

《周易》养生理论与女性和谐养生

《周易》是中国古代著名的哲学著作，自古以来，备受推崇，被尊为群经之首。在养生学方面，《周易》蕴含着丰富的养生理论，奠定了中医养生学的基本观点，对中医养生学的形成和发展起了积极的作用。

第一节 女人健康与阴阳平衡

万事万物都离不开阴阳运动与平衡。

阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡则人健康、有神；阴阳失衡人就会患病、早衰，甚则死亡。所以养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡。

为什么说“一阴一阳为之道”？

1. 阴阳运动是万事万物的运动规律

中国古代哲学经典巨著《易经》告诉我们，阴阳运动是万事万物的运动规律。太极图就是阴阳运动哲理的缩影。

阳：凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的、永恒运动的，都属于阳。

阴：凡是背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒冷的、相对静止的，都属于阴。

2. 阴阳的互根与对立

阴阳之间是消长转化的关系，是互根互制的关系，是对立统一的关系。

阳极则阴，阴极则阳；阳极则阴生，阴极则阳长。

阳主热，阴主寒；阳主动，阴主静。

阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

3. 阴阳的产生

阴阳产生于宇宙中日、月的运动，如日为阳，月为阴；天为阳，地为阴；昼为阳，夜为阴。

4. 人体怎样分阴阳？

头为阳，足为阴；体表为阳，内脏为阴。

六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴……

阴阳平衡的特点

1. 什么是阴阳平衡?

阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调,既不过分也不偏衰,呈现着一种协调的状态。

生命阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调,实质是阳气与阴精(精、血、津、液)的平衡,也就是人体各种功能与物质的协调。

2. 阴阳平衡的四大特点

气血充足;

精力充沛;

五脏安康;

容颜发光。

3. 阴阳平衡的三大具体表现

生命活力强;

生理功能好;

心理承受力强。

具体就是能吃、能睡、气色好、心情愉快、精神饱满;应急能力强,对不良情况适应能力好;耐受疲劳强,抵抗一般疾病能力好。

为什么要维持阴阳平衡?

阴阳平衡不是静止的、绝对的,而是相对的、动态的。这种平衡需要呵护,一旦养生不慎,就很容易导致阴阳失衡而危害健康。

中医治病就是通过辨证论治,明确人体是哪一脏器或哪一部分阴阳失调,然后用药物纠正阴阳偏盛或偏衰,使人体阴阳恢复平衡,病就可以好了。

第二节 阴阳失衡对女性健康的危害

阴阳失衡是导致疾病的根源

正常情况下,阴阳是互根、互补、互制的,说通俗一点,正常人体的生命功能与物质之间是互补互制的,也就是说阳气与阴精是互根的。

一旦出现一方不足或有余,人体的另一方就会来代偿、弥补,目的在于纠正失衡,维持阳气与阴精的平衡。如果阴阳失衡,不能相辅相成,代偿功能失调,就会呈现阴阳失调而产生种种健康问题。

阴阳失衡的危害

阴阳轻度失衡可导致长期亚健康状态；

阴阳中度失衡导致疾病、早衰；

阴阳重度失衡导致重病；

阴阳离决则生命终止，即死亡。

亚健康是轻度阴阳失衡

亚健康虽然是轻度阴阳失衡，但如果发展下去，长期重度亚健康也可发展为中度阴阳失衡。

1. 什么是亚健康？

亚健康是健康与疾病之间的过渡阶段，亚健康又叫第三状态（也称“灰色健康”）。

亚健康发展下去就是疾病，但是亚健康的特点是具有逆转性，也就是说亚健康经过正确的养生保健的干预可以恢复为健康。

健康 亚健康 疾病

亚健康是当今的新概念，是西方人首先提出来的。国际上有关资料统计：在所有人中，健康者占 15%、疾病者占 15%、亚健康者占 70%。中国亚健康比例则高达 75%。足见亚健康是人类健康的头号大敌，是生命的第一隐形杀手。

2. 亚健康的高危人群

白领阶层；

脑力劳动者；

三班倒职工及重体力劳动者。

其中，有人统计过企业管理者亚健康比例高达 85%。

3. 亚健康的危害性——猝死或英年早逝

亚健康大部分是累出来的，本质属虚，是身体透支、五脏超负荷，尤其是心脏过累，容易发生猝死或英年早逝。

一般亚健康尚属轻度阴阳失衡，亚健康态的人之所以还能像正常人一样生活、一样工作，只是感到累，原因是人体有着惊人的适应力和代偿能力，从而能长期处于病态“平衡”状态下，这样就掩盖了一些疾病，一旦发现，往往为时已晚。

4. 亚健康“亚”在什么地方?

亚健康的人虽然能和健康人一样工作，一样生活，但他们已不属于健康状态了，那么，亚健康“亚”在什么地方?

亚健康有“三个下降”:

a 生命活力下降

生命活力包括应激力、抵抗力、适应力，对饥饿、感染、中毒、寒冷、疾病等的应变能力下降(不能应急、反应低下)，且比健康人易患病。

b. 生理本能(食、眠、性能力)下降;

c. 心理承受力下降

总之，亚健康的“亚”表现归纳如下:

三急：心态急、工作急、生活节奏急;

四高：心理高压、高强度竞争、高节奏、高消费;

五少：睡眠少、吃得少、娱乐少、交际少、运动少。

5. 亚健康的形成原因

超负荷劳动、体力透支(或过度运动);

心理打击，精神创伤或紧张、高压状态;

生物钟被破坏(如频繁的三班倒);

营养不良，或睡眠不足;

环境污染，噪声、环境毒素超标。

6. 亚健康女性的养生保健

亚健康者养生的总原则，是通过养生保健对亚健康状态进行干预，促使亚健康向健康逆转，有效方法如下:

a. 治疗疾病

如果经过休息，疲劳还不能缓解，就要警惕疾病的潜在可能，应立即到医院检查身体。

b. 休息

睡眠是调整亚健康的第一个良方，目的在于恢复疲劳，避免形成恶性循环。每周的缺觉(睡眠不足)要在当周补足，不可拖到下周，以免疲劳积累。

c. 调整心态

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



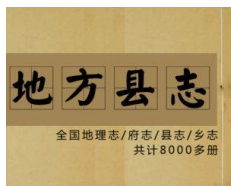
【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



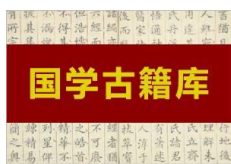
【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>