

<<《易经》养生大道>>

图书基本信息

书名：<<《易经》养生大道>>

13位ISBN编号：9787807634256

10位ISBN编号：7807634251

出版时间：2009-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张其成

页数：246

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》养生大道>>

前言

我们都可以用《易经》来养生如果有一种学问，它能涵括宇宙，把人世间一切事都讲明白，那就一定是《易》。

既然说《易》无所不包，那它能养生吗？

其实《易》正好用于养生。

一部《易经》就两个字——阴阳。

女人男人是阴阳，我们的肚腹和肩背是阴阳，我们的脚和头还是一对阴阳。

这是最大的，最广的分类。

中国有句老话，“人无完人”。

没有完美的人，什么是完美？

其实就是没有真正的阴阳完全调和的人。

所以我们会生病，今天受热，明天受凉。

如果阴阳完全调和了，恐怕也就没有病和死了。

虽然现实世界中生死不能避免，但病弱可以调节。

比如说素体阳虚，那就培植你的阳气，多简单啊！

学《易》很简单，学《易》无非阴阳；用《易》养生很简单，《易经》养生无非八卦！

八卦是阴阳的细化。

把阴阳分成八卦也就足以解释关于我们身体的各种正常的、不正常的现象了。

这是非常神奇的，但又最科学，最实用。

虽然只有八个大的分类，可对于我们养生来说，已经足够了。

《易经》以其传文相结合也称《周易》，《周易》书名的意思就是日月（宇宙）的周期变化。

而养生的真谛也在弄清我们身体的周期变化。

上古先民用《易》对宇宙生命进行占问，因此从表面上看是占卜书，从本质上看则是探索宇宙变化规律和人生奥秘的著作。

《易经》养生的大规律总结起来为：顺逆结合——顺天逆人内外结合——内求外仿形神结合——重神轻形动静结合——内静外动刚柔结合——以柔克刚时空结合——重时轻空药食结合——以食为主具体来说，八卦养生实际上就是阴阳养生，是我们老百姓天天会遇见的。

只不过阴阳经过八卦的分类，可以将阴阳更加细分，这样养生就更加有针对性。

八卦是4种阴阳，八卦是对阴阳的一种量化，实际上我们辨别体质，就是要分辨阴阳。

而阴阳在我们养生过程中的每一个方面都体现出来。

包括用阴阳八卦来辨别体质，用阴阳八卦来区别不同阶段的养生特点，以及如何用阴阳八卦来把握我们自己的生命。

《易经》养生，只在于捕捉我们生命的本质，因为《易经》本身体现的就是宇宙的大规律。

《易经》表现的是“一阴一阳之为道”，所以《周易》养生，是一种简单化的养生。

<<《易经》养生大道>>

内容概要

有一种学问，能涵括宇宙，把人世间一切事情都讲明白，它就是《易》。

既然说《易》无所不包，那它能养生吗？

阴阳调和，百病不扰，可见阴阳对于养生的重要性。

一部《易经》，归根结底就是阴阳二字，讲究“一阴一阳之谓道”。

因此，《易经》用于指导养生是再适合不过了。

《易经》本身体现的是宇宙大规律，它所蕴含的养生智慧，重在捕捉生命的本质，从根本上追寻合适个体的养生方法。

《易经》养生，是一种大道至简的养生法。

<< 《易经》养生大道 >>

作者简介

张其成，北京中医药大学管理学院院长、博士生导师，中易国学院院长，国际易学联合会常务理事。中国首位《黄帝内经》博士后，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家、中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

