

<<周易健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<周易健康宝典>>

13位ISBN编号：9787219070505

10位ISBN编号：7219070500

出版时间：2010-10

出版时间：广西人民出版社

作者：子洋

页数：355

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>

## <<周易健康宝典>>

### 前言

中国有一部千古奇书，就是《周易》。

《周易》究竟是一部书，还是一门学问呢？

绝大多数人分不清。

不过，民间有很多人都把自己研究的学科向《周易》靠拢，甚至有人把《周易》吹得成了万能的，无所不包，无所不有，反正真正懂周易的人不多，你说它能人地能升天，也没有人敢不信。

其实，《周易》原本是一部书，而这部书讲的就是规律学。

规律是客观存在的东西，不以人的意志为转移。

既然是规律学，就带有普遍性，那么就具有哲学思想，你把它放在任何一门学科中，都应当具有普遍意义和高度的指导性。

否则，这就不是规律学，就不归属于哲学体系。

正是因为这个原因，《周易》才具备了无所不包、无所不有的现象。

不是《周易》中包括了天下事，而是规律学本身具备了研究普遍问题的能力，所以《周易》才具备了指导任何一门学科的功能。

这样看来，《周易》也没有什么难的，不就是哲学思想吗？

不就是规律学思维方式吗？

干吗弄得神神秘秘的呢？

这点没有错，不过《周易》也有自身的一些特点。

周易不完全是哲学，只是具备哲学思想。

严格意义上讲，它应当是规律学。

下边，就《周易》及与周易有关的问题进行讲解。

## 内容概要

自古医易相通，中医从易学中汲取精华，形成中国独特的医学理论。

中医养生其实并不是指导人们怎样吃吃喝喝，可是当前养生却走进了怪圈——把饭菜当药吃，把饭菜千百年来的使命给丢了。

健身房里锻炼身体，肌肉结实了，却一把肺弄坏了。

足浴馆里用同一种药方泡脚，却泡出了不同的病。

生气时喝人参大补汤，却更加心烦意乱。

喝酒可以活血，可是醉酒却损伤了身体。

以毒攻毒没错，可是吃毒蛇，却不是所有肌体都能承受的。

…… 请切记：食疗不能替代医疗，养生并不能够治病！

## <<周易健康宝典>>

### 作者简介

子洋，近三十年来致力于易学象数研究。

先后在碧海银沙、E话通、新浪UC等国内著名国学语音平台做易学管理，主持易学讲座。

其《六十四卦经解》、《易学史演义》、《中国姓名学》、《周易与人生》等网络普及讲座受到越来越多的易学爱好者喜爱。

子洋老师的象数理论注重与现实结合，提倡用易学思想策划人生。

提高生存质量，以解剖现实、分析哲理、管理人生为主攻方向。

子洋老师喜欢用易学基础理论来论述易学的深奥道理，从而简化了易学的学习过程，并注重现实生活中的易学原理应用。

已出版《周易处世观》、《周易平安舒适家》、《周易姓名大典》。

## 书籍目录

- 第一篇 周易与生理养生第一章 养生的概念与周易的关系 第一节 天人合一与人体关系 身边案例 怎么一到节气就头昏脑涨的呢？  
易理医理 人体与自然界之间的关系 自学自用 了解体质的规律性 养生建议 同自然和谐相处 第二节 阴阳失衡与养生关系 身边案例 为什么到了下午三点就难受呢？  
易理医理 阴阳学说与养生 自学自用 怎么判断阴阳失衡？  
养生建议 保持阴阳平衡的措施 第三节 五行与养生关系 身边案例 口眼歪斜和肝有什么关系？  
易理医理 十二地支与生理器官的关系 自学自用 张弛有度，保护器官 养生建议 内外兼养，提高体质 第四节 经络学与周易养生 身边案例 用手针治牙疼 易理医理 经和络与生理健康 自学自用 注重身体局部与整体的关系 养生建议 养生与经络运用 第五节 气血养生的概念 身边案例 气短头晕是怎么回事？  
易理医理 气与血的关系问题 自学自用 气血损伤的原因 养生建议 养气养血适当运动 第六节 周易与肌体养生关系 身边案例 周易与肌体养生关系 易理医理 周易的象与器官关系 自学自用 关注主要肌体系统 养生建议 保养的正确方式第二章 肝胆系统的养生 第一节 肝气虚弱的养生方法 身边案例 为什么手脚会发麻呢？  
