

<<杨力《易经》时辰养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力《易经》时辰养生>>

13位ISBN编号：9787501975099

10位ISBN编号：7501975094

出版时间：2010-6

出版时间：轻工

作者：杨力

页数：272

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>

<<杨力《易经》时辰养生>>

前言

自古以来，中国人就最崇尚太阳，《易经》八卦诞生于八千多年前的伏羲时代。伏羲画八卦标志着中国人最早发现太阳视运动，我的养生书《杨力四季养生谈》就是根据《易经》八卦的太阳周日视运动写的，本书又是根据太阳周日视运动而写。神秘的太极图就是太阳视运动的缩写，她象征着一年、一月、一日太阳运动造成的阴阳气化消长规律。

太极图来自太阳，所以日养生和年养生都要跟着太极图转，随着太极阴阳气化转，这就是《易经》养生法的千古秘诀，也是中国人自古以来日出而作、日落而息的天人合一养生的最佳经验。

人是一个小宇宙，天是一个大宇宙，古人认为人与天地在形体结构上是相应的，而且认为人生命活动的节律，如气血之循环等，与天地日月、一年四季之气的运转规律、度数存在着一致性，天人息息相关。

但人本身的阴阳平衡是有限的，而宇宙的阴阳气化则是无限的，所以只有把宇宙无限的阴阳气化相结合，才能把阴阳平衡及生命的气化达到最高境界，从而获得健康和长寿，这就是《易经》12时辰养生的真谛。

最后，祝十三亿中国同胞们健康长寿。

<<杨力《易经》时辰养生>>

内容概要

第一本解读《易经》时辰养生的保健书 告诉你藏在《易经》中最古老的天人合一养生智慧。

教你科学使用24小时，健康活到天年！

《易经》强调“顺乎天而应乎人”，推崇天人合一养生智慧，认为一天的十二时辰对应人体十二经络，对应不同的脏腑器官，在特定时间要养该时辰对应的经络和脏腑。

杨力教授研究《易经》养生方法多年，总结出按12个时辰人体气血运行规律养生的方法和养生禁忌，如，子时睡觉养肝血，不睡则神形俱疲；下半夜的寅时不睡最煎熬；阳气最盛的午时最当心气血上行直冲头脑引发中风；傍晚酉时补肾最有效，此时周身气血皆注于肾经等。

十二时辰藏着不同的养生智慧，天人合一是保健防病之本。

<<杨力《易经》时辰养生>>

作者简介

杨力：

央视《百家讲坛》主讲专家

央视《新闻直通车》主讲专家

山东卫视《养生》主讲专家

国学大家、中国首席中医养生专家、著名中医学家、著名易经专家、易经养生学开创者、中国象数科学首创者、作家、学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》

