

<<易经养生全书>>

图书基本信息

书名：<<易经养生全书>>

13位ISBN编号：9787229020552

10位ISBN编号：7229020557

出版时间：2010-6

出版时间：重庆

作者：曾子孟

页数：245

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>

## <<易经养生全书>>

### 内容概要

《易经养生全书:活用易经,百病不侵》解密了群经之首——《易经》中的传统养生智慧,使古老的《易经》焕发出了新的光彩。

《易经养生全书:活用易经,百病不侵》从内外调理、内病外治入手,讲述了《易经》中所蕴含的常见病调理、脏腑健康、节气养生、饮食养生等生活各方面养生的法则和技巧,告诉读者健康长寿的秘密,告诉女人养颜美容的诀窍,告诉读者求医就要找老中医的求医之道。

<<易经养生全书>>

作者简介

曾子孟，研究员、未来学家，大众健康研究所(PHI)大众健康课题组、中医养生课题组核心成员。研习《易经》十余年，遍读中医各家经典和现代医学典籍，尽得医易同源之意趣，总结有“外调内理”的养生保健之道。

<<易经养生全书>>

书籍目录

第一章 《易经》，医道之源第二章 《易经》解读生命健康 第三章 道法自然，长寿不难第四章  
管好你的嘴，健康常相随第五章 健康巧养生，人比不老松第六章 女性养生颜经第七章 看病就  
求老中医第八章 求医不如求己附录

## 章节摘录

第一章 《易经》，医道之源1. 养生从《易经》学起提起《易经》，许多人都认为它是一本占筮之书，跟养生学没有什么关系。

事实上，《易经》与养生学有着深厚的渊源。

《黄帝内经》被认为是中国人养生治病的经典之作，其实，它只不过是《易经》的一条分支。

包括其在内的众多医学典籍，都是直接或间接地从《易经》发展而来。

古人云“不知易，不足以言太医”、“医不可无易，易不可无医”。

可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到养生和诊疗的实践中去，才能达到尽享天年、悬壶济世的目的。

人类与自然的关系，与“鱼与水的关系”相同，人的生老病死好比自然界的春生、夏长、秋收、冬藏，所以《易经》倡导“天人合一”的养生观。

只有人体的机能与自然界的变化保持一致，我们的生命才能年复一年地“野火烧不尽，春风吹又生”。

《素问·金匱真言论》中指出“五脏应四时，各有收受”，“和于阴阳，调于四时”，这说明人与自然是一个整体。

人体的五脏功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关。

因此，古往今来，中医养生学家们都将“气候一物候一病候”作为养生的重要课题来研究。

气候发生变化时，人体会随之产生一些特殊反应：春夏季节，天气变暖，在人们体内蛰伏一冬的阳气开始向体外生发，从而推动血液循环速度加快，大量的汗液从体表排出，这是机体用排汗的方式来散热，以调节体内阳气的过分亢盛；相反，在秋冬季节，气温低，人体为了自保阳气，会表现为尿多、尿频而皮肤汗少。

编辑推荐

《活用易经,百病不侵》解密了群经之首——《易经》中的传统养生智慧,使古老的《易经》焕发出了新的光彩。

<<易经养生全书>>

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>