第一图书网, tushu007.com

<<增阳减阴求长生>>

图书基本信息

书名：<<增阳减阴求长生>>

13位ISBN编号：9787538442663

10位ISBN编号：7538442669

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李精诚

页数：202

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

前言

医生的职业非常特殊，他们见到的都是人们最痛苦的一面，尤其是中医。
很多人都是得了重病、怪病或者慢性病，在多方求治无效、万般无奈之下才去找中医的。
我做了几十年医生，慢慢和很多病人都变成了朋友，有时候见面聊天，他们经常会说：“ 其实我一点都不奢求能活到多大岁数，只希望活着的时候健健康康、快快乐乐的，少遭点罪。
如果让我选择是重病缠身地活到100岁，还是健健康康地活到60岁，我宁愿选择后者。
”我能理解他们的心情，同样的寿命，生活质量却可以大不一样。
道家说：“ 全生为上，亏生次之，迫生为下。
”所谓“ 全生 ”，就是一辈子都没啥病，整天都是笑容满面，身体结实，反应灵活，到八九十岁的时候都还吃得好、睡得好、眼不花、耳不聋，能自己照顾自己，这也正是我们养生的终极追求。
而“ 迫生 ”则是身心都极度痛苦，甚至可以说是求生不得，求死不能。
比如，像那些不幸中风、截瘫的病人，后半生都被禁锢在床上和轮椅上，自己什么都不能干，连大小便都要靠别人照顾，我认为，承受这样痛苦的人，都属于“ 迫生 ”。
这种状态下的长寿恐怕只能称之为“ 长受罪 ”了。
也正因为如此，道家才会将它名列养生境界之末。
“ 亏生 ”呢，是现在最普遍的现象。
现在，生活节奏快，压力大，没几个人敢说自己是完全健康的。
尤其是三四十岁的人，整日为家庭、事业奔波操劳，无暇顾及养生，更不懂得增阳减阴的道理，常在饮食起居中损害了自己的阳气，只要到医院去检查，都会查出一身的毛病，像颈椎病、高血压、糖尿病等等，暂时查不出来什么毛病的人，身体和心理上也老是不舒服，这就是“ 亏生 ”。
我们之所以会“ 亏生 ”，从根本上说就是因为我们的饮食起居和行为举止损害了体内的阳气，让阴气占了上风，所以，各种各样的疾病才会乘虚而入。
我们要怎样才能从“ 亏生 ”的当下凤凰涅槃抵达“ 全生 ”的境界，而不是任其发展，一步一步堕入“ 迫生 ”的深渊呢？
佛家讲，“ 命由己造， ”达到“ 全生 ”的方法完全掌握在我们自己手里。
要想“ 全生 ”，唯一需要做的就是“ 增阳减阴 ”。
只有阳气足，阴气衰，阳气占绝对上风的时候，我们的身体才是健康的。
一辈子都保持阳气足的状态，那就是“ 全生 ”。
每个人从出生到成长再到衰老的过程，其实就是阳气减少阴气增加的过程。
人老了，即使没有疾病，阳气也会越来越少，这时候就更要注重增阳减阴，只有这样，才能弥补年轻时损耗的阳气，让自己拥有一个幸福的晚年。
本书要告诉您的都是如何增长阳气、减少阴气的方法。
首先会告诉您到底什么是阳气，阳气到底有多重要，让您明白虚症的时候要增阳，实症的时候就要减阴，以及每个人要如何根据自己的状况来实现增阳减阴。
然后会具体告诉大家每个月使用一条经络增阳的方法，十分简便易学，只要您照着做，保证您一年到头都阳气十足。
接下来再谈谈五脏的增阳减阴法，教您生病的时候，如何使用原穴最快地赶走阴邪、补足阳气，重获健康。
随后，我会告诉您如何通过饮食来增加阳气，教您自己轻松搭配一日三餐，更给您定做了全家人的增阳保健方案，让您“ 一书在手，全家无忧 ”。
最后再跟您聊聊如何调理情绪，在心里扶阳。
只要坚持按照这些方法做下来，每个人都能获得“ 全生 ”。
多年的行医经历让我深深体会到，“ 全生 ”绝不仅仅是美好的梦想，遥不可及；也不仅仅是头痛医头、脚痛医脚、暂时不生病那么简单。
“ 全生 ”是人从精神到身体的整个转变，让我们的体质大幅度地提高。
使用本书的方法，每天增加一点阳气，也就每天健康了一点点，也就离“ 全生 ”更接近了一步。

