

《陽氣是健康長壽的根本》

图书基本信息

书名：《陽氣是健康長壽的根本》

13位ISBN编号：978986892894X

出版时间：2015-8-3

作者：田原,李可

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《陽氣是健康長壽的根本》

內容概要

「陽虛十見八九，陰虛百不見一。」

「現代人，尤其是南方人，百分之百陽虛。」

「不管表裡內外、四肢關節、五官九竅、五臟六腑，不管哪一個地方，只要陽氣不到，那就是病。」

「生死關頭，救陽為急。」

你不怕陽虛，是因為你不知道什麼是「陽虛」？

其實，中醫的名詞並不如想像中的神秘、艱澀、難懂。

中醫所說的「陰陽」，你可以先將它簡單的理解為：陰，就是體內的物質；譬如筋骨、精血、津液、器官……。陽，就是體內的非物質；譬如氣、能量……。

「陰陽平衡」，按李可老中醫的說法：那是要在「陽」的統合之下，才有這種「陰陽平衡」可言；也就是說，「陽」一定要夠強、夠壯，才能達到這種平衡。

而「陰陽平衡」就是我們生命健康的保證；換言之，夠強、夠壯的「陽」，它是我們生命的根基。

陽虛，說的就是身體的這種能力不足了、不行了，它保護不了我們的身體、維繫不了我們的生命了。

「陽氣者，若天與日」

陽氣是怎麼來的？

一是「先天之氣」，也就是先天帶來的能量，它被貯存於腎；一是「後天之氣」，也就是後天所得的能量，它是靠食物藉脾胃的運化而來；這兩者加起來，共成為支撐生命健康的「陽氣」。

但「先天之氣」有多少就是多少，它被我們日夜不息的生命活動消耗，若再加上不當的使用，則更會加速它的損耗，用完了也就完了，生命終結。

所以《黃帝內經》要說：「陽氣者，若天與日」；也就是說，它就是我們體內的一輪「太陽」，照耀我們的生命。但太陽會日漸西下，誰也擋不住，而你必須省著用、謹慎的用。

否則，這句話的後半段接著就是：「失其所，則折壽而不彰。」

——壽命有多長，就取決於這陽氣可以用多久。

但這日漸稀薄的「陽氣」應該怎麼守、怎麼護、怎麼養、怎麼扶、怎麼救？怎麼才可以用得久一些？這就是本書要帶給您的了！

「陽萎則病，陽衰則危，陽亡則死。」

您以為「太陽下山」離我們還很遠嗎？（喔，不，那你就錯了！）

孩子為什麼經常感冒、拉肚子、食慾不良？（這時候你再給他退燒、消炎、止瀉藥，你就大錯特錯了！）

女人為什麼月事不調、經痛，感到貧血、四肢冰涼、頭暈？（這時候妳再給自己隨便買成藥，妳又錯了！）

許多人為什麼臉色灰白、怕冷，動不動就感到胸悶？許多譬如高血壓、糖尿病、心悸心衰等等慢性病，為什麼越來越年輕化？胖子為什麼瘦不了？瘦子為什麼壯不了？

種種這些都是陽虛的表徵——太陽已經提早西下了！

許多面臨中風、心血管疾病、腫瘤威脅的中老年人，那就更不在話下了！

陽氣為什麼會凋萎？怎麼養？陽氣為什麼會衰微？怎麼扶？陽氣眼見亡失了，怎麼救？

您甚至可能還不知道：病房、加護病房裡的強大冷氣，正在啃噬著病患僅存而寶貴的陽氣，那是他賴以活命、救命的生命之源！

「隱逸神奇」的大醫

李可，一位畢生鑽研中醫急救，從人體陽氣開啟生路的扶陽派大醫；以畢生所學全心貢獻給病患的大醫；終其一生，始終憂心無知、無辜的病苦大眾，憂心純正中醫前程的大醫；一位被形容為「隱逸神奇」的大醫。

《陽氣是健康長壽的根本》

中醫之所以能搶救危疾重症、瀕死的患者，關鍵就在於這位傳奇大醫對人體與疾病規律的深度掌握與高度運用，因而體會出，並向世人提示了陽氣在生命中的決定性作用——正如太陽是地球萬物生生不息的力量與能量來源，陽氣則是人體健康長壽的泉源。

處於自有人類以來最耗損陽氣的時代，現代人應如何鞏固、養護這股分分秒秒都在流失的生命之本，這就是李可藉由本書所要傳達的重點。

經由作者田原鏗而不捨的追訪，本書幾乎可說是李可生前最後的親口傳述。

每讀一遍李可，便有一遍的感動、一遍的崇拜、一遍的不捨——為醫病燒盡最後一滴生命力，大醫李可已於二〇一三年二月辭世。

《陽氣是健康長壽的根本》

作者簡介

作者 / 田原

暢銷書《子宮好女人才好》作者。

自許「中醫文化傳播人」，為保存古典與原生態中醫，發揚純正中醫，十數年間遍尋醫者，足跡遍及山林鄉野與兩岸三地。

作者不屈不撓的行動，感動了許多原本默默行醫、行善民間的醫者，紛紛響應，或毛遂自薦、或主動推薦優秀的醫者人選，莫不期盼加入作者的尋訪名單。

作者態度嚴謹，所有經推薦的醫者名單，都必須親自大量閱讀資料之後，再經親身試診、試方、試醫，才敢於入選，以表對社會負責；但即使如此，據悉，目前名單仍已預約至兩年之後。

為能讓一般讀者也能親近、入門，作者常以患者的角色，兼而以問診、問路的方式與醫者互動，採取更為淺白而柔雅的語法和寫作方式，呈現出別具溫度的中醫科普作品，而被稱為「田氏風格」。

所著四卷本《21世紀中醫現場訪談錄》被譽為中醫藥「新史記」，諸多作品亦在歷年間屢獲策劃創作、最佳養生暢銷書、全行業優秀暢銷書等圖書大獎，引領廣大讀者重拾起對純正中醫的知見和信心，被稱為「中醫文化的播種者」。

經南懷瑾入門弟子的推崇，作者目前擔任《道生中醫書院》院長。

醫者 / 李可

一位似乎天生注定要為病苦大眾而生的大醫者。

人們稱他為大醫，著眼點已遠遠超乎了他高明的醫術，而更在於他時刻牽繫著患者的那份仁心、醫者之心。

以這樣的心懷，以自己有生的兩萬個日夜，陪伴超過十萬眾的病患和他們的家屬，度過了他們最艱難的時刻。

他是病苦大眾眼中救命的希望，更被眾多患者奉為救命恩人。

本書所呈現的，便是老人家這份「醫者父母心」的情懷，以及這位當代中醫扶陽派大醫救度眾多瀕危病例的心得和經驗，同時更無私的對現代人給出日常保健養生的提示和建議。

《陽氣是健康長壽的根本》

書籍目錄

《陽氣是健康長壽的根本》

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:www.tushu111.com