易理医理 什么是肝虚？  
自学自用 从现象找病因 养生建议 补虚养肝 第二节 肝火过盛的调理方法 身边案例 为什么有无明火 易理医理 施恩于人反成仇 自学自用 从体质看虚实 养生建议 平和心态降肝火 第三节 男子为什么多见心脑血管病 身边案例 他得了高血压之后 易理医理 肝阳亢盛机理 自学自用 作息有序，及时诊查 养生建议 学会解压，保持健康身心 第四节 女子多得肝气郁结之病 身边案例 她以为自己怀孕了 易理医理 气郁是怎么回事？  
自学自用 从身边的行为和环境入手 养生建议 学会导引之术 第五节 胆经养生和肝的关系 身边案例 怎么老感觉害怕呢？  
易理医理 “肝胆相照” 自学自用 把肝胆放在同一系统中 养生建议 肝胆多以疏泄为主 第六节 胆经系统与其他系统的关系 身边案例 脾胃不好，为什么说和肝有关 易理医理 肝胆系统与其他系统的关系 自学自用 养肝胆也要养其他系统 养生建议 辨证论治第三章 脾胃系统养生 第一节 脾胃虚实 身边案例 为什么手脚会凉呢？  
易理医理 脾与胃系统虚实之症 自学自用 保持一定的体重 养生建议 防血虚和气虚 第二节 脾胃寒热 身边案例 得了小腹痛的毛病 易理医理 脾与胃系统寒热之症 自学自用 脾胃好才能吃吗吗香 养生建议 温中健脾保养 第三节 脾胃常见病症 身边案例 拉肚子和脾虚 易理医理 脾与胃温补为主 自学自用 脾胃营养到位，少吃刺激性食物 养生建议 学会感觉肌体 第四节 脾胃系统与其他系统的关系 身边案例 咳嗽、妇科病和脾病 易理医理 把住病从口入 自学自用 注意虚实寒热特点 养生建议 疏通、吸收为主第四章 肾与膀胱系统的养生 第一节 阴阳两虚 身边案例 多梦、失眠 易理医理 什么是肾阴肾阳 自学自用 肾虚的总体判断 养生建议 保障机能正常运行 第二节 阳虚寒证 身边案例 怕冷也是病吗？  
易理医理 肾主水不可以过寒 自学自用 肾阳虚多与湿寒有关 养生建议 平时注意生活细节 第三节 阴虚热证 身边案例 “今天你吃了吗？” 易理医理 肾主水不可以不足 自学自用 肾阴虚多与燥热有关 养生建议 滋阴补肾 第四节 肾系统与其他系统的关系 身边案例 消化不良和肾病有关？  
易理医理 肾阴肾阳对肌体作用力不同 自学自用 肾与精、气、神 养生建议 系统间要互相爱护第五章 肺系统的养生 第一节 肺系统虚证 身边案例 说话声音小和肺有关？  
易理医理 肺系统虚弱 自学自用 从日常表现分析机理 养生建议 适当调整呼吸 第二节 肺系统实证 身边案例 听声音识病 易理医理 实证与寒热 自学自用 从语言行为中判断 养生建议 营养与调节的作用 第三节 感冒与美容 身边案例 美容出来的病 易理医理 皮毛与肺的作用 自学自用 注意呼吸的方式 养生建议 注重清洁养生 第四节 肺系统与其他系统的关系 身边案例 胸闷与肝肺的关系 易理医理 肺系统的作用力 自学自用 肺虚易造成内伤 养生建议 通畅与养生第六章 心系统养生 第

一节 心系统虚证 身边案例 记忆力减退 易理医理 心血与气的关系 自学自用 纳精华之气 养生建议 注意养气养血的方法 第二节 心系统实证 身边案例 突然晕倒之后 易理医理 气血上升 自学自用 生活习惯与养生 养生建议 休息与好习惯 第三节 心系统阴阳虚证 身边案例 得了神经衰弱 易理医理 气血系统研究中的阴与阳 自学自用 冷热与阴阳的关系 养生建议 心系统的物理保健 第四节 心系统与其他系统的关系 身边案例 釜底抽薪与治病 易理医理 心经对各系统的损益 自学自用 从其他系统中学习保护心功能 养生建议 滋养清泄之法第七章 神经系统养生 第一节 神经系统减压 身边案例 精神障碍 易理医理 中医怎么分清神经系统 自学自用 累心累身 养生建议 减压的最好办法 第二节 神经系统虚实之症 身边案例 神经性疾病 易理医理 神经系统与冷热问题 自学自用 善待别人与养生 养生建议 学会平静生活 第三节 常见神经系统疾病 身边案例 头痛与神经性疾病 易理医理 神经系统是指挥系统 自学自用 不要做不开心的事 养生建议 以静为养 第四节 神经系统与其他系统的关系 身边案例 肺心病还是神经系统疾病？