张其成教授作为新安名医“张一帖”第十五代传人，我国首

<< 《易经》养生大道 >>

书籍目录

前言 我们都可以用《易经》来养生第一章 《易经》八卦，认识生命的本质 1.《易经》八卦养生，讲究天、地、人 天时，决定运势的因素 地利，一方水土养一方人 人体，养生之要钥 2.天，出生的时间判断先天体质 出生时间对健康的影响只是一个参考 正确出生时间配八卦属性的计算方法 3.地，出生的地点影响健康 每个方位的人都有什么特点 健康也需要入乡随俗 4.人，养生的关键在于认识自己 5.天、地、人综合考虑，准确判断自我属性 如何准确判断自我属性 病由《易》定的曾国藩 6.天地人三卦的互补养生 7.化繁为简，只分阴阳的养生大道第二章 易经的人生阶段养生 1.从长女配少男的悲剧电影《落山风》中看人生八卦配属 2.女七男八的奥秘，阶段养生的关键 少女兑卦：女子“七岁”一周期 少男艮卦：男子“八岁”一周期 十二辟卦配天癸 养生就是延缓生命的变化过程 3.一阳来复：一生盛衰在幼时 4.气血鼎盛：青年人的养生 青年养生的三戒与三慎 5.女子35岁、男子40岁，健康的第一个转折期 夬卦与乾卦，天癸盛衰记 转折期的养生法门 女子养生五不食 男性养生五必食 6.以退为进：年过半百日中天 7.以柔克刚：悠长老年安心度 一位94岁老人的生活 否、观、剥、坤，后四卦的养生警示第三章 《易经》八卦时令养生 1.农历是养生时间表 充满智慧的二十四节气 2.艮卦——立春：护阳养身促复苏 春寒尚早思温暖，欲至神仙定食粥 以手摩面光不皱，保肾叩齿勤梳头 养生护生人舒畅，慈悲一念天地宽 3.震卦——春分：与春天一起舒张气息 需防形懒气血惰，必要健走消积食 勤脱勤换护肩背，养肝当食菊花粥 春燥肝怒阳上亢，忍耐平和是妙方 4.巽卦——立夏：初入夏时放热病 日为阳精壮阳气，一觉闲眠百病消 夏风莫吹诸阳会，桑葚久服固阴精 百鸟喧器花似锦，空屋静坐也修心 5.离卦——夏至：静心养生，防治冬病的好时节 补肾助肺三伏天，慎补六味敷背安 夜来虽热穿衣卧，绿豆胜冰消暑烦 有言宣泄多倾吐，心脑不禁大喜悲 6.坤卦——立秋：安逸宁静养脾胃 木床厚褥穿软袜，早卧早起待鸡鸣 量腹食瓜防不化，多进甘滑脾益佳 世态炎凉皆看透，思虑半点不萦怀 7.兑卦——秋分：深秋防干防咳嗽 搓热双手熨眼目，健体轻身冻头脑 肺怕伤津多喝水，痰咳虚热梨子粥 金主肃杀思振奋，秋虽寂寥胜春朝 8.乾卦——立冬：养骨温阳初冬始 冬季叩脚最养骨，早卧早起待日光 固气少酌山药酒，性防积冷定须姜 身要息止心要静，无怨无惧百病消 9.坎卦——冬至：最宜护阳养气血 年高少浴不早出，大热生汗恐春伤 男子保精枸杞膏，女养气血大枣汤 不拘不纵温和性，水火相交迎初阳 10.八卦节气养生总则 春夏养阳，秋冬养阴 节气迟速，注意病气 前季不适，后季甚之第四章 《易经》八卦脏腑养生 1.《周易》卦象指导下的人体“象系统” 从“易”之卦象到“医”之藏象 身体内部的“象系统” 藏象的实质 2.离卦——心：保护身体的君主 从离卦看心的特性 我们的血脉与神 心好不好看脸色看舌看汗 干姜肉桂，补补我们的心阳 搓打巨阙和心俞，给自己一颗强壮的心 3.坤卦——脾：喜燥的粮库保管员 从坤卦看脾的特性 饮食需要运化，血需要统领 脾好不好看肉看口唇 薏苡能防脾“受潮” 刘备也要练肌肉 4.震卦——肝，吃软不吃硬的大将军 从震卦看肝的特性 气大最伤肝 肝旺不旺要看筋看目看情绪 常伸筋骨老来腿脚灵便 平和接受是妙方 5.兑卦——肺：“一人之下，万人之上”的调节官 从兑卦看肺的特性 掌管呼吸，调节全身 喉是肺门户 播音员的护嗓小妙招 6.4秒的呼吸最益养生 6.坎卦——肾：肾精足则人不老 从坎卦看肾的特性 坎为精之源 肾好不好要看骨、发、耳 擦肾腧让肾阳源源不断 7.巽卦——胃：建好身体的“鱼米乡” 从巽卦看胃的特性 化水谷为精微 胃气顺不顺看饮食 公孙一穴治胃酸 8.艮、乾两卦——大小肠：疏通身体毒素的传送带 从艮、乾看大小肠的特性 糟粕的传化 大小肠看大小便 “欲得长生，肠中先清” 9.养生六字诀——五脏六腑全调遍第五章 《易经》八卦全息辨健康 1.人体无处不八卦 一叶知秋 人人都能掌握的八卦健康观察法 2.人身八卦：从头到脚养护身体 头等大事——养护健康的头发 腹部要柔软，气量要宏大 3.掌握健康：手诊手操的功效 常常观察手，有病先提防 预防老年痴呆症的手操 4.耳中乾坤：耳诊耳疗有奇效 被忽略的简易治疗法 王不留行的由来 五粒王不留，治疗高血压 柏子仁压耳治失眠第六章 《易经》八卦经穴按摩法 1.《周易》与经络的关系 源于阴阳的经络划分 经络的构建 2.除病如拈花的飞腾八法 飞腾八法的取穴法 用八个穴位养护全身的健康 内关配公孙，解放胃、心、胸 后溪配申脉，保护眼和颈 外关足临泣，给你好肩背 列缺配照海，喉咙不再痛 3.任督二脉打通，身体自然健康 小周天排出肾结石 打通经脉的方法 4.起死回生的人中穴——阴阳交汇之泰卦 为什么叫人中？需要急救，莫忘人中 治腹痛的新方法第七章 养生卦，《易经》养生的关键点 1.艮卦：知“止”当