<<杨力《易经》时辰养生>>

书籍目录

第一章《易经》一日养生法——最浓缩的顺时养生智慧 1.《易经》中的天人养生观 人定胜天不如与天合一 养生就是顺应天时、地利与人和 什么是天人合一养生 《易经》十二时辰生活安排 生命缘起于阴阳 2.顺时养生决定健康 生命钟提示“阳气尽生命止” 人到中年就应该抗衰老 一日之中顺时养生好养阳 子午流注——老祖宗留下的一日养生智慧 第二章 子时对应胆经——胆气始生，睡觉保护阳气 1.胆气壮的人比别人更易成大事 2.早生华发或腿胖者可通过敲胆经来改善 3.熬夜是胆经的最大的天敌 4.睡前洗脚，让胆经一路畅通 5.三种呼吸疗法助你子时酣睡 6.子时一定要提防心脏病 杨教授问答录 附录1 【胆经的行经路线】 【胆经预防和主治病症】 【胆经的常用穴位举例】 【足少阳胆经穴歌】 【足少阳胆经经穴分寸歌】 【足少阳胆经图】 第三章 丑时对应肝经——肝胆相照，保持熟睡 1.无为之为，丑时熟睡是最好的养肝大药 2.生气是给肝下毒，唯有“消气穴”可解 3.简单的抓握也是很好的养肝法 4.美指明目先要荣肝 5.肝喜欢什么就要给它吃什么 6.肝火旺的人要多喝点茶 7.易患肝病的巽卦人养生之道 8.怒伤肝，悲胜怒 杨教授问答录 附录2 【肝经的行经路线】 【肝经预防和主治病症】 【肝经的常用穴位举例】 【足厥阴肝经穴歌】 【足厥阴肝经经穴分寸歌】 【足厥阴肝经图】 第四章 寅时对应肺经——浓睡转轻时机，五更养肺得宜 1.寅时睡不着一定要练练气 2.“多事之秋”要养肺，养肺“和”为贵 3.在众多食物中，果蔬是滋阴润肺的翘楚 4.秋冬时节别让老年性肺炎找上您 5.有些时候，健肺可以借助运动来助阵 6.腹式呼吸可以这样“把玩” 7.易患肺病的乾卦人养生之道 8.忧悲伤肺，喜胜忧悲 9.寅时要号平旦脉，测测身体亚健康 杨教授问答录 附录3 【肺经的行经路线】 【肺经预防和主治病症】 【肺经的常用穴位举例】 【手太阴肺经穴歌】 【手太阴肺经经穴分寸歌】 【手太阴肺经图】 第五章 卯时对应大肠经——喝空腹水，排夜浊气 1.卯时小动作，唤醒大健康 2.卯时空腹水是健康的水、快乐的水 3.欲得长生，肠中常清 4.拉稀根由在这里，附子理中来救急 5.人见人爱的大肠经穴位 6.老年人更要警惕卯时生理异常 7.晨起10分钟，养生有奇功 杨教授问答录 附录4 【大肠经的行经路线】 【大肠经预防和主治病症】 【大肠经的常用穴位举例】 【手阳明大肠经穴歌】 【手阳明大肠经经穴分寸歌】 【手阳明大肠经图】 第六章 辰时对应胃经——营养早餐好，保养胃气少不了 1.胃是后天之本，胃好身体才好 2.早餐怎么样吃最养胃 3.十个胃病九个寒 4.暴饮暴食无异于饮鸩止渴 5.忙出来的胃溃疡 6.痤疮产生为哪般，处处呵护容颜欢 7.胃经上的穴位各个都是宝 杨教授问答录 附录5 【胃经的行经路线】 【胃经预防和主治病症】 【胃经的常用穴位举例】 【足阳明胃经穴歌】 【足阳明胃经经穴分寸歌】 【足阳明胃经图】 第七章 巳时对应脾经——消化吸收好，工作学习第一黄金时间 1.脾是身体的后勤部长 2.口唇没有光泽多是脾的缘故 3.流口水也与脾经有关系 4.照顾脾胃的3个原则 5.久坐伤肉——上班族最应该多活动身体 6.长夏最宜养脾健脾 7.豆类食物是健脾利湿的英雄 8.很多病都可以脾经上求解 9.易患脾病的坤卦人养生之道 10.思伤脾，怒胜思 杨教授问答录 附录6 【脾经的行经路线】 【脾经预防和主治病症】 【脾经的常用穴位举例】 【足太阴脾经穴歌】 【足太阴脾经穴分寸歌】 【足太阴脾经图】 第八章 午时对应心经——小睡可养心，醒来更精神 1.午睡是养心的最好法宝 2.静养生和慢养生最能保养心气 3.压力大的上班族一定要多养心神 4.心的问题可从多方面看出来 5.别让坏脾气坏了好心情 6.想有好心情就要多按摩心经 7.养心关键在夏季 8.易患心病的离卦人养生之道 9.喜伤心，恐胜喜 杨教授问答录 附录7 【心经的行经路线】 【心经预防和主治病症】 【心经的常用穴位举例】 【手少阴心经穴歌】 【手少阴心经经穴分寸歌】 【手少阴心经图】 第九章 未时对应小肠经——又是消化吸收时，又是工作学习际 1.小肠是食物消化吸收的主要场所 2.吃好午餐才能照顾好我们的小肠 3.小肠经上的穴位可解决很多肩肘病 4.电脑族午后上班要多爱护眼睛 5.工作闲暇时的几个养生小动作 6.常揉腹部，健康肠道 杨教授问答录 附录8 【小肠经的行经路线】 【小肠经预防和主治病症】 【小肠经的常用穴位举例】 【手太阳小肠经穴歌】 【手太阳小肠经经穴分寸歌】 【手太阳小肠经图】 第十章 申时对应膀胱经——工作、学习的第二黄金时间 1.想排毒就离不了膀胱经 2.膀胱与肾相表里——膀胱问

<<杨力《易经》时辰养生>>

题有时可以找找肾 3.小便排出全靠膀胱气化的功劳 4.尿是排的不是憋的 5.女性更要慎防夏季尿路感染 6.腰背疼痛可找膀胱经来帮忙 杨教授问答录 附录9 【膀胱经的行经路线】

【膀胱经预防和主治病症】 【膀胱经的常用穴位举例】 【足太阳膀胱经穴歌】 【足太阳膀胱经经穴分寸歌】 【足太阳膀胱经图】 第十一章 酉时对应肾经——补肾正当时，莫让肾虚来捣乱

