳、四时的自然变化规律，来指导自己的养生，时时处处，行住坐卧，都使自己合于大道，这样也能延年益寿而活到很高的年纪。

黄帝说贤人的寿命：“亦可使益寿，而有极时。”

就是说，遵照贤人的生活方式，可以有利于延年益寿，甚至可以活得很久。

终于可以松口气了！

原来，我们要努力做到的是：贤人！

也就是说，100岁左右——大自然赋予我们的神圣的生理寿命！

现代科学的推测也证实，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。

那么众生的生命之钟应该走多少年？

也就是我们能活多少岁呢？

从现代养生科学的观点来看，人类的衰老是指一个人经历了生长、发育以至完全成熟以后，随着年龄增长，自然产生的一系列体态和功能的退行型改变。

由于这种改变使机体对外界环境的适应能力逐渐丧失，体内的生理功能也不断削弱，这就是我们通常所谓的“生理性衰老”。

还有一类是“病理性衰老”，是指在生理变化的基础之上患有某些疾病(人类四大死因：心脏病、脑血管病、各种炎症及癌症)或其他外界因素影响，而加速衰老的过程，甚至未尽天年而夭之。

人们通常所说的“早衰”、“未老先衰”就属此类。

这两种性质的衰老，在实际研究中往往难以严格区分。

自然界中各种生物的寿命各不相同。

人类的寿命平均为60~70岁，大约从45岁开始进入初老期，60岁以后为衰老期，这是过去被人们公认的事实。

近年来，经遗传基因学证明，人类现在的寿命远远没有达到人类自己的自然寿限，70岁正应当处于壮年期，而事实上70岁的人都已提早进入耄耋之年了。

那么，人类的自然寿命应该是多少呢？

生物学家经过大量实验观察，认为一种生物的最高寿限是它成长期的5~7倍，人类的成长期为20~25岁，最高寿限应为100~150岁。

美国著名老年医学家海弗利克1961年发表了一篇论文，他用人胎儿的肺细胞纤维细胞做体外细胞培养，观察细胞分裂次数，结果发现这些细胞经过大约50次分裂后，无论再给什么样的条件，它也不再分裂了，每次分裂周期为2~4年，说明人类细胞寿命大约是120年，这一结果和用成长期推算自然寿限的结果基本相符。

世界人群长寿调查资料也可以证明，人类自然寿限确实可以达到或超过150岁。

也就是说，人再长寿，不会超过150岁左右，再短命，不应短于100岁，这是大自然赋予我们的寿命。

可是，抬眼望去，这个世界上百岁之人，寥寥无几，今时之人，多年半百而动作皆衰，是上天不再眷顾我们人类了吗？

这个困惑，从春秋战国时，黄帝和当时的名医岐伯就开始讨论，至今，我们还在讨论，依然是困惑不解。

还是先听听黄帝和岐伯怎么说吧。

<<王晨霞说寿>>

黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？

岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。

黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？

岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。

二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。

三十岁，五脏大定，肌肉坚固。

血脉盛满，故好步。

四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。

五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。

六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

七十岁，脾气虚，皮肤枯。

八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误。

九十岁，肾气焦，四肢经脉空虚。

百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。

黄帝曰：其不能终寿而死者，何如？

岐伯曰：其五脏皆不坚。

使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙薄，脉少血，其肉不实，数中 风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。

岐伯在这里为我们画出一个长寿的人相：他的鼻孔和人中深邃而长(鼻孔管呼吸，呼吸道的通畅与否直接关系到寿命的长短，各位看到这里的时候，都呼吸一下，看看自己的鼻子通不通！

当然，如果空气污染严重，再通畅的鼻孔也枉然，这是黄帝万万没有料到的。

所以，为了自己，为了人类，我们要爱护环境。

人中为什么也要长呢？

人中在上嘴唇和鼻根之间，这个位置越宽，牙床的发育越好，牙齿咬合力强的人，吃嘛，嘛香，胃口开，寿命当然长)，而且人中是人体两条重要的经脉，任脉和督脉的交会之处，任脉统领全身之阴血，督脉统领人身之阳气。

人中实乃阴阳气血交会之部。

它与长寿之关系，当然不言而喻。

面部骨骼高厚而方正(面部不能皮包骨，这决非寿者像，现在有些女孩追求“瘦脸”为美，实在难以苟同)，营卫的循行通畅无阻(中医认为，血液能循环，靠的是营气的推动，骨骼肌肉能运作，靠的是卫气的牵引。

如果营卫之气运行障碍，那么人的生命活动就会出现阻碍了)。

面部的上、中、下三停耸起而不平陷，面有三停，上自发际至眉为上停，自眉至准头(鼻头最高处叫准头)为中停，自准头至地阁为下停(地阁就是下巴的边缘)。

面部的这三个部位要高起，而不能扁平，更不能塌陷。

骨骼高突，肌肉丰满(身体上的主要大关节要高而突起，并包裹在丰满的肌肉里)，这种健壮体貌的人，可以活到百岁才死。

<<王晨霞说寿>>

编辑推荐

从医近30年，病例18万个，中国掌纹诊疗专家首度公开。

50种健康自测法+15种独家益寿养生方。

一本最新角度的纯个人保健书，一本好看好读还对你至关重要的书。

三种方式测试你的健康：体貌与健康的12种读法（附彩色挂图）、掌纹与健康的30种读法（附彩色挂图）、面纹与健康的8种读法（附彩色挂图）。

附：王晨霞独家养生食谱（附彩色挂图），影响长寿的8种疾病及调养。

王晨霞独家益寿养生方：1.喝自制养生汤：清晨用一个平补气血，调和阴阳的汤药湿润、清洗胃肠道，强壮内脏，营养百脉。

2.喝百谷养生粥：用黄豆、绿豆、玉米、荞麦、莲子、花生、核桃仁等35种材料做成米糊喝下，对身体的体力、耐力、抵抗力的补充很有效。

3.午饭以红薯为主食：先吃红薯7~8分饱后，一定要吃脂肪和蛋白质高的食物至饱。

4.午休前泡脚：“树老先老根，人老先老腿”，用自制的草药方泡脚可减少高血压、心脏病及中风等高风险疾病的发生。

5.磕长头：磕长头是我一天中唯一的锻炼，要像藏民那样磕，目的是为了锻炼心脏的功能，保持腰腿节的韧性。

要磕108年长头，在30分钟内完成，心率每分钟130次。

6.静坐：每晚静坐1小时，是为了放松情绪。

静坐要坐姿端正，两目微闭，全身放松，自然吸收，宁神静态，意守丹田，这是调养身心，消除疲劳，清神明智，大脑得到休息最好的方法。

7.睡前一杯牛奶：午夜之际血浆钙含量会出现“低谷”，睡前喝奶可补钙并治失眠。

8.每10天做一次走火罐。

9.我的“老生常谈”：“常生欢喜不生愁”。

办法是：“能躲则躲，能忘则忘，能扔给别人，绝不留给自己”。

实在丢不掉的，我要求自己的调整不超过3天。

<<王晨霞说寿>>

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>