当幸福不再是病愈后的庆幸，而是每天都远离疾病的从容；当养生不再只是老年人的事情，而变成了全家都有的习惯；当我们一年四季每天都健健康康，充满感恩地活着，这就是“全生”。
但愿世间人无病，何愁架上药生尘？
佛家也说：“愿吾生世间，尽除众生苦！
”多少年来，这两句话一直是我的座右铭，也是我人生在世的最大愿望，现在就让这本书来帮助我实现这一夙愿吧。
李精诚2009年6月10日

<<增阳减阴求长生>>

内容概要

这是一本谈用增强阳气来激活人体巨大自愈潜能的养生书，介绍了虚症增阳、实症减阴的道理。
针对老百姓常见的各种慢性疾病，书中都给出了使用五脏原穴和每月对应的经络、独特的中成药、饮食来增加阳气、祛除病邪的综合治疗方案，让您全家老小都神足气旺、福运长久。
本书为您献上： 一、来自《灵枢》中的十二道扶阳秘法，让您一年四季中的每一个月身体都阳气十足。
二、五脏原穴减阴法。
根据身体的外在症状表现，判断五脏的病邪，用原穴对五脏进行根本性的调理。
三、行善保阳法。
让您心里时时充满愉悦、自在的的感觉。
四、反观反闻保阳法。
让您不用出家就能享受到佛、道两家中的强身健体之术。
五、20道饮食、中成药与人体特效经络穴位组合而成的扶阳祛邪养生方案，保您和全家老小小平平安安。
·人的一生，就是在不停地损耗阳气。
从小孩到老人就是阳气衰减的过程，所以我们养生的原则就是保阳气。
孩子要想强壮必须养阳气的生和长，中年和老年人要想没病就要养阳气的收和藏。
·人体的阳气充足，则人体的自我修复和自愈功能就会自己启动，成为人体自身的杀毒软件和防火墙，这样，既可以解决身体本身的各种问题，又同时可以防御各种病毒的入侵。
·道教讲：人有一分阳气则不死，人有一分阴气则不仙。
当人体阳气充满到极致。
就能成仙。
·记住，无论在什么时候，我们都要明白：我不是一个人，我的健康是亲人和朋友们的愿望，我爱他们，就无权挥霍。
其实，养生是为全家人着想的一种行为，千万不要以为养生只是为了个人。
要知道，养好了自己的身体，才有能力保证全家人的幸福。
·很多高血压患者都受够了长期吃药的痛苦，说到吃药就头疼。
我建议他们去药店买川芎和吴茱萸各30克，打成细末，混合，每次取5克左右，填在肚脐里，用麝香壮骨膏固定好。
结果很多人发现，这个办法竟比什么降压药都灵，而且还感觉腿脚有劲，头脑清爽。
·养生之道中，有非常重要的一条，叫“以人补人”，就是说要利用别人的场来调整我自己的生命状态。
当然，来而不往非礼也，我们自己也要培护自己的阳气，以健康的身心去面对他人，使同样有着健康身心的人乐意亲近我们。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李精诚，男，执业医师，广涉中医各家学说，善治疑难杂症、重病，信奉“用药如用兵”、“治病必求于本”，行医教学三十余年，对于中医养生颇有心得。

