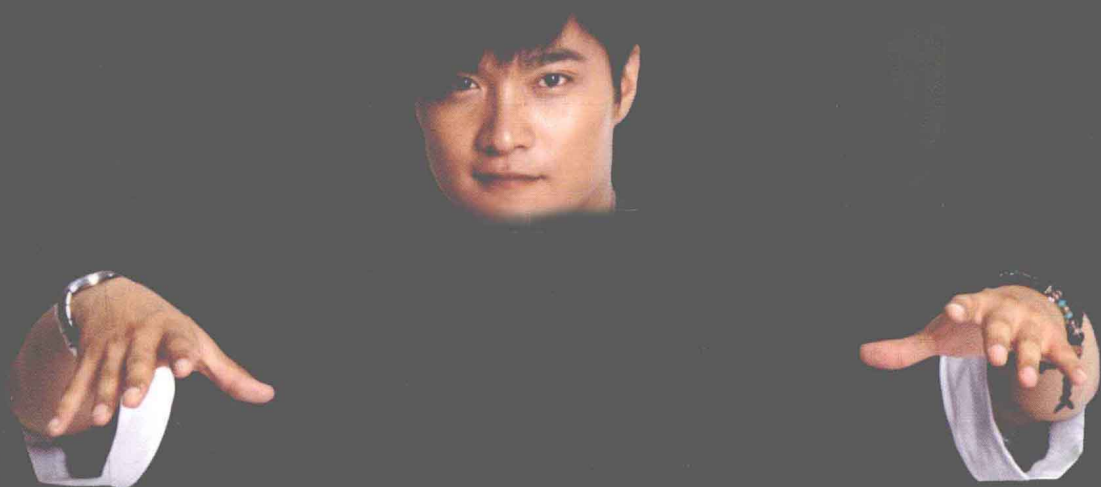


迷罗·
从一到九
健康秘密

迷罗 主编

养生瑜伽



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



迷罗·

从一到九的健康秘密

迷 罗 主 编



辽宁科学技术出版社
沈阳

主 编：迷 罗
摄 影：张 磊 午玉冰 哈 坤
图片设计：马海园
模 特：董 娟
辅编人员：金 星 马佩君 金 辉 李守宏 刘海栋 郑微娜 王 新
王衍词 邵康迪 翁 宁 金笑语 刘 顺 姜晓燕 周春艳
宋咏梅 穆 超 李 娜 楚颖丽 张 奕 陈 玲 陈尚冰
陈 勇 涂 姘 金宇彤 马红云 沈 璟 张 静 郭文佳
李孝文

图书在版编目 (CIP) 数据

迷罗·从一到九的健康秘密 / 迷罗主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7333-8

I. ①迷… II. ①迷… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第010529号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：10

字 数：150千字

印 数：1~6000

出版时间：2012年3月第1版

印刷时间：2012年3月第1次印刷

责任编辑：凌 敏

封面设计：魔杰设计

版式设计：高政华

责任校对：刘 琳

书 号：ISBN 978-7-5381-7333-8

定 价：38.00元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnc@nl96163.com

http://www.lnkj.com.cn

图书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7333

目录

开篇

- 盘古开天——首先从一个故事说起/12
- 混沌之中元气生，劈开阴阳化五行/12

一元

- 无极元气——健康大“元”宝/16
 - 人活一口真元气，当勤培养勿使熄/16
 - 自我诊断元气状态/17
- 养元补气的全套方案——三调培元法/18
 - 三调培元之调睡眠/18
 - 三调培元之调饮食/19
 - 中医饮食与药物的区别/19
 - 什么食物养什么脏/19
 - 五色与五味的关系/20
 - 三调培元之养元瑜伽/20
 - 一部经典之《黄帝内经》/24
 - 一部经典之《瑜伽经》/25

你有必要了解瑜伽的历史/25
五个阶段的发展/26
《瑜伽经》/26
初学瑜伽/27

二 阴阳

太极阴阳——一对小夫妻的感情生活/30
阴女阳男两成婚，根消对转人间情/30
阴阳是养生的捷径/30
 互根互用/32
 对立制约/33
 消长平衡/34
 相互转化/34