<<《易经》养生大道>>

“止”养生法 从脚到头话“艮”卦 “止”是养生第一步 修督脉炼气血 佛家的止观法门 2.损卦与益卦：“七损八益”养生法 得失的根本——损己益人 “七损八益”养生探源 房中养生术 年四十当识房中之术 3.颐卦：自养与养人的颐养之道 养护精神，陶冶性情 消灾避祸，颐养天年 4.复卦：“人之大宝，只此一息真阳” 5.泰卦：气血交通，阴阳相济 6.豫卦：精神无非一快乐 穷也乐，达也乐 生于忧患，死于安乐 大家快乐，才是真的快乐第八章 《易经》的风水养生 1.风水究竟是什么？

风水的构成 什么才是风水宝地 2.建筑风水，根据个人特点选择住宅养生 承德避暑山庄与清东陵要不要请风水师 挑选健康养生宅 卧室要聚人气 人是最重要的风水因素 3.营造心中的好风水，健康在于好心境 重风水为何失家国 徽州风水 ——西递、宏村 徽州风水 ——孝悌传家 德薄风水失，德厚风水聚 看风水调出好心性

<< 《易经》 养生大道 >>

章节摘录

<<《易经》养生大道>>

编辑推荐

每个人都与众不同，养生法也要度身而定；人出生的地点时辰，决定了先天的身体禀赋；天道循环，决定了养生之法也要周而复始，依节气而转变；人生可以分为八个阶段，每个阶段都有不同的养生要务；风生水起，八卦好宅住出好心性；握住《易》的宝钥，就能找到长生康健的真谛；我们都可以用《易经》来养生。

化千古易理成福寿康泰之法，集微妙医理为天人合一之方。

看《易经 养生大道》，每一个人，都要可以找到属于自己的养生法

<< 《易经》 养生大道 >>

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>