

<<徐公解梦>>

图书基本信息

书名：<<徐公解梦>>

13位ISBN编号：9787545405514

10位ISBN编号：754540551X

出版时间：2010/10

出版时间：广东经济出版社

作者：徐文兵

页数：159

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>

<<徐公解梦>>

前言

改革开放三十多年来，人们的物质生活从过去的难以满足温饱到现在的逐渐走向小康，水平日益提高，随之而来的是人们从追求吃饱、穿暖这些低级欲望，逐渐转到开始关爱自身健康、延长寿命、提高全面的生活质量上来。

我们知道，真正影响生活质量、幸福指数的是人们的心理健康。

在现代生活中，很多人即使衣食无忧，但是有时也会觉得不快乐、不幸福，甚至会有悲观、抑郁、厌世等痛苦的想法。

比如，很多人吃得好、穿得好，表面生活光鲜，甚至都有自己的保健医生，但是心里依然有解不开的疙瘩，在内心深处总觉得自己有一些不良情绪不能得以宣泄，时间久了，就会导致或轻或重的失眠症状。

像这些心里有压力感和紧迫感的人群，除了会有失眠症状外，还有一种表现就是经常会做奇奇怪怪的梦。

现在，过多的梦境已经成为影响人们健康的主要因素之一。

那么，什么是梦？

它与人的健康有什么关系？

西方医学认为，梦是大脑部分高级神经活动在睡眠状态下的持续，可以将其分为生理性（良性梦）和病理性（噩梦）两大类。

良性梦是白天的思想活动在大脑皮层上留下的痕迹，能够起到平衡心理、缓解压力的作用；噩梦往往是体内潜伏性病灶产生的信息，是疾病向大脑发出的信号，对人体的健康有一定的预警意义。

<<徐公解梦>>

内容概要

在本书中，著名中医专家徐文兵先生将详细解读梦与健康的关系，告诉你做了什么梦、预示着什么病、怎样来调养。

你是否经常做这样的梦；梦见中奖、赢钱，老是往身上加一些东西；梦见已故去的人，醒来以后突然意识到那个人已经死了；梦见考试，有些题怎么也做不出来；其实，这些梦境正在提醒我们——身体有“病”了。

肝实火的人会梦到森林，梦到风，梦到火，梦到自己在发怒。

心实火的人会梦到着火，梦到飞，梦到血或到处都是血红的颜色；有些人还会梦到太阳，梦到自己往太阳里走或者把太阳吞到肚子里。

脾胃实寒的人会梦到很多恐怖的梦境，比如被人掐脖子、被人追杀；还有人会梦见不停地收罗东西，不停地给家里添家具，梦见中奖、赢钱，反正总是往身上加一些东西。

肺虚寒的人会梦到追杀，梦到分手，会经常把过去伤心的事全在梦里过一遍；还有人梦到丢东西，梦到亲人去世，生离死别。

<<徐公解梦>>

作者简介

徐文兵，中医教育家，身心医学专家。
自幼随母亲魏天梅学习中医，1984年考入北京中医学院中医系，1997年赴美讲学，1998年回国创办北京厚朴中医研究所，从事传统中医理论的研究和教学工作。
著有《字里藏医》《黄帝内经家用说明书》。