看看您属于哪种阴阳体质/35
 阳气不足的寒性体质/35
 激发阳性能量的喉呼吸/35
 拜日式/36

阴虚火旺的热性体质/36
 腹式呼吸/36
 烛火冥想/36

三 才

三才——天地人/42
 以天养人是大道，须知节气方得调/42
 当您一个月发两次薪水/43
 人人都有七十二变/44
 踩满三百六十五个脚印/44

节气养生，让老天作全家的保健师/45

三光/47

瑜伽之三脉/48

任脉/49

鱼式/49

弓式/51

督脉/52

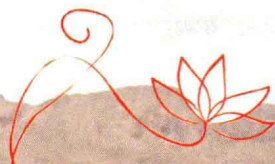
虎式/52

单腿蝗虫式/53

冲脉/54

卧英雄式/54

舞者式/55



四季

春天/58

春天里的运动/59

夏天/59

夏天里的运动/60

秋天/61

秋天里的运动/62

冬天/62

冬天里的运动/63

冬至节气的四个功课/64

冬至养元孕真阳全功课：一桩、一坐、一息、一卧/65

一桩：浑圆桩/65

一坐：七支坐/67

一息：腹式呼吸/68

一卧：子午觉/68

五行

五行生克——5个孩子玩游戏/72

阴阳交感生五行 五行归属万物中/72

五行/72

五行的属性/72

活用五行，至少多活30年/74

五行生克——5个孩子玩游戏/76

五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相生）/76

五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相克）/78

五行手指小游戏/79

五脏六腑——肚子里的大朝廷/80

脏腑各有专职能，封官立位效朝廷/80

心者，君主之官也，神明出焉/80

圣少阴式/80

平板式/82

肺者相傅之官，治节出焉/82

圣哲玛里琪式/83

展髋式/84

肝者，将军之官，谋虑出焉/85

三角式/85

半莲花侧展式/86

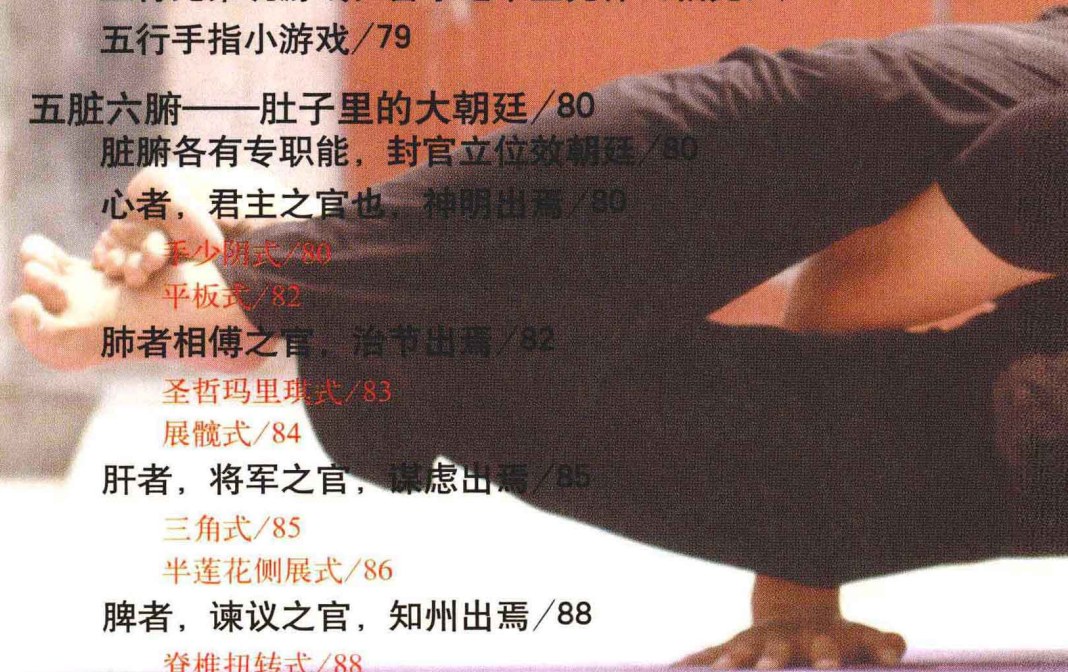
脾者，谏议之官，知州出焉/88

脊椎扭转式/88

卧扭转放松式/90

肾者，做强之官，伎巧出焉/91

腰腹按摩体式/91



五色——五种气色断内情，脸是身体显示屏/93

五脏五窍——五官原是信号灯，观察可知内脏病/94

你真的了解你的身体吗/96

五脏六腑有奇妙，心包三焦两件宝/96

心包/96

三焦/97

六腑

胆者，中正之官，决断出焉/100

树式/100

脾胃者，仓廉之官，五味出焉/102

眼镜蛇式/102

小肠者，受盛之官，化物出焉/104

鸟王式/104

大肠者，传道之官，变化出焉/106

侧展通肠式/106

膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣/107

犁式/108

三焦者，决渎之官，水道出焉/109

健康可以未卜先知/109

六淫邪气——扰乱人体气血的恶魔/111

六邪肆虐损人亡，五行立誓探宝藏/111

六邪侵犯人体致病的特点/112

预防六邪的经络擦擦功/113

七轮

海底轮—会阴—生殖腺—骨盆神经丛/116

生殖轮—关元—生殖腺—盆腔神经丛/117

脐轮—神阙—肾上腺—腹腔神经丛/117

心轮—膻中—胸腺—心脏神经丛/118

喉轮—天突—甲状腺—颈部神经丛/118

眉心轮—印堂—松果腺—大脑神经/119

顶轮—百会—脑垂体—大脑/122

认识瑜伽的经络/124

谈中医与瑜伽的结合/124

八阶梯

瑜伽练习的八个阶梯/128

第一支：持戒(Yama)/128

第二支：内制(Niyama)/128

第三支：调身(Asana)/128

第四支：调息(Pranayama)/129

第五支：摄心(Pratyahara)/129

第六支：专注(Dharana)/129

第七支：冥想(Dhyana)/129

第八支：三摩地(Samadhi)/130

九步骤

瑜伽自我练习的九个步骤/134

一学习/134

二计划/134

三准备/135

四经络/136

瑜伽课前的经络激发/136

最常见的课前经络激发手法/137

最常用的课后保养恢复手法/137

五预热/138

六热身/138

七体式/139

练瑜伽就从站、立、坐、卧开始/139

学会了站立，你马上就可以练瑜伽啦/146

战士系列/152

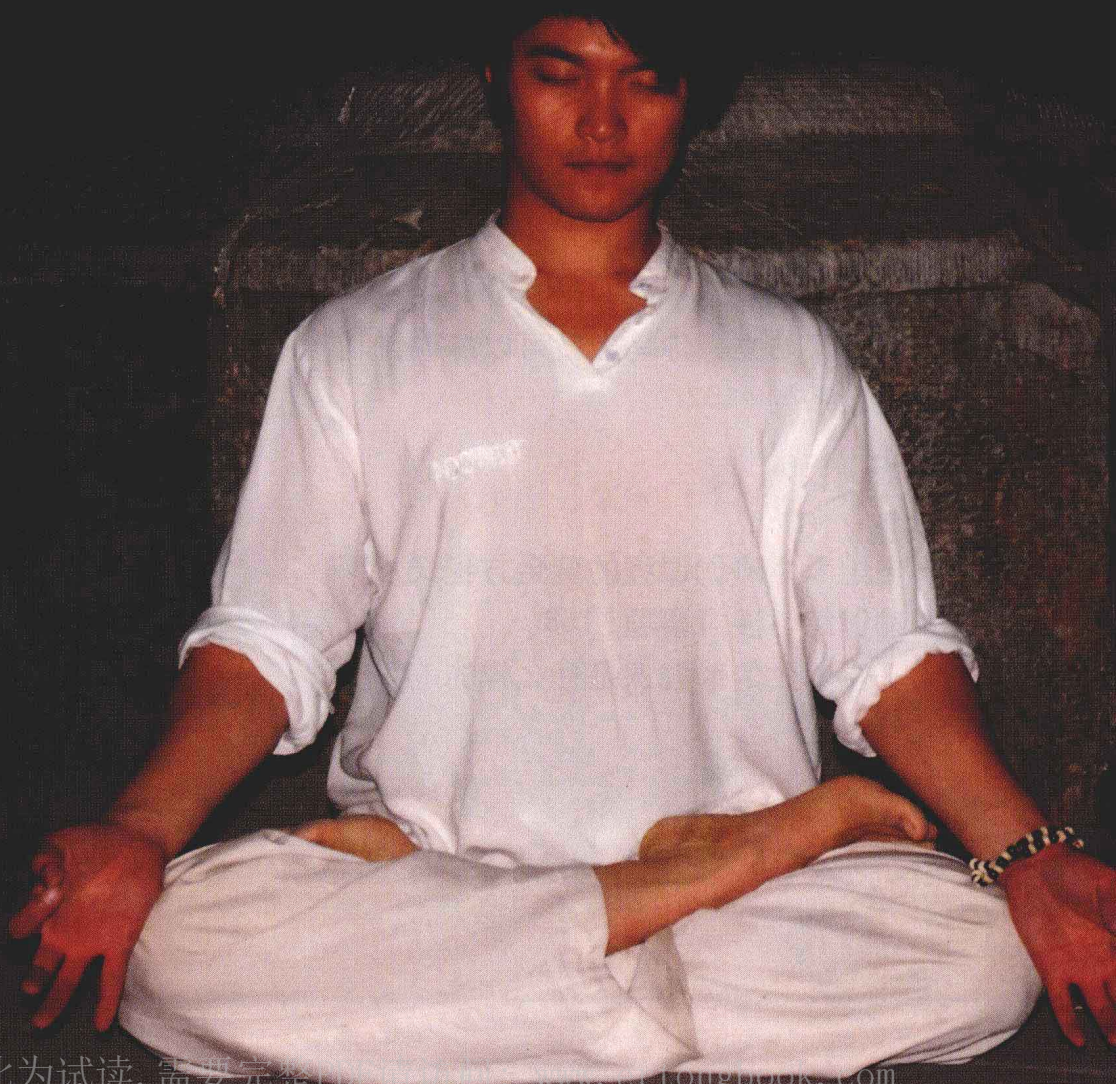
八休息/156

九实施/157

自组养生瑜伽课程的黄金方程式/157

瑜伽练习注意事项/158

一堂养生的瑜伽课是什么样的/159



开篇

盘古开天——首先从一个故事说起



混沌之中元气生，劈开阴阳化五行

我们首先从一个故事说起，这个故事是你我熟知的，作为中国上下五千年开篇的第一个故事，或许在孩童时代的你我便已熟知。这是一个传说，更是一个中国传统文化的缩影。谁又能想到，这里面也蕴含着我所不知道的秘密呢，让迷罗站在中医养生的角度，来重新为您解读这个我们曾经听过很多遍的故事，看看这一次能听出一些什么来呢？

在天地开辟之前，宇宙是混沌沌的一片，像一个蛋。在这个蛋的中心，孕育着人类的始祖——盘古（一元）。

在蛋里面待了不知有多久，什么也没有，盘古觉得很闷，他不知道从哪抓了一把巨斧，用尽了浑身的力气，把这个蛋给劈开了，于是蛋分成了两个部分。轻的那部分向上浮就成了天（阳），重的那部分向下沉就成了地（阴）（两仪）。

