

# 《李建軍從陰陽五行談健康》

## 图书基本信息

书名：《李建軍從陰陽五行談健康》

13位ISBN编号：9789866137372

10位ISBN编号：9866137376

出版时间：2011-6

出版社：人智-人文化

页数：257

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)

# 《李建軍從陰陽五行談健康》

## 內容概要

- \* 「太極圖」隱藏著什麼天地間的大祕密？
- \* 調和陰陽五行與人體健康有何密切關係？
- \* 如何善用陰陽五行，以達到長壽的目的呢？

本書作者以中國古老的人體禁忌揭開序幕，接著藉由周敦頤的《太極圖說》，揭開「太極圖」這一天地間的大祕密。進而深入探討陰陽及五行與人體的密切關係。

在陰陽與人體方面，作者提出「人腦是個太極圖」及「身體中軸與生命中軸」的概念，並提到陰陽保健法，例如：怎樣才能讓人體保持陰陽平衡？「動養」好，還是「靜養」好？如何運用神祕的「陰陽古法」為你帶來美麗？.....

在五行與人體方面，作者提出五行與人體相互對應的關係，並提到五行保健法，如：怎樣運用五行音樂來調理氣血，保持體內之氣動態平衡？如何運用五行進行調養，達到養顏的目的？以及「五行之氣」與人的命理有何關係？.....

李建軍教授以深入淺出的文字，透過全新的角度，帶領讀者體會陰陽五行的奧妙，並從人體工程學的角度，提出切實可行的保養之道，以及透過「五行之氣」趨吉避凶的方法，是一本理論與實務兼具，足可為讀者帶來健康、長壽與好運的書籍。

### 本書特色

1. 本書作者李建軍先從中國古老的禁忌說起，揭開「攝魂說」、「克星」及「手相」的祕密，充分展現大師的風範。
2. 作者精研傳統中醫，並融合西方科學理論，從個人獨創的人體工程學角度，帶領讀者進入陰陽五行的世界，領會其中的奧祕。
3. 在陰陽五行的基礎之下，作者提出了平衡陰陽的養生妙法，及調和五行的長壽祕訣，透過本書，讀者將可輕輕鬆鬆獲得健康長壽。

# 《李建軍從陰陽五行談健康》

## 作者簡介

### 李建軍

出生於西安，自幼學習中國佛儒道三家傳統經典，以及鑽研西方先進的天文、地理、醫學科技。學成之後，結合中國傳統文化與西方技術，創立出「人體工程學」理論，以獨特的見解取得卓越的成就。

曾任聯合國教科文組織顧問(1998-2002)

曾任美國南加州大學人體工程學計畫主任

任職上海復旦大學美國研究中心客座教授

著有《美國城市之芝加哥風水》、《中軸：人體的平衡與健美》、《當贏總統》、《居家風水這樣做好運才會來》、《環境養生這樣做健康跟著來》、《2011年12生肖運勢大公開》、《2011年12星座運勢大公開》、《怎樣吃水果身體健康好運來》等暢銷書籍。

## 書籍目錄

陰陽五行是人生大道

前言

第一章 從中國古老的人體禁忌說起

- 1.神祕的「攝魂說」怎麼來的？
- 2.令人害怕的「克星」指的是什麼？
- 3.從「手相」能看出什麼祕密？

第二章 「陰陽五行」從何而來？

- 1.「太極圖」隱藏了什麼大祕密？
- 2.為什麼「陰陽」是天地的根本？
- 3.為什麼「五行」是萬物的綱紀？
- 4.如何才能達到養生的最高境界「天人合一」？

第三章 陰陽之氣有何玄機？

- 1.為什麼說「人活一口氣」？
- 2.「太極生命鐘」給我們帶來什麼啟示？
- 3.現代人為何「寒氣逼人」？
- 4.「升發陽氣」有何無上新法？

第四章 陰陽與人體有何對應關係？

- 1.陰陽與人體如何相對應？
- 2.為什麼說「人腦是個太極圖」？
- 3.生命中軸與身體中軸如何維持人體的運作？
- 4.如何分辨人體體質的陰與陽？

第五章 如何平衡陰陽，以達到健康長壽？

- 1.為什麼說「陰陽平衡，健康一生」？
- 2.如何效法陰陽，依據四時調養身體？
- 3.子午流注之十二時辰養生法有何益處？
- 4.為什麼睡眠能夠提升血氣？
- 5.「動養」好，還是「靜養」好？
- 6.靜坐，能帶來生生不息？
- 7.為什麼練習太極拳好處多多？
- 8.如何才能做到節欲去害，不傷陰陽呢？
- 9.如何用調節陰陽的方法帶來美麗？

第六章 五行之氣的玄機何在？

- 1.什麼是「五行之氣」？
- 2.如何利用五行之氣趨吉避凶？
- 3.五行改運的法則是什麼？

第七章 五行與人體有何對應關係？

- 1.五行與人體如何相對應？
- 2.五行與人體五臟有何對應關係？
- 3.五竅為什麼是五臟的「晴雨錶」？
- 4.為什麼「五臟」、「六腑」關係密切？
- 5.從五指可以看出什麼奧秘？

第八章 如何調和五行，以達到健康長壽？

- 1.為什麼五行養生的法則在於「中和」？
- 2.如何利用五行音樂治療疾病？
- 3.如何透過五色食物養顏美容？
- 4.遵守飲食「五五制」有何益處？

## 《李建軍從陰陽五行談健康》

# 《李建軍從陰陽五行談健康》

## 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)