易理医理 充分重视核心作用力 自学自用 明确各器官与神经系统的关系 养生建议 学会导引与运动第二篇 周易与心理养生第八章 心理养生与周易的关系 第一节 心理暗示和周易意念的关系 身边案例 越怕孩子生病，孩子越生病 易理医理 意念与心理暗示 自学自用 非良性意念伤害人 养生建议 有一个阳光的心态 第二节 阴阳和心理趋势 身边案例 狂想症是怎么回事 易理医理 阴阳对性格的影响 自学自用 一意孤行害己害人 养生建议 学会平衡自己的心理 第三节 三才理论和心理养生 身边案例 找准自己的位置才能有平常心 易理医理 三才理论与做人及心理作用 自学自用 学会变通 养生建议 怎么调整心态 第四节 爻位与心理养生 身边案例 担当不同的角色 易理医理 把心态放在流程中研究心理养生 自学自用 铁打的营盘流水的兵 养生建议 掌握自己的心路历程第九章 惊与思的养生之道 第一节 思伤神 身边案例 心事重重而生病 易理医理 思考力与大脑活动 自学自用 思索什么，不思索什么 养生建议 找到最好的解决途径 第二节 惊伤胆 身边案例 老是感觉有人盯自己 易理医理 惊与胆的关系 自学自用 胆虚的心理疾病成因 养生建议 增强自信，学会容人之长 第三节 心路历程步骤 身边案例 怎么办才好？

易理医理 思考的步骤 自学自用 正确理解易学原理 养生建议 心宽体胖是一种人生 第四节 动静结合的心理应用 身边案例 大惊小怪的人 易理医理 思为静，惊为动 自学自用 变动为静与静化动 养生建议 学会运用动静养生第十章 喜与忧的养生之道 第一节 喜伤心 身边案例 高兴而亡 易理医理 喜乐过度而心神不宁 自学自用 注意喜悦的负面影响 养生建议 缓解心绪 第二节 忧伤情 身边案例 情绪不稳的人 易理医理 忧伤与心理健康 自学自用 过于细腻是件坏事 养生建议 粗糙面对人生 第三节 喜忧不形于色与养生 身边案例 冷面人生 易理医理 喜忧的表达 自学自用 正确看待喜忧问题 养生建议 喜忧疗法运用 第四节 喜忧形于色与养生 身边案例 把忧伤藏在心底 易理医理 压抑而成病 自学自用 传染力与感染力 养生建议 释放那些有价值的心理活动第十一章 欲与悲的养生之道 第一节 欲伤脾 身边案例 欲望过重而不达 易理医理 心理欲，占有欲 自学自用 目标过大而难达到 养生建议 量力而为 第二节 悲伤肺 身边案例 失去亲人之痛 易理医理 心声是从肺发出来的 自学自用 不能把悲伤留给自己 养生建议 重在痛定思痛 第三节 情欲、性欲与养生 身边案例 性压抑过度而生疾 易理医理 性欲是正常的心理活动 自学自用 不可以放纵亦不可以压抑 养生建议 掌握情欲与性欲的关系 第四节 主动与被动心理 身边案例 不切实际的追求造成苦恼 易理医理 知足常乐与欲望无止境 自学自用 不要把自己逼进死胡同 养生建议 正确处理欲与悲的问题第十二章 爱与恨的养生之道 第一节 爱伤心 身边案例 付出太多而伤心 易理医理 爱与爱的方式 自学自用 学会梳理你的爱 养生建议 为爱而无悔 第二节 恨伤神 身边案例 被痛苦折磨的人 易理医理 恨与心理疾病 自学自用 不要太在意别人 养生建议 让自己的恨发泄出来 第三节 把自己放在平衡点上 身边案例 爱憎分明的人 易理医理 爱憎分明与平衡点 自学自用 学会保护自己的善良 养生建议 无缘无故的爱，无缘无故的恨 第四节 学会从虚无的爱恨中走出来 身边案例 从电视人物悲欢离合中走出来 易理医理 别让与你无关的爱恨影响身心 自学自用 明确爱憎的界限 养生建议 看透与看清才能走出心理暗疾第三篇 周易与环境养生第十三章 环境与周易养生的关系 第一节 人文环境与周易养生的关系 身边案例 小职员巧救驾 易理医理 养生之道与人际有关系 自学自用 不能受环境左右 养生建议 学会自控 第二节 自然环境与周易养生的关系 身边案例 别人吸烟、自己受害 易理医理 分清不同环境，学会保护自己 自学自用 不能被环境中伤自己 养生建议 选择养生自然环境第十四