盘古就这样矗立在天地之间，手托着天，脚踩着地，每天盘古长一尺，天地便分开一尺（三才）。

由于太过疲劳，盘古再也支持不住了，便倒了下去，一躺下就睡着了，这一睡就再也没有醒来。他的头变成了东岳泰山，脚化作了西岳华山，左臂变成南岳衡山，右臂变成北岳恒山（四象）。

盘古的肌肉变成了肥沃的土地（土），牙齿、骨骼变成了地下无穷的矿藏（金），皮肤上的汗毛变成了茂密的森林和花草（木），血液变成了溪流和江海（水），他的呼吸和鼾声变成了雷电（火），从此一个崭新的世界诞生了（五行）。

一个盘古开天的故事给我们带出了中医理论的五个核心关键词：元气、阴阳、三才、四季、五行。在养生方面，元气是基础，阴阳是

辩证思维，三才是天人合一的观点，四象代表着四方与四季的特点，五行是指导方法。在开始学习养生之前，这是你一定要了解的基础知识，养生需要智慧，学习养生更需要智慧，我们首先要了解自己，知理明法才能对症下药，通过本章的学习将为你补上养生最重要的一课，迷罗将用最浅显的语言来为您讲解最深奥的中医理论。







一元

一是个特别的数字，要么代表最小，要么代表最大，同时一又标志着开始。有一才会有二有三。老子讲：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”可见一是万物的起始，这其中的一讲的是什么呢？

道认为：一为先天，是元气，因此称为先天一元。万物由元气化生而来，中医学中有同样的观点，元气这股先天的气是生命的基础能量，我们常听老中医看病时讲一个人的元气不足或者元气大伤。那什么是元气呢？

无极元气——健康大“元”宝



人活一口真元气，当勤培养勿使熄

中医认为，元气是人体最根本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”。元气充足则健康，元气受损则生病，元气耗尽则死亡。元气决定着生命的全部，也就是说，元气充足免疫力就强，从而战胜疾病。如果人体元气不足或虚弱，就不能产生足够的抗体或免疫力去战胜疾病，因此造成死亡。

元气的作用是多方面的，它通过经络运行于人体全身，五脏六腑得到元气的推动激发，从而发挥各自的功能，维持人体的正常发育和活动。五脏六腑之气的产生，都源于元气。元气充足，脏腑功能就强健，身体就健康。所以，中医以培养元气为治病养生之本。

如果把元气充足的状态描述出来就是思维反应敏捷，睡眠好，能吃能喝，消化能力好，跑跳等运动过后，心跳不慌乱、不咳不喘、呼吸顺畅，声音洪亮有底气，气色红润无杂色。

由此可见，元气在养生中的重要性。当了解了这些，日常就要做到减少元气消耗。当元气充足，我们才能调动足够的能量来调节身体，所以元气为养生之宝，我们应当把培元作为健康养生的基础。