

<<现代养生保健与疾病预测>>

图书基本信息

书名：<<现代养生保健与疾病预测>>

13位ISBN编号：9787538436983

10位ISBN编号：7538436987

出版时间：2008-7

出版时间：马永基 吉林科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：马永基

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>

## &lt;&lt;现代养生保健与疾病预测&gt;&gt;

## 前言

《周易》是中华文明史上一部内涵精深、影响广泛、流传久远的典籍，有“群经之首”和“大道之源”之称。

几千年来，《周易》以其外在的魅力，以及博大精深的内涵，吸引着人们在各个领域对其进行研究和应用，形成了庞大的易学研究体系。

《周易》是中国预测学、信息科学的起源与基础。

《周易》中的八卦和六十四卦的卦辞、爻辞，不仅系统地记载了自然科学、社会科学、人体科学和医学方面反映出来的、潜藏的，以及过去、现在和未来的信息，同时还有预测信息的宝贵方法。

目前，《周易》研究已由理论研究，逐步转向了应用研究。

现在把研究《周易》同现代科学结合起来的人越来越多，应用成果也越来越多。

如在气象、体育、医学、优生、经营管理等生活的各方面，都有新的突破和可喜的成就。

《周易》医学最大的特点是天人合一的整体观，这与现代大健康的整体理念不谋而合。

当今社会已进入数字化时代，指数、商数等概念充斥着我们的生活。

实际上，指数、商数指导我们过日子的时代已经来临。

气象指数、人体舒适指数、智商、情商等，是人们已经熟悉的数字化生活概念。

现在更具普遍性的健身新概念已被提出，指导着人们的养生实践。

《周易》八卦数字所指导的养生观念显然也紧密配合着时代的步伐。

生物钟养生人体生物钟是20世纪最伟大的发现之一，它阐明人的一百多个生理节律都由生物钟支配，人的一切行为，觉醒、睡眠、吃饭、娱乐、用脑、锻炼都要顺应生物钟的运转规律。

保证生物钟的“准点”是健康的根本条件，而生物钟“错点”——运转紊乱，则是疾病、易疲、易病、虚弱、早衰的总根源。

生物钟受各种环境的影响，其中环境(昼夜、月的盈亏、四季运转)的节律性最重要，故生物钟与环境合拍、和谐是养生的根本，这与《周易》的和谐养生观是完全一致的。

另外，亚健康的治疗观念与《周易》“治未病”也是一脉相通的。

基因包含了人类的“基本信息”，蕴涵着人类生、老、病、死的绝大多数遗传信息，它的破译将改变人类的生命观、健康观、疾病观和死亡观。

基因正常是健康的保证，基因的突变是许多疾病的内在根源，而且基因也会受外界因素的影响和干扰。

最新的基因学与古老的《周易》学在养生上殊途同归。

随着各种疾病的细胞病因学被揭示，人类便可以在儿童期，甚至胎儿期去除内、外邪，实现基因养生。

心理学认为，乐善好施、与人为善，可获内心喜悦这一高层次需要的满足。

这一良性心理体验，又通过神经——内分泌——免疫网络而促进身心健康。

道德养生这一《周易》中高层次的养生之道，在现代竞争激烈的社会有了更广阔的施展空间。

《现代养生保健与疾病预测》运用《周易》预测的方法，对现代危害人身体健康的最大杀手，如冠心病、脑溢血、恶性肿瘤等做出了科学的预测和分析。

分析简明，预测实用，具有可操作性，患者朋友结合自己的实际情况，可对自己病情的发展和治理做出大致准确的预判。

对没有这类疾病的健康人来说，也可以借此对自己的未来有一个明晰的了解。

同时，《现代养生保健与疾病预测》利用《周易》博大精深的平衡和谐哲学观，对中华传统特色的养生保健法进行了现代解读，为《周易》服务于现代人找到了一条新的蹊径。

书中作者提出了许多令人耳目一新的养生保健法，富有传统直观、辩证的特色，又极具现代高效、实用的气息。

## <<现代养生保健与疾病预测>>

### 内容概要

《周易新解:现代养生保健与疾病预测》主要内容:《现代养生保健与疾病预测》利用《周易》博大精深的平衡理论,对中华传统特色的养生保健法进行了现代解读,为《周易》服务于现代人找到了一条新的蹊径。