1.头发是肾的影子——从头发上可看出肾的健康 2.男人多肾虚，补肾按脚心 3.女性朋友更需要补肾 4.冬季养肾重在防寒 5.照顾好腰就是给肾大爱 6.伤害肾脏的常见习惯 7.舌头——含在嘴里的养肾妙方 8.易患肾病的坎卦人养生之道 9.恐伤肾，思胜恐 杨教授问答录 附录10

【肾经的行经路线】 【肾经预防和主治病症】 【肾经的常用穴位举例】 【足少阴肾经穴歌】 【足少阴肾经经穴分寸歌】 【足少阴肾经图】 第十二章 戌时对应心包经——缓慢调整，平心静气

1.戌时按揉心包经是对心的最好关怀 2.怎样才能吃一个健康的晚餐 3.晚饭过后的养生保健方 4.戌时看电视莫要伤了眼 杨教授问答录 附录11 【心包经的行经路线】 【心包经预防和主治病症】 【心包经的常用穴位举例】 【手厥阴心包经穴歌】

【手厥阴心包经穴分寸歌】 【手厥阴心包经图】 第十三章 亥时对应三焦经——三焦大军汇集，身体全面休整 1.大名鼎鼎的“三焦” 2.敲揉三焦经是减少眼尾纹的秘方 3.三焦经穴位可治很多的病 4.老年人这样做可睡好亥时觉 5.七情太过不可行房 杨教授问答录 附录12

【三焦经的行经路线】 【三焦经预防和主治病症】 【三焦经的常用穴位举例】 【手少阳三焦经穴歌】 【手少阳三焦经分寸歌】 【手少阳三焦经图】

<<杨力《易经》时辰养生>>

章节摘录

插图：《易经》极为重视人与天地的关系，寓人于天地之中，既论述天地，更讨论人。

如乾卦阐述人与天的相关，坤卦则讨论地与人的涉及。

如乾卦曰：“九二见龙在田，利见大人。”

“九三君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”

坤卦曰：“坤元亨利牝与之贞，君子有攸往先迷后得主利。”

都明确突出人生活在地之上、天之下，与天地是密切相关的，都强调天地人三才的统一性。

此外，《老子》、《庄子》、《孟子》等先秦思想亦都极为强调天地人的关系。

如《老子》曰：“人法地、地法天、天法自然、自然法道。”

《庄子》曰：“天地与我并生，万物与我为一。”

《孟子》亦曰：“万物皆备于我矣。”

在生产生活上，古人更是重视天地人协调统一的作用。

如《管子·五行》中阴阳五行家及重农派提出“圣王务时而寄政”，政令、刑德要与“四时之序协调”，《吕氏春秋·十二纪》中则要求君主“无变天之道，无绝地之理，无乱人之纪”，很强调天、地、人的统一。

特别在农业上将天、地、人统一的思想大加推崇、应用，基本成了指导农业生产的根本思想，如《管子·小问篇》中说：“力地而勤于时，国必富。”

《吕氏春秋·审时篇》说：“夫稼，为之者人也，生之者地也，养之者天也。”

对我国农业影响最大的农书《齐民要术》明确地指出：“顺天时，量地利，用力少而成功多，任情返道，劳而无获。”

天、地、人统一的观点也是我国最早提出的生态体系观点，比国外提出的体系更早更科学。

即使侧重哲理“天人合一”主张的核心人物孔子、孟子在对待大自然时也是主张爱护和合理利用生物资源的。

例如《孟子·梁惠王上》记载了孟子与梁惠王论政时说：“不违农时，谷不可胜食也；数罟不入湾池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也。”

谷与鱼鳖不可胜食，材木不可胜用，是使民养生丧死无憾也。

王道之始也。

而孔子也认为不按适宜时间伐木、杀兽，是不孝的行为。

<<杨力《易经》时辰养生>>

编辑推荐

《杨力时辰养生》：赠实用人体经络穴位图、十二时辰养生对应表十二时辰藏着不同的养生智慧天人合一 是保健防病之本十二时辰对应经络、脏腑、病症、养生宜忌中国中医科学院研究生院《易经》《黄帝内经》主讲教授央视《百家讲坛》主讲专家央视《新闻直播间》养生嘉宾山东电视台《养生》栏目主讲专家杨力杨力十二时辰养生歌诀寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行；定时如厕轻如许，卯时晨练最宜人；辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君；午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧；申时读报写诗文，酉时户外看流云；戌时央视新闻到，闭目聆听好养神；亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏；丑时小解一时醒，轻摩三丹气血盈；脉络通畅心如水，一觉睡到金鸡鸣。
顺时养生，活到天年不是梦易理乾坤，千古健康养生法

<<杨力《易经》时辰养生>>

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>