<<增阳减阴求长生>>

书籍目录

序言 从“ 亏生 ”到“ 全生 ”的自救之路第一章 要想不生病，一定要增阳减阴 人增一分阳气就多一分寿命 虚症要增阳，实症要减阴 不听古人言，吃亏在眼前 如何增阳减阴不生病 大多数人活着都是亏生第二章 四季增阳减阴法 春季增阳减阴法 夏季增阳减阴法 秋季增阳减阴法 冬季增阳减阴法第三章 五脏增阳减阴法（上） 原穴护驾，人心不虚 不把肝脏的阳气养足，你活着就没劲 眼睛没神咋办 睡觉也要“ 和于术数 ” 把肾养好了，人看起来特别明亮 很多人活了半辈子都不懂如何过性生活第四章 五脏增阳减阴法（下） 为什么要好好管理我们的腰腹部 揉带脉才是最好、最快的养脾和减肥真法 麝过深山草木香，灵丹敷脐人清凉 要想脾胃好，爬山少不了 大便通畅就是福 好汉经不起三泻 养好肺，人才有魄力 别小看白芥子敷脚心这一招，把肺和肾都补好了 “ 拨云见日 ”润肺法第五章 食物增阳减阴大法 主食是人间最好的补品 神清气爽的根本是保胃气 取类比象，处处都有有养阳的大药 好医生肯定是个好厨子 肥胖的人需要使劲减阴 不瘦也不俗的道理 头为巅顶，巅顶之上，惟风可到 多吃水果会伤身第六章 全家都健康的真谛 法于阴阳，夫妻才会幸福 只有身体好，您才配做全家人的顶梁柱 让老人健康长寿，您才有福报 孩子不生病，全家每天都高兴 赶在中风的前面下手 人无癖不可养生，人无痴不可养生 把阳气往下引，就可练就长生不老身 人老了，也可以阳气十足 千金难买老来安 善用你的手，因为它可以通灵 养生从养脚开始 像孩子那样去生活，你就能返老还童 世间本无病，庸人自扰之 女性要对任脉充满感恩之心 女性从小到老都应该备受呵护 奶水是妈妈的血变成的 葫芦是吊大的，孩子是病大的 不要把孩子“ 照顾 ”病了 会用风穴，您的孩子就不用打针吃药 如何养孩子的智力 养阳就是在养孩子的良好品德 睡时露睛脾阳虚，肝脾两经能治愈 孩子结巴心气虚，调肝治心没问题 孩子和大人都要多吃“ 糖拌炒鸡胗皮 ”第七章 天若有情天亦老，人若无病举家欢 我们身体的最大敌人是过激的情绪 万物皆有因果，七情亦为菩提 别让老人把情绪闷在心里 别太把自己的身体当回事 心中多动善念，疾病无枝可栖 佛也有怕生病的时候 病是可以“ 想 ”走的 家和万病祛 择群而居，以人补人 孝子不立于危墙之下 无时无刻不在养生 命养好了，运就会转后记

章节摘录

第一章 要想不生病，一定要增阳减阴人增一分阳气就多一分寿命张景岳说：阳来则物生，阳去则物死。
我们从出生到成长再到衰老的过程，就是阳气减少，阴气增加的过程，所以，增强阳气就能延缓我们的衰老。
要记住，阳气是父母给我们的本钱，我们一定要珍惜啊。
俗话说，“人活一口气”，实际上这口气就是阳气，是父母给我们的本钱。
人有阳气，才能够维持身体各个器官的运转，以支撑人的生命。
阳气没了，人就没救了。
阳气是我们的元气、正气，是我们安身立命之本。
《扁鹊心书》说：“阳精若壮千年寿，阴气如强必毖伤。
”《黄帝内经》也说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。
”这就很明白地告诉我们：如果一个人阳气不足，肯定寿命不会太长。
既然阳气的盛衰事关我们的生死，那如何保阳、增阳自然也就成了我们养生保健所要解决的根本问题。
孩子身上的阳气最足古人把婴儿称为“纯阳之体”，这是因为我们每个人刚生下来时，阳气是非常充足的，是没有疾病的（特殊先天疾病除外）。
老子说：婴儿虽然筋骨柔弱，却能紧紧地抓住小物什，这是他阳气旺盛的表现；婴儿出生后经常整天号哭不止，嗓子却不会沙哑，这是真气（阳气）畅通的表现。
相信家里有孩子的人都有体会，儿童有时候并不像他的外表那样柔弱，甚至有时他们的某些表现会让大人感到有点不可思议：1、不怕冷。
小孩子全身就像一个小火炉一样，蕴藏了无尽的热量，无论冬天下多大的雪，他在雪地上玩起来都不觉得冷。
2、特别爱笑。
高兴是人体阳气充足的表现，据统计，孩子平均一天要笑170次，他们的笑是发自内心的，是纯纯净净没有一点虚伪的笑容。
这种笑具有巨大的感染力，以致于成年人看到孩子笑的时候，往往会不由自主地跟着笑起来。
3、精力旺盛，能折腾。
孩子连续玩上一整天都不觉得疲劳，陪着玩的大人却往往先顶不住了。
苏东坡写过一篇文章，记录了他听过的一则奇闻：忠州、万县、云安县一带老虎很多。
有一个女人白天带着两个小孩到水边去洗衣服。
一只老虎突然从山上冲下来，那女人慌忙跳到水里躲避，两个孩子却在沙滩上照样若无其事地戏耍。
老虎咆哮着，绕着两个孩子转圈，但孩子们憨痴不觉，竟不知道害怕，老虎最后也只好离开了。
我们今天无法考证这个故事的真假，但我想这不会是古人的臆造，因为既然“初生牛犊”可以不怕虎，那么懵懂无知的娃娃自然也能做到。
但老虎为什么会害怕呢？
想来想去，似乎也只有“纯阳之体”可以解释了。
人的一生，就是在不停地损耗阳气老子说：人年轻的时候，身体是柔软的；到老的时候，身体就僵硬了。
植物也是这样，春天生长的时候都是柔软的，到了秋天、冬天枯死的时候就没有弹性了。
从柔软到僵硬的变化，就是阳气减少、阴气增加的过程。
孩子的身体是柔软温暖的，到了老的时候，肌肉、关节、血管、神经就都发硬、发僵了，体温也变低了。
等到身体完全没有弹性、变冷的时候，生命也就走到尽头了。
《黄帝内经》也有类似的说法：阳气充足的人，精神旺盛。
人小时候，对外界的一切事物都有强烈的兴趣，浑身充满了活力；到了老年，对新鲜的事物不再好奇