书中作者提出了许多令人耳目一新的养生保健法,富有传统直观、辩证的特色,又极具现代高效、实用气息。

同时,对危害现代人身体健康的最大杀手,做出了科学的预测和分析,分析简明,预测实用,具有可操作性,对没有疾病的健康人来说,也可以借此对自己的未来健康有一个清晰的了解。

## <<现代养生保健与疾病预测>>

### 书籍目录

上篇 周易与现代养生保健第一章 《周易》中的现代养生保健观《周易》养生保健的核心《周易》养生的现代性《周易》的和合养生与现代的和谐养生《周易》阴阳理论对现代养生功法的启迪第二章 《周易》精神养生法新解养生先养神养神需养德以气养神心态决定神态第三章 《周易》饮食养生法新解《周易》饮食养生原则食物品性与现代养生饮食方法与现代养生《周易》饮食与现代疾病食补与现代养生第四章 《周易》运动养生法新解《周易》运动养生的原则《周易》现代运动养生法疾患者运动养生法以静养动第五章 《周易》四季养生法新解季节对人体的影响四季养生原则四季疾病预防春季养生法新解夏季养生法新解秋季养生法新解冬季养生法新解二十四节气与养生第六章 《周易》睡眠养生法新解睡眠时间睡眠环境睡眠姿势如何克服失眠枕头与睡眠利睡食物第七章 《周易》与现代头面部保健头面部保健就是全身保健头面部实用保健法第八章 《周易》与现代足部保健《周易》足部保健原理足部保健与疾病治疗足部疾病保健足部按摩足部保健方法下篇 周易与现代疾病预测第九章 《周易》的疾病预测观《周易》为什么可以预测《周易》为什么能够预测疾病《周易》是怎样预测疾病的《周易》疾病预测基础知识第十章 心脑血管疾病预测冠心病(心脏病)脑中风(急性脑血管病)第十一章 恶性肿瘤预测《周易》对癌症的辩证认识癌症的常见预兆《周易》防治恶性肿瘤的原则和方法几种常见癌症的预测与防治第十二章 几种常见疾病的预测与防治糖尿病胃病肾病

## <<现代养生保健与疾病预测>>

### 章节摘录

吃的时机吃的时机是周易饮食养生特别强调的一点。

体瘦虚弱：体瘦虚弱的人适宜吃炖鱼。

在吃前最好小睡一会儿。

人们习惯饭后睡觉，这是不正确的习惯，应改为饭前睡一会儿，因为吃了饭再睡，人会觉得越来越不舒服。

筋疲力尽时：可在口中嚼些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有功效，因为它们含有大量丰富的蛋白质、B族维生素、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

此外，蛤蜊汤、青椒肉丝、凉拌蔬菜、芝麻、草莓等食物含有丰富的蛋白质及适度的热量，也不妨多吃一。

失眠烦躁健忘时：多吃富含钙、磷的食物。

含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

神经敏感时：神经敏感的人适宜吃蒸鱼，但要加点绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。

吃前先躺下休息，松弛紧张的情绪，也可以喝少许葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

眼睛疲劳时：在办公室里整天对着电脑，眼睛总是感到很疲劳，你可在午餐时点一份鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A。

另外，韭菜炒猪肝也有此功效。

大脑疲劳时：坚果，即花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，对健脑、增强记忆力有很好的效果。

坚果内人体必需的脂肪酸亚油酸的含量很，且无胆固醇，所以人们常常把坚果类食品称为“健脑”食品。

另外，坚果内还含有特殊的健脑物质如卵磷脂、胆碱等，所以对脑力劳动者来，它的营养、滋补作用是其他食物所不能相比的。

压力过大时：维生素c具有平衡心理压力的作用。

当承受强大心理压力时，身体会消耗比平时多8倍的维生素c，所以要尽可能地多摄取富含维生素c的食物，如清炒菜花、菠菜、芝麻、水果等。

工作压力大的人，服用维生素C片剂，会获得比较理想的效果。

## <<现代养生保健与疾病预测>>

### 编辑推荐

《周易新解:现代养生保健与疾病预测》特点：分析简明，预测实用，具有传统特色；科学有效，实用简单，具有可操作性；古今结合，现代新解，具有时代气息。

<<现代养生保健与疾病预测>>

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>