## &lt;&lt;周易健康宝典&gt;&gt;

章 自然环境养生 第一节 四季环境养生 身边案例 怎么到了清明就感觉难受呢？

易理医理 不同季节对肌体的不同影响 自学自用 不同的季节对外感的不同预防 养生建议 怎样运用季节进行养生 第二节 地理环境养生 身边案例 怎么会水土不服呢？

易理医理 地理环境对人的影响 自学自用 不要在不适合的环境中生活 养生建议 找到良性位置去生活 第十五章 人文环境养生 第一节 工作环境养生 身边案例 经常受领导的气 易理医理 同事、领导都是造就你的环境因素 自学自用 减少非良性人员负面的影响力 养生建议 学会运用良性心态影响别人 第二节 居住环境养生 身边案例 邻里不和 易理医理 文化心理不同的碰撞 自学自用 不去和别人较真儿 养生建议 自扫门前雪 第四篇 五行养生之法 第十六章 水的养生之道 第一节 水的补充方法 身边案例 喝水“炸肺”而死 易理医理 掌握水的补充量 自学自用 饮水不当的问题 养生建议 随时补充 第二节 水的存在形式 身边案例 吃水果减肥吗？

易理医理 不同存在形式的水 自学自用 饮水一定要科学 养生建议 饮水安全 第三节 水的理疗作用 身边案例 水做的女人 易理医理 水疗之法养生 自学自用 运用好水的养生 养生建议 用自然之水 第四节 水的清洁养生作用 身边案例 排毒养颜 易理医理 水是最好的清洁剂 自学自用 饮水误区 养生建议 清洁是为了养生 第十七章 火的养生之道 第一节 放血疗法 身边案例 血液的调整 易理医理 放血与养生 自学自用 保护好血液 养生建议 养血理气 第二节 阳光浴疗法 身边案例 把皮肤晒坏了 易理医理 运用好阳光 自学自用 正确理解阳光的杀伤力 养生建议 做阳光运动方式 第三节 火罐疗法 身边案例 把后背拔黑了 易理医理 火罐是用火疗的一种物理方法 自学自用 不能乱用拔火罐 养生建议 火罐用法 第四节 桑拿、石火浴疗法 身边案例 腰做一下石火浴好了 易理医理 桑拿、石火浴与养生 自学自用 不要出汗过头 养生建议 运用好火候 第十八章 木的养生之道 第一节 绿色与养生 身边案例 穿白色衣服心就烦 易理医理 心理疾病还是生理问题 自学自用 绿色为什么养眼 养生建议 绿色环境的选择 第二节 绿色食物养生 身边案例 萝卜白菜保平安 易理医理 食物中的五行 自学自用 绿色饮食的识别 养生建议 什么时候多吃绿色木质食物 第三节 木质家具与养生 身边案例 找不到木香味了 易理医理 木质环境的影响力 自学自用 木质家具选择 养生建议 木质家具在生活中的应用 第四节 绿色心境与养生 身边案例 意想自己在一片绿色森林中 易理医理 意念与绿色木质养生关系 自学自用 要学会适当用绿色涤荡身心 养生建议 绿色氧吧与养生 第十九章 土的养生之道 第一节 大地之土与养生 身边案例 住高楼生病 易理医理 地气之说含有的养分 自学自用 适当亲近一下泥土的芳香 养生建议 怎么样和大地亲近 第二节 食物之土与清洗问题 身边案例 把菜洗得没有营养了 易理医理 亲泥之举 自学自用 不要造成人为污染 养生建议 自己去采摘野生菜 第三节 土的五行及五行饮食养生 身边案例 小偏方治了胃病 易理医理 巧用五行作用力 自学自用 五色看五行 养生建议 食疗中的五行养生 第四节 地下种植的作物与养生 身边案例 怀孕吃土豆多了 易理医理 营养丰富的地下植物 自学自用 适当掌握营养的摄取 养生建议 学会怎么吃地下作物 第二十章 金的养生之道 第一节 补铁与养生 身边案例 用铁锅做饭 易理医理 炒菜与铁的吸收 自学自用 注意补铁方式与补铁人群 养生建议 补铁的主要形式 第二节 补铁误区与缺铁的判断 身边案例 贫血多喝牛奶、吃鸡蛋不行吗？