，精神也变得萎靡不振。
另外，阳气充足的人，不容易生病，即使生病也恢复得比较快。
比如同样是感冒，小孩子一般两三天就能好，老人却往往要花上十来天，而有些阳气很弱的老人，甚至会进一步发展为肺炎、肾炎，危及生命。
张景岳说过：阳来则物生，阳去则物死。
所以我们养生就是要保阳气，这个原则我们时时刻刻都不能忘记。
既然阳气如此重要，究竟如何去保呢？
《道德经》有一句名言：“ 治人事天莫若啬。
”什么意思呢？
所谓的“ 啬 ”，指的就是要积蓄阳气，不让阳气浪费。
说白了，保阳的道法就是一个“ 啬 ”字。
虚症要增阳，实症要减阴一切虚损不足的疾病都要用增阳法来调，一切邪盛有余的疾病都要用减阴法来治。
知道了“ 实症减阴，虚症增阳 ”这个大原则，我们就能有针对性地调治自己的身心，就可以少打针，少吃药，免受求医之苦了。
既然只有增阳减阴才能健康长寿。
那什么时候增阳、什么时候减阴呢？
请您记住，一个最简单的原则：虚症要增阳，实症要减阴。
虚症要增阳虚症，就是五脏六腑气血不足造成的疾病，具体地说，脸色发白、容易感觉累、心慌、觉得气喘不过来、一动就出汗、经常腹泻等等，都是患有虚症的表现。
拿西医的话来说就是心率不齐、心脏缺血、肺气肿、慢性肝炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、骨质疏松之类的疾病。
聂文涛先生把虚症总结成了四句话，简明扼要地概括了虚症的症状：阴虚发热，阳虚怕冷，血虚发燥，气虚无力。
每当身体出现这些症状的时候，就说明体内的阳气已经损耗得比较厉害，我们应该增阳了。
我朋友有个女儿，今年高三。
前两天，他们父女过来找我，说女儿最近学习紧张，睡不好觉；有时候睡着了也会被憋醒，醒过来以后心跳半天都平静不下来；胃口也不好，经常头晕，晚上睡觉还出汗，月经量也少。
让我看看是怎么回事。
这个女孩长得比较瘦小，我看了下她的舌头，舌苔很少，舌尖发红；把了一下脉，脉跳得比较快，而且细而无力。
这是一个心血不足的典型病例，是虚症，需要增阳，也就是要养血。
我让她回家后自己揉心经的原穴神门和肾经的原穴太溪。
神门可以直接养心血，太溪则是供应全身血液的大本营，这两个穴位配合着按摩就能补足她的心血。
朋友比较着急，怕按摩起效慢耽误了孩子学习，让再开点药，我了解到女孩住校，吃汤药不方便，就给开了几盒天王补心丹，也是养心血的药，让她先吃一个月，同时坚持按摩，看看效果如何。
一个月后来复查时，女孩大部分的症状已经消失了。
实症要减阴实症，是指体内邪气亢盛而产生的疾病。
大体可以分为两类：一种是外在的邪气过于亢盛而出现的各种外感疾病；第二种是体内的阴阳出现病态地亢盛，或者痰浊、瘀血、结石等因素聚集产生的各种症状。
对应西医来说，则表现为各种急性炎症、水肿、结石、纤维化、肿瘤、高血压等等。
像高烧、精神狂躁、说胡话、肚子剧痛、咳嗽多痰、便秘都是实症的表现。
按照中医的理论，外来的邪气、体内亢盛的阴阳和瘀血、痰浊、结石之类的物质都是阴，这时我们就要通过减阴来改善病情。
我有一个朋友，四十多岁了。
前两天喝完酒以后就开始牙痛，这两天一直也没有解大便，就过来让我给看看。
他一张嘴，我就闻到了一股异味看他的舌头，舌苔黄腻一把脉，脉象滑数，这是典型的胃火牙痛。

