

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 图书基本信息

书名：《杨力解读易经养生智慧》

13位ISBN编号：9787502373528

10位ISBN编号：7502373527

出版时间：2012-7

出版社：科技文献出版社

作者：杨力 编

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 前言

《易经》是中国文化的总源头，《易经》养生法开创了东方最早的养生法。《易经》与《黄帝内经》相结合的医易养生法，奠定了中国及东方的养生特色，对中国人的健康做出了不朽的贡献，对世界人类的健康具有重大意义。《易经》养生有三大智慧：“阴阳平衡”是《易经》养生法的第一智慧。《易经》名言“一阴一阳之谓道”开创了东方的阴阳哲理，也奠定了中医养生的总原则——阴阳平衡。阴阳平衡是生命活动的密码，阴阳平衡则身体健康、阴阳失衡则病态丛生。所以，中医的养生和治疗都旨在维护和协调人体的阴阳平衡，阴阳平衡是中医养生法的第一瑰宝，也是本书最核心的养生智慧。“天人合一”是《易经》养生法的第二智慧。《易经》开创了中国人天人合一的思想，也奠定了中医养生法的理论基础，从而确定了中国人法时养生的总原则。《黄帝内经》对此做了充分发展，提出了著名的“四气调神”论，成为了四季养生的总法则，尤其《易经》太极阴阳气化与子午流注相结合确立了十二时辰养生的总规律，是中医天人合一养生的最高境界，对中医养生有重大意义。“象数养生”是《易经》养生的第三智慧。《易经》著名的象数思维奠定了中医养生的象数特色，脏象养生、经络象养生、气化象养生、药食象养生等，尤其应用象数原理预测疾病对“治未病”有很大优势。所以，象数养生对养生防病具有重大意义，是医易养生学的第三智慧。总之，《易经》和《黄帝内经》相结合的医易养生学，开创和奠定了东方养生法的核心，有丰富和杰出的养生智慧，是人类养生学的瑰宝。本书详细介绍了《易经》的养生智慧，将给人们的养生长寿带来福音。最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 内容概要

《杨力解读易经养生智慧(专家指导版)》对易经生命核心原理、自然生物钟的养生真法、饮食和祛病之道做了详细的诠释。在书中，可以找到身心护养的调养真法，掌握长寿之道，尽享天年。其中的《易经》八卦体质养生法和八卦之病去除法，可以给现代人的养生和健康追求提供最佳的指导方案。细节决定健康，这是《易经》传达给现代人的养生宗旨。

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师北京周易研究会会长、著名易经学家，著名中医学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师。其著作《周易与中医学》畅销海内外，并被翻译成英、日、韩等多种版本，影响深远。从20世纪80年代起至今，其作品累积字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台“百家讲坛”以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

## 书籍目录

第一章解读易经人合一的养生精髓 第一节活用易经，百病不侵 医不可无易，易不可无医 学习易经认识自我健康 易学中的哲学养生之道 第二节易经养生之源 揭秘太极原理暗藏的养生智慧 阴阳平衡是生命活力的根本 两仪四象中的养生防病观 构成天地万物的八卦元素 六十四卦揭开人体生命的规律 五行生克养生看体质 第二章易经解读生命健康 第一节生生之谓易 元气决定健康 精、气、神决定生死 养生重在养“阳” 不想生病莫生气 心事少，身体好 外调内理是养生治病的最高境界 第二节顺应自然生物钟养生 四时顺养，人与自然和谐共生 二十四节气黄金养生法 十二时辰生物钟养生 第三节五脏养生法 生命水源从养肾开始 从“心”谈生命原动力 易经解读肝功能 不可忽略的“脾” 养生 净化生命的养肺工程 第四节根据体质调养身体 阴虚火热体质的救命草——低温养生 阳虚寒凉体质的养生经——温阳养生 燥热体质的降火药——凉润养生 寒湿体质的祛湿丸——风温养生 第三章解读易经阴阳平衡的饮食法则 第一节健康养生的饮食原理 阴阳平衡的膳食搭配 小小食物，健康的大药 养生话“补”与“泄” 吃对饮食才健康，做到“五数”、“四忌” “五色”与“五味” 食物养生 第二节对应局部的饮食细节 明眸善睐的秘方 易经中的饮食健脑方 这样吃，会让你“心”潮澎湃 助肝排毒一身轻 餐桌上也可解决“脾”事 会说话的“胃” 吃什么，让肺坚强起来 壮“胆”从饮食开始 “肾”，最需要关注的脏器 第四章解读易经八卦祛病养生法 第一节八种卦象之人这样养生最有效 乾卦体质之人的养生方案 坤卦体质之人的养生方案 坎卦体质之人的养生方案 离卦体质之人的养生方案 艮卦体质之人的养生方案 震卦体质之人的养生方案 兑卦体质之人的养生方案 巽卦体质之人的养生方案 第二节八卦之病的治疗方法 贼风不足惧——震卦之病的治疗方法 心平气和更健康——巽卦之病的治疗方法 烈火炼真丹——离卦之病的治疗方法 黑土地上的美味——坤卦之病的治疗方法 去燥除邪——兑卦之病的治疗方法 善待肺、养好脑——乾卦之病的治疗方法 谨防湿邪——坎卦之病的治疗方法 养好脾胃、身心自安——艮卦之病的治疗方法 第三节揭秘中医“望闻问切”的治病奥秘 察言观色“望”病 听声嗅味“闻”病 一语击破的“问”病 左右六脉“切”病 看病防病探“虚实” 探索中医保健的奥秘 特效穴位治百病 治病八法，八面玲珑 外感伤寒，速效疗法有神功 第四节一学就会的易经自疗法 五行秘诀，病了自己先看 不生病的健康智慧 给胃肠道保驾护航 五官健康，身心安然 孩子最需要的护理专家 第五章解读易经中的抗衰长寿秘诀 第一节乐知天命享康福 易经祛病延年养生术 感染风、寒、暑、燥、湿、火，饮食有方 千年导引术助你强身健体 越活越年轻，延缓衰老有新招 五脏六腑八大外敷养生法 第二节活学易经，给自己开药方 辨识“信号”，预测疾病 年过半百，这样活不生病 人到老年，以柔克刚安身心 易经的运动养生智慧 第六章易经中的心理养生智慧 第一节养生重在修心 《易经》是中国心理智慧的源头 《易经》的心理胜利法智慧 《易经》的心理平衡智慧 《易经》的心理战术智慧 《易经》的心理疏导智慧 《易经》的心理防范智慧 第二节警惕心理失衡现象 盲目攀比，坠入深潭 夸夸其谈，好高骛远 得意忘形，必遭凶险 只图眼前，贪小失大 转移愤怒，避免争执 第三节解读《易经》的中医情胜疗法 五脏健康的“晴雨表” 解密“情胜疗法” 过喜伤心，以恐胜喜——惊恐制喜法 过怒伤肝，以悲胜怒——悲伤制怒法 过忧伤肺，以喜胜忧——喜悦制忧法 过思伤脾，以怒胜思——愤怒制思法 过恐伤肾，以思胜恐——思虑制恐法 第四节感悟《易经》的情志养生智慧 四气调神——情志养生要顺时 凝神敛思——清静思想的良方 静坐养生——忙里偷闲静坐思 琴棋书画——益寿养心的秘诀 第五节心理失衡者的养生智慧 “心理失衡”是个“隐形杀手” “心理障碍”不可小视 “心理危机”与“天灾人祸”