曾在北京电视台主讲《徐公解梦》

<<徐公解梦>>

书籍目录

序识梦以知心第一章 梦是什么 梦的预测作用 古之真人，其寝不梦 真梦与假梦 梦比现实离真相更近 调形、调气以调神第二章 与肝胆有关的梦境 肝属木，木曰曲直 如何让肌肉紧绷的身体放松 喝酒对肝的影响 一生气就拉肚子是怎么回事 肝主藏血 肝功能正常的人能忍胯下之辱 女性月经不调、男性功能障碍需调肝 以有形调无形的中医疗法 肝的经络和穴位 “络阴器，入小腹，出期门，至颠顶”——肝经走向 治疗痛经、乳腺增生的重要穴位——太冲穴和期门穴 眼睛血红、易怒、女性崩漏、男性异常勃起-肝实火 肝实火的症状表现 肝实火的梦境信号 肝实火的治疗方法 脂肪肝、胆结石、卵巢囊肿、肝癌——肝实寒 肝实寒的症状表现 肝实寒的梦境信号 肝实寒的治疗方法 忍气吞声、筋软、阳痿——肝虚寒 肝虚寒的症状表现 肝虚寒的梦境信号 肝虚寒的治疗方法 眼睛干涩、掉头发、梦见枯木——肝虚火 肝虚火的症状表现 肝虚火的梦境信号 肝虚火的治疗方法第三章 与心有关的梦境 心属火，火曰炎上 梦见飞、红色与心有关 你不设防的人最容易伤你的心 无欲则刚未必好，有心气的人有情有感、收放自如 心藏神 给神一个温暖的屋子 “若即若离”是最好的人际关系 最易伤人心的三种关系 安神、养神、御神 如何保护你的心 心包是心的保护膜 心包功能好的人情绪平稳 心包的穴位：天池、曲泽、内关 心率快、出血、易激惹、过度兴奋——心实火 心实火的症状表现 心实火的梦境信号 心实火的治疗方法 心寒齿冷、阴损恶毒——心实寒 心实寒的症状表现 心实寒的梦境信号 心实寒的治疗方法 镜面舌、虚性亢奋、焦虑——心虚火 心虚火的症状表现 心虚火的梦境信号 心虚火的治疗方法 悲天悯人、欲爱无力、哀怨——心虚寒 心虚寒的症状表现 心虚寒的梦境信号 心虚寒的治疗方法第四章 与脾胃有关的梦境 脾的属性 喝糖水能治拉肚子，吃辣可以减肥 常怀忧虑的人可能是脾胃不好 脾的五行关系 脾胃是后天之本 脾是气血生化之源，影响人的胖瘦 脾负责升提气血，胃下垂、血压低等与脾有关 脾统血，女性经漏与脾有关 脾主意，活得太刻意会伤神 脾的经络和穴位 揉公孙穴可促进消化和吸收 揉血海穴有补血作用 按大横穴可以治便秘 食欲旺盛、口气不清新、糖尿病——脾胃实火 脾胃实火的症状表现 脾胃实火的梦境信号 脾胃实火的治疗方法第五章 与肺有关的梦境第六章 与肾有关的梦境附录结语

<<徐公解梦>>

章节摘录

插图：脾胃实寒的人的肚子摸起来也是凉的，甚至是冰凉的。

还有现在很多人表现出一个非常严重的症状叫痛风。

痛风也是体内有了不该有的东西，尿酸沉积，最后形成结晶，并以钠盐的形式滞留在关节腔、筋膜里，痛起来让人痛不欲生。

痛风的人不能吃海鲜，因为太阴寒，更不能就着海鲜喝啤酒，还不能吃动物的下水。

现在很多人吃了东西不化。

什么叫“不化”？

什么叫“不消”？

“消”是物理变化，吃块猪肉进去，变成小块，变成肉泥，但它还是猪肉。

“化”是化学变化，猪肉的蛋白质分解成氨基酸，氨基酸再重新组合，变成人肉。

脾是个敛财的，管吸收的；化是三焦的功能。

三焦是元气通行的道路，我们吃饭是用我们的元气去化谷气。

道家认为，人的一辈子能吃的饭是有定量的。

因为人的元气是有限的，你越多吃快吃，就越早消耗完元气；慢慢吃，节省点吃，吃点好消化的，元气就能多维持几年。

脾胃实寒的人就是因为吸收了很多没有化好的东西，然后就变成异物，变成过敏源。

所以脾胃实寒的人还有个症状就是过敏，总起荨麻疹，或者鼻子过敏，流鼻涕、打喷嚏。

好多人一天能打100个喷嚏，打得眼睛都充血，这就是寒症。

这种人还有个表现就是“麻木不仁”。

很多人来找我看病，我按按他的一些部位，他没感觉。

如果让他到医院检查，肯定有很严重的胃病，但他自个儿却不觉得。

为什么不觉得？

就是因为体内过于寒凉。

运动员受伤以后会马上拿一个冰块“啪”一下敷上，然后就不觉得疼了，但是伤处根本没好，这叫掩盖症状。

在美国，你到饭馆吃饭，往那儿一坐，服务生会先给你拿两杯冰水。

为什么？

先把你的胃麻痹住，然后你就拼命地点菜，吃了以后不觉得胀，不觉得撑。

这是商业阴谋。

中国人都是喝热水的，所以很多中国人到美国以后用不了两年就得花粉症。

<<徐公解梦>>

编辑推荐

《徐公解梦:透过梦境看健康》：“肺气虚则使人梦见白物，见人斩血籍籍，得其时则梦见兵战。

肾气虚则使人梦见舟船溺人。

得其时则梦伏水中，若有恐惧。

肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。

心气虚则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。

脾气虚则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。

”北京电视台主讲《徐公解梦》北京卫视主讲《黄帝内经的智慧》中国气象频道主讲《四季养生堂》
中央人民广播电台主讲《黄帝内经》带你破译梦境背后的健康密码

<<徐公解梦>>

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>