当时他疼得厉害，针灸止疼最快，我就给他扎了几针。
取的穴位是：合谷、内庭、颊车。
针对他的大便不通，我取了天枢、足三里、上巨虚三处穴位。
扎上后，行了行针，朋友就感觉牙疼轻了很多。
留了半个小时针，我跟他说：“ 你大便下来以后，牙疼就好了。
”扎完他就回家了，过了一个多小时，给我打电话说排便了，牙也不疼了。
我这位朋友平常就胃火盛，酒又是大辛大热的，喝多了，胃火就更重了。
火是向上走的，所以会有牙痛；胃火妨碍了脾胃的气机，大便就不通畅；大便不通畅，火就进一步郁积，这样就形成一个恶性循环。
大便和胃火就是阴，这时候泄胃火、通大便就是减阴。
阴减了，各种症状也就消失了。
知道了虚症增阳、实症减阴这个大原则，我们自己就可以有目的地运用按摩等手法在家进行自我医治，这样就可以少去医院了。
当然，突发和危重的疾病还是要第一时间去看医生，以免耽误了病情。
不听古人言，吃亏住眼前勿以恶小而为之，因为小恶会对你的人格造成损害。
同样的道理，生活中一些不良的习惯也会影响我们的健康。
如果违背了“ 法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳 ”的基本规律，人的阳气就会逐渐损耗，即使现在没什么症状，将来也免不了会得大病。
《黄帝内经》真的是一本家家必备的救命之书，我们的老祖宗早在几千年前就告诉了我们养生保命的根本原则：法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳。
而我们现在之所以疾病频发，恰恰就是因为我们违背了这个养生原则、损害了自身的阳气造成的。
……

媒体关注与评论

本书要告诉您的都是如何增长阳气、减少阴气的方法。
首先会告诉您到底什么是阳气，阳气到底有多重要，让您明白虚症的时候要增阳，实症的时候就要减阴，以及每个人要如何根据自己的状况来实现增阳减阴。
然后会具体告诉大家每个月使用一条经络增阳的方法，十分简便易学，只要您照着做，保证您一年到头都阳气十足。
接下来再谈谈五脏的增阳减阴法，教您生病的时候，如何使用原穴最快地赶走阴邪、补足阳气，重获健康。
随后，作者会告诉您如何通过饮食来增加阳气，教您自己轻松搭配一日三餐，更给您定做了全家人的增阳保健方案，让您“一书在手，全家无忧”。
最后再跟您聊聊如何调理情绪，在心里扶阳。
只要坚持按照这些方法做下来，每个人都能获得“全生”。

编辑推荐

《增阳减阴求长生:人体阳气修复工程》编辑推荐：健康是我们的天，阳气是我们的神，只有敬天求神，方能百病不生，洪福齐天，授人以鱼，不如授人以渔，李大夫送你敬天拜神的真法。
健康不难，难的是一辈子都健康，一个人健康不难，难的是全家老小都健康，归根到底，增阳则昌，减阴命长。
阳气是我们身体里的自愈潜能激活它，我们就是健康之神。
人的生长壮老，阳气由盛到衰，阳气足，有病可以得福，置之死地能后生，阳气衰，万病不请自来，求天天不应，求地地不灵，要想身心繁荣昌盛，首先要建设好人体的自身阳气修复系统。

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