### 章节摘录

版权页：插图：八卦代表的疾病我们已经知道，《易经》中的五行八卦与人体部位是一一对应的，但是如果能够了解八卦之象与人的体质的对应关系，就能够对自己的身体素质和健康状况有个先期的认识。那么八卦与人体疾病是如何对应的呢？乾卦属金，对应于头部疾病、肺病、大肠疾病、筋骨疾病、男科疾病、胸部疾病、结肠疾病、便秘、老年性疾病、伤寒等。坤卦属土，为脾胃疾病，腹部之病，常对应饮食不纳、消化不良，也可对应水肿、妇科病、生育疾病、皮肤病、更年期疾病、晕症等。震卦属木，为肝胆之病、足部之病、精神病、狂躁症、羊角风、咳嗽、骨折、气滞、咽炎、受惊、神经过敏、神经衰弱、妇科疾病、腿病、多动症、癌症等。巽卦属木，对应于肝胆疾病、肛门疾病、大腿疾病、血管病、风疾、中风、肠病、偏瘫、风寒、伤风感冒、坐骨神经、传染病、喘息、淋巴疾病、哮喘病等。坎卦属水，对应于肾病、血病、膀胱病、腰部疾病、背部疾病、泌尿系统疾病、耳部疾病、水泻、寒症、拉肚子、内分泌失调、糖尿病、性病、中毒、遗精、生殖器之病等。离卦属火，对应于心脏病、眼病、血液病、小肠疾病、月经不调、上焦失调、热病、幻视病、烧伤、乳房疾病、中暑、发烧、妇科病等。艮卦属土，对应于脾部疾病，背部疾病、胃部疾病、鼻部疾病、手臂疾病、肿瘤疾病、乳房疾病、皮肤疾病、痘疹、结石症、气血不通等病。兑卦属金，对应于肺部疾病、口部疾病、大肠疾病、舌部疾病、气滞病、喉部疾病、气逆喘疾、痰多、饮食不纳、口腔疾病、牙痛、咳嗽、胸部疾病、泌尿系统疾病、膀胱疾病、肛门疾病、贫血、血压低、皮肤病、食道疾病、气管疾病等病。防病祛病看八卦《易经》中对人体疾病的记载有多处，有关于内科的，有关于外科的，也有关于妇科以及五官科的。如渐卦中记载了有关妇女不孕的疾病；丰卦中记载了腿部疾病；坎卦中记载耳痛、心病；讼卦和履卦中记载眼疾；蛊卦中记载了人体肚子内的寄生虫等。研究《易经》之人，如能弄懂八卦，必能防疾病于未然。

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 编辑推荐

《杨力解读易经养生智慧(专家指导版)》由科学技术文献出版社出版。

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 精彩短评

1、 养生，结合八卦节气等，很好~~

# 《杨力解读易经养生智慧》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)