

# 《中医瑜伽调百病》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787555223573

## 编辑推荐

中国资深瑜伽研究者、著名瑜伽师——文道女士又一力作  
江苏卫视《万家灯火》“中医瑜伽保健康”系列节目——主讲嘉宾  
看文道老师如何以中医文化以及中国人的视角解读——古老的印度瑜伽

## 内容简介

从中医理论的角度将中医导引术与瑜伽的共同点结合起来，创立了“瑜伽导引法”，书中对瑜伽的各种功法进行了详细的阐述，排除了人们对于瑜伽的误区，并用来指导人们调理各种人体的各种不适和疾病，从而达到祛病保健的目的。

## 作者简介

文道早年受教于觉顺法师学习佛学及传统文化，后又结合东方传统文化的共通性，将《黄帝内经》、中医经络学和导引术、道家功法及佛家文化等结合起来，融入传统瑜伽的修习和教学之中，强调“以道御术”，并以独到的视角阐述和诠释传统瑜伽的基本原理，以及它与中医养生、导引术之间一脉相承的关系，为此创办了极具实用价值的“瑜伽导引法”。

## 目录

### Part 1 中医瑜伽综合篇

春天不得不说的“故事”

“水泉”补肾法——冬令时节的一剂良方

“旋”开你的生命之门

掉尾、运尾的“性命功”

准备高考，药补、食补不如神补

高血压、冠心病患者不可忽视心血管以外的调养

疏肝、柔肝的小妙法——鱼戏式

献给大伙的春节“活络功”

瑜伽“行气功”

从卫冕冠军看“以静制动”的奥秘

“夺命抗生素”与“正气存内”

关节不是机器上的零件

练功也要心中有“靶”

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

疏肝、柔肝的小妙法

——鱼戏式

鱼戏式就是通过一种特殊的侧卧法练习，可以让人在这种休息、极限上放松和以静制动的状态下，自行梳理肝胆经，使肝气条达的同时，也解开了肝气不疏对脾的压制，形成肝脾双调。

这是瑜伽的“睡功”之一——鱼戏式。

我们都知道，西方医学认为肝有重要的排毒功能，而腋下还有重要的淋巴结，淋巴本来就有免疫和排毒的功能。在中医看来，如果长期肝气郁结将会引发身体的很多重大疾病，比如乳腺疾病、各类肿瘤等。

除了紧张、压力、抑郁、烦躁等情志问题引发的肝气郁结以外，现代人还有一个难以规避的“环境激素”引发的食物污染的问题，还有动物蛋白、油脂、垃圾食品摄取过多的问题，这些都在长期影响、伤害着我们的肝以及整个“肝的系统”。去仔细读一读《素问·阴阳应象大论》，就不难发现太多的“疑难杂症”跟肝有关了（尤其是现代人，更是变本加厉地伤肝）。

治病、养生要是不懂得护肝、养肝、条达肝气，等于妄谈健康，而对肝的养护，绝不是长期吃药、医疗能够解决的，相反“是药三分毒”，药物首先就伤肝、伤肾。

《灵枢》说：“肝有邪，其气流于两腋。”这肝胆经就循行于人体的两侧、两胁，所以，这里既是藏邪气的地方，也是排解肝郁、邪气的地方，而肝胆经不通是肝气条达的第一障碍。在我测试过的女性当中，只要慢慢地按揉她们的期门、章门穴，几乎没有一个不叫痛的，而且大多刺痛难忍。我们以前说过，女人的很多身心疾病都与这里的“门户”开关失灵有很大关系，而且章门穴既是八会穴的脏会，还是脾经的募穴。也就是说，它既是五脏的门户，又是清肝补脾的要穴。

鱼戏式就是通过一种特殊的侧卧法练习，可以让人在这种休息、极限上放松和以静制动的状态下，自行梳理肝胆经，使肝气条达的同时，也解开了肝气不疏对脾的压制，形成肝脾双调。疏肝、柔肝的小妙法——鱼戏式 鱼戏式就是通过一种特殊的侧卧法练习，可以让人在这种休息、极限上放松和以静制动的状态下，自行梳理肝胆经，使肝气条达的同时，也解开了肝气不疏对脾的压制，形成肝脾双调。

这是瑜伽的“睡功”之一——鱼戏式。我们都知道，西方医学认为肝有重要的排毒功能，而腋下还有重要的淋巴结，淋巴本来就有免疫和排毒的功能。在中医看来，如果长期肝气郁结将会引发身体的很多重大疾病，比如乳腺疾病、各类肿瘤等。除了紧张、压力

、抑郁、烦躁等情志问题引发的肝气郁结以外，现代人还有一个难以规避的“环境激素”引发的食物污染的问题，还有动物蛋白、油脂、垃圾食品摄取过多的问题，这些都在长期影响、伤害着我们的肝以及整个“肝的系统”。去仔细读一读《素问·阴阳应象大论》，就不难发现太多的“疑难杂症”跟肝有关了（尤其是现代人，更是变本加厉地伤肝）。治病、养生要是不懂得护肝、养肝、条达肝气，等于妄谈健康，而对肝的养护，绝不是长期吃药、医疗能够解决的，相反“是药三分毒”，药物首先就伤肝、伤肾。《灵枢》说：“肝有邪，其气流于两腋。”这肝胆经就循行于人体的两侧、两胁，所以，这里既是藏邪气的地方，也是排解肝郁、邪气的地方，而肝胆经不通是肝气条达的第一障碍。在我测试过的女性当中，只要慢慢地按揉她们的期门、章门穴，几乎没有一个不叫痛的，而且大多刺痛难忍。我们以前说过，女人的很多身心疾病都与这里的“门户”开关失灵有很大关系，而且章门穴既是八会穴的脏会，还是脾经的募穴。也就是说，它既是五脏的门户，又是清肝补脾的要穴。鱼戏式就是通过一种特殊的侧卧法练习，可以让人在这种休息、极限上放松和以静制动的状态下，自行梳理肝胆经，使肝气条达的同时，也解开了肝气不疏对脾的压制，形成肝脾双调。腋下还有一个重要的穴位——大包穴，是脾经的最后一个穴位，称之为“脾之大络”，就是说通过这个穴位可以深入到脾的深层，并且将脾生化出来的气血输送到五脏六腑，提升脾的运化功能。而鱼戏式可以通过内在调节的方式，来达到导引气血、疏通经络的功效，化解停滞在这里的气郁和血瘀，以此来增强脾的功能和它对于整个五脏的影响。如果能够搭配一些其他与之相应的功法形成整体练习，就可以通过“静则养阴”的原理，达到柔肝、养血和滋养肝阴的作用。鱼戏式是一个双向调节的功法，无论是因肝郁引起的抑郁还是肝旺引发的生气、恼怒等情志问题，都可以起到调节作用。

总之，鱼戏式对于调节和梳理全身的气机都有很好的作用。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)