

<<易经中的阴阳养生奥秘>>

图书基本信息

书名：<<易经中的阴阳养生奥秘>>

13位ISBN编号：9787113117504

10位ISBN编号：7113117503

出版时间：2010-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：牟明威

页数：236

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>

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 前言

易经，又名周易，是我国流传6000多年的文化瑰宝，列于世界三大经典《易经》、《圣经》、《吠陀经》之首。

它上测天，下测地，中测人，以其神奇预测著称于世。

《易经》看起来很复杂，很难弄明白，所以自古至今人们都觉得它是一个谜。

也正是因为如此，从古到今，人们从未停止对《易经》的研究。

人们研究《易经》的目的，无非就是找到它的实质所在。

《易经》的实质是什么？

有的人认为是一种卦书，属于迷信；有人认为是修身立命的书，告诉人们怎样为人处事；有的人认为是一部哲学书，主要探讨哲学理论问题的。

公说公有理，婆说婆有理。

争论之中也使得研究《易经》的著作百花齐放，但是《易经》究竟是一本什么样的书，至今还没有人能说得很清楚。

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 内容概要

本书阐述了《易经》养生的基本原理与阴阳对应的关系，指出了养生的宗旨就是要维护命的阴阳平衡。

因为阴阳平衡是生命的根本，如果阴阳失衡，疾病就会随之而至。

本书讲了“顺天逆人、动静结合、天人合一”对养生的作用。

并将日常生活中的人、事、物与《易经》的养生原理进行了有机的结合，可使读者一通百通，收获良多。

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 作者简介

牟明威，男，现就职于北京中医药大学附属东直门医院，医学博士祖籍山东。1998年考取白求恩医科大学硕士，师从国内著名保医学专家徐莘香教授和刘建国教授。2001年继续攻读博士学位，在解放军总医院（301医院）骨研所驻站研究。多年来，牟明威先生在临床上学习百家所长，以达到最

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 书籍目录

第一章 生命异常之象为病 1. 天地相应，健康也讲究天地人和 2. 五行平衡则健康，不平衡就容易出毛病 3. 五里不同风，十里不同俗，生活习惯要当地化 4. 心乱则百病生，心静则百病息 5. 扶正祛邪调阴阳，治病求本保健康 6. 乾坤一定家庭和，健康子女幸福多 7. 人与天地相应，顺应四时才能鹤发童颜 8. 做身体的主人，享受快乐生活

第二章 病则变，变则通，通则百病不愁 1. 阳是根中之根，保阳才能尽其天年 2. 有诸内必形诸外，河图洛书配八卦望诊也不难 3. 观月亮盈亏知精气盛衰，养生也要跟着月亮走 4. 以静养动多冥想，养形神奥妙无穷 5. 练太极阴阳调，身体康健过自在生活 6. 东南西北方位有不同，养生有侧重 7. 男八女七，生长发育有周期 8. 做到谦卦，人的一辈子就能立于不败之地 9. 运用心肾相交法，去火就能立竿见影

第三章 气血通路的主干为“经” 1. 经络是气血运行的通道，经络通气血才能足 2. 《易经》的奥妙是“变”，经络的神奇是“通” 3. 经络也有阴阳性，养生保健要分清 4. 飞腾八法，奇经正经病皆可治 5. 按按手和脚，保养大经络简单见奇效 6. 艾灸关元穴，让身体火力十足 7. 腹部有毛病，两个穴位解忧愁 8. 天气通于鼻，掐按人中可救命 9. 顺应十二时辰养经络，保健强身功效多

第四章 补足气血 身体春常在 1. 天人感应，气血不足有症状 2. 简单小妙招，让女人气血两旺 3. 固守肾气，保护我们的生命之源 4. 随手拈来龟息法，心有乾坤神闲气定 5. 青年人气血盛，养生应高瞻远瞩 6. 顺生发之气，变卧向迎盈盈暖阳 7. 提神醒气找肩井，只生欢喜不生愁 8. 活动适量，气足精神好

第五章 五脏藏，六腑泻，长寿命 1. 五脏之病多源于亏气，养气就是养命 2. “高山流水”曲终神犹在，以音养脏怎一个妙字了得 3. 心为君主之官，养心重在调神 4. 肺气充盈不亏损，才能烦恼少心情好 5. 夏时除湿热，谏议之官可平安 6. 胃气以降为和，气机通顺才能饮食无忧 7. 肾精易动，养肾需要去杂念

第六章 饮食有策略，健康无忧愁

第七章 心宽才能体胖

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 章节摘录

插图：我们为什么会烦躁，依我看人之所以会烦躁，是没有找到更好的方法去解决现实中的问题，是你没有遇见真正的自己。

《易经》里面的每一卦其实都在讲，人从出生到死亡会遇见很多问题，所以人的一生也就是不断解决问题的一个过程，这是趋利避害的一个过程。

既然我们的一生注定要遇见很多问题，我们还有什么烦躁的呢？

烦躁只会扰乱身体当中气血的运行，所以与其如此，还不如想办法解决当下的问题。

问题解决了，心静平和，五脏才会安宁。

在解决问题的过程中，我们会有感悟，会有体验，这是自我提升的一个过程。

在这个过程中，心静得到了放松，身体不再处于紧张状态，那么身体当中的气血津液就会处于一个相对平衡的状态，所以人也会因此享受神清气爽的感觉。

青年人养生，还应注意房事要有所禁忌。

夫妻同房不要过于频繁，否则就会伤精。

同房时，也要视天气情况而定，在自然界某些异常变化的情况下应禁止同房。

这是因为人和天地是相应的，自然界的变化对人是有影响的，如果自然界异常变化强烈的话，可以打破人体的阴阳平衡。

## <<易经中的阴阳养生奥秘>>

### 编辑推荐

《易经中的阴阳养生奥秘》编辑推荐：选择《易经》养生的四大理由。

理由1,《易经》被誉为“群经之首，大道之源”，是一部集智慧与文化为一体的经典著作。

br 理由2,《易经》内容涵盖天道、人道、地道，在天地之间使人安身立命。

可以说了解《易经》之道，我们就能更好地掌控自己的健康。

br 理由3,解读《易经》，不仅可以了解《易经》中的智，更可以悟透《易经》中的养生之术，这可谓“一举两得”。

br 理由4,从古至今，人们从未停止过对《易经》的研究。

这是因为读透《易经》的奥秘，我们将能生活得更好。

br 详细解读《易经》养生玄机。

开启健康生活之门 br 全方位破译《易经》养生密码，让养生有方可寻 br 读《易经》，学养生懂阴阳，重辩证

<<易经中的阴阳养生奥秘>>

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>