易理医理 含铁物质的吸收原理 自学自用 正确认识补铁中的一些相关问题 养生建议 如何判断是否缺铁 第三节 补钙误区与缺钙的判断 身边案例 喝牛奶补钙多吗？

易理医理 吸收钙的方式 自学自用 重点人群缺钙判断 养生建议 补钙量与补钙食物 第四节 补锌的问题 身边案例 一母生两子个头各不同 易理医理 锌对人体的作用 自学自用 缺锌与缺锌阶段 养生建议 补锌食物及补锌的量后记

章节摘录

插图：她以为自己怀孕了小赵最近老是呕吐，还吐不出什么来。  
有时感觉肋部也痛，她就以为自己怀孕了，自己上次怀孕就是这种情况。  
所以，她到医院去做检查，结果医生说她没有怀孕。  
因为月经不太正常，她就以为还是和怀孕有关，过了一段时间她又做了一次检查，医生还说没有。  
不久，她的月经也来了，她才相信真的是没有怀孕。  
小赵感觉自己还有呕吐的症状，难道自己得肝炎了吗？  
她就再去检查，医生说不是肝炎。  
但不是肝炎怎么老呕吐呀？  
有时还感觉腹部疼痛。  
渐渐地，感觉吃的也不消化，胃胀难受，她知道自己一定是病得不轻，就又去找中医看病。  
中医说：“你这是肝气郁法，不通才痛。”  
接着，中医给她讲了一套大道理，她听得似是而非的。  
她就是感觉自己很难受，所以还是想让中医早点把她的病看好。  
中医看透了她的心思，就给她开了一些药让她服。  
很快这些症状消失了，小赵发现自己脾气也变好了，就很感谢中医。  
她问中医：“我这病怎么会影响到我的情绪呢？”  
医生说：“肝气郁结，就是堵住不通了。  
肝主气，气被堵住了，你的情绪也就不通了，能不影响你的心情吗？”  
小赵点着头。



## <<周易健康宝典>>

### 后记

这部健康宝典是易学规律运用于养生学的首部著作，之前没有见到国内外有人从这个角度研究成书。子洋没有标新立异之意，主要是这个研究领域还是处女地，需要拓荒，更需要开垦，子洋愿意当这个先行官，更希望有更多的人来分享子洋的成果。

周易是规律学，这个命题是子洋一直遵循的守则。

周易的规律学能够得到揭示，是子洋的追求，也是出版界的一个目标。

但是这里也是一块雷区，弄不好就被当成是迷信，成为众人的靶子。

周易到底是怎样的规律学，还不能用一句话给人讲清楚，所以担心的人多，希望探索清楚的人多，而能够理清的人不多。

广西人民出版社能够为子洋搭起一个平台，这是子洋的荣幸，让读者和子洋有机会一起来分享周易的应用。

袁铭编辑更是热衷于探索周易与百姓生活息息相关的领域，这成为子洋一部部周易应用著作问世的原因。

《周易健康宝典》从周易规律学的角度，引导读者懂得中医学从何而来，告诉大家如何运用周易规律学来保养身心。

大家如果读完本书，能够静下来思索一些问题，能够得到一些启迪，就达到了子洋预期的目的。

同时，子洋告诉读者，这本书你可以先读心理养生、环境养生、五行养生，然后再读第一部分的生理养生，可能你就能读得下去了。

为什么把生理养生放在前边呢？

因为生理养生是根本，但是生理养生内容较干涩，有些术语太专业了，包含中医学的内容，恐怕你读不下去。

但你一定要读那部分内容，哪怕你最后去读。

因为生理养生才是医学的根本。

## <<周易健康宝典>>

### 编辑推荐

《周易健康宝典》提倡快乐养生，主张人文修养，打造身心健康，提升幸福指数。  
国内首部运用周易原理还原健康本质之经典著作。  
全方位人文关怀打造生理、心理、环境健康养生全新理念。  
正视吃喝养生误区，周易，让健康回归简单!

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>