

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

13位ISBN编号：9787530437896

10位ISBN编号：7530437895

出版时间：2009-1

出版时间：北京科技

作者：杨力

页数：177

字数：210000

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>

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

内容概要

本书有三大特色：听故事里增长智慧，话家常中学会养生。

图文并茂，一学就会。

杨力教授二十余年研习《易经》养生之集大成之作！

源远流长的中华养生学，就是一种以《易经》象数原理为基础的“天人合一”的养生学，就是一种动态的、整体的、充满了活性的养生学，而且是具有悟性的养生学。

因此，东方养生学强调，高境界的养生必须要结合修炼和内观，才能达到高维时空状态下的养生层次

。本书所要揭示的，正是怎样按照《易经》象数原理进行养生的一种理念和方法。

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

作者简介

中国中医科学院研究生院教授、中国首席养生专家、北京《周易》研究会会长、国学大家、易学家。杨力教授学识渊博，精通文史哲医和养生文化，从事研究生《黄帝内经》、《易经》教学二十七年，近年来全身心投入中医养生文化的传播和普及，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

书籍目录

导读 《易经》背后四位圣人的故事 关于伏羲的故事 关于周文王的故事 演八卦和六十四卦 为《易经》注入了自强不息的内核 关于周公的故事 关于孔子的故事 孔子对《易经》的贡献 孔子的养生故事第一讲 揭秘《易经》氤氲观中的养生智慧 氤氲观揭示了生命起源的秘密 氤氲观中的整体养生智慧 氤氲观中的气养生智慧 “人活一口气”，靠的主要是阳气 心气不可少 肾气是根本 气虚者的养生智慧第二讲 揭秘《易经》天人观中的养生智慧 人与天地相应是《易经》天人观的核心 《易经》天人观中的养生智慧 天时与养生 地利与养生 人和与养生 什么是天人合一养生 日养生（十二时辰养生）智慧 年养生（四季养生）智慧第三讲 揭秘《易经》阴阳观中的养生智慧 阴阳是不停地消长转化的 阴阳是动静相兼的 阴阳是刚柔相济的 阴阳平衡是养生的最高智慧 《易经》与中医的阴阳平衡理念 阴阳是怎样维系平衡的 维持生命三大阴阳平衡的养生智慧 阴阳失衡，百病缠身 阴阳平衡的养生智慧之一：重视保养阳气 五脏阳虚，表现各异 保养阳气的养生智慧 阴阳平衡的养生智慧之二：及时排除阴浊 阴阳平衡的养生智慧之三：防衰始于中年第四讲 揭秘《易经》五行观中的养生智慧 五行是什么 《易经》是五行的上源 河图洛书发展了五行理论 天一生水与养肾智慧 地二生火与养心智慧 天三生木与养肝智慧 地四生金与养肺智慧 天五生土与养脾智慧 五行和谐是养生的大智慧第五讲 揭秘《易经》预测观中的养生智慧 《易经》“见微知著”中的养生智慧 全息原理可以预测疾病 人体的全息元特区 《易经》对死亡的预测第六讲 揭秘《易经》道德观中的养生智慧 《易经》的德养生重在修心 揭秘《易经》的家庭养生法则 孔孟长寿的秘诀 老子长寿的秘诀 揭秘老子的道德养生智慧 《易经》和道家的静养生智慧 《易经》和性命双修智慧 《易经》四正卦与小周天功养生智慧 《易经》六十四卦与道丹修炼智慧 《易经》对佛家养生的影响第七讲 揭秘《易经》八卦中的气质养生智慧 《易经》八卦人的气质特点和养生之道 乾金气质 坤土气质 巽木气质 离火气质 坎水气质 不同气质、不同气候下的养生智慧 阴虚火热气质及天气过热之时——低温养生 阳虚寒凉气质及天气过凉之时——温阳养生 燥热体质及天气过燥之时——凉润养生 寒湿体质及天气过湿之时——风温养生第八讲 揭秘《易经》中的心理养生智慧 《易经》是中国心理智慧的源头 《易经》中的心理胜利法智慧 《易经》中的心理平衡智慧 《易经》中的心理战术智慧 《易经》中的心理疏导智慧 《易经》中的心理防范智慧 源于《易经》的中医情胜疗法 悲伤制怒法 惊恐制喜法 愤怒制思法 喜悦制忧法 思虑制恐法 心理轻度失衡者的养生智慧 心理疲劳型的养生智慧 心理矛盾型的养生智慧第九讲 揭秘《易经》中的饮食养生智慧 中国古代几个美食开创者的故事 “食”有什么深意 《易经》神秘的八卦食养之秘 按照《易经》慎重考虑食物属性 象形食品之秘 选择食养还要考虑体质因素 《易经》损益理论对饮食养生的启示第十讲 揭秘《易经》中的房室养生智慧 中国的伊甸园故事 《易经》八卦中有性与生命的奥妙吗 《易经》咸卦对性养生的启示 《易经》与房室养生的“七损八益” 房中固精功之秘 为什么说“男子四十而阴气自半” 房室养生的宜与忌 体弱多病的人怎样房中养生 仿生房中适用哪些情况 防避精漏之秘第十一讲 揭秘《易经》环境观与风水养生智慧 什么是风水 看风水的三大理论依据 怎样看风水 看龙脉 看砂势 看穴 观水 看风 看气 看土 选择养生的居住环境：阳宅 山环水抱 明堂亮敞 坐北朝南 天圆地方 宜藏不露 选址建楼禁忌 选楼挑房 门前环境与养生关系密切：门前宜忌 安置养生居所：居家风水 绿化种树的养生内涵 风水与心理养生 风水与生理健康 风水与聚气、生气、活气养生 合抱聚气，分开散气 曲则生气，直则煞气 高凸则活气，低凹则死气 利用“风水好”的环境养生 海洋养生 江河养生 山林养生 原野养生 利用风水原理养阴护阴 什么是阴气 怎样养阴第十二讲 揭秘《易经》中的经络导引养生智慧 《易经》与经络有什么关系呢 经络分阴阳的思路来自《易经》 经络的“黑箱”特质遗传自《易经》 经络的全息奥秘来自《易经》 神奇的经络预测疾病和生死 特效穴位养生 抗衰老穴位 增强食欲之穴 增强正气（免疫力）穴位 美容颜穴位 增强睡眠质量穴位 增强性功能穴位 消除疲劳穴位 养心安神穴位 益智的特效穴位 急救穴位 防感冒穴位 保养眼睛穴位 保养耳朵穴位 循经按摩是保养脏腑的好方法 循肾经按摩 循胃经按摩 循督脉按摩 循任脉按摩 循心经按摩 循肺经按摩 循肝经按摩 循带脉按摩 经络腧穴帮你防治常见疾病 经络能抗衰老长寿 《易经》导引吐纳养生之秘 食气功 吞津功 吐纳功与胎息功第十三讲 揭秘《易经》中的仿生养生智慧 动物是人类最好的老师 什么是仿生养生 《山海经》中烛龙不食的养生启示 模仿

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

爬行动物养生 腹式呼吸退化带来的健康隐患 腹式呼吸有哪些好处 怎样做腹式呼吸 腹式呼吸的原则
学一学仿生脊柱功 学一学仿生爬行功 学一学华佗五禽戏 十禽戏帮你活百岁 来自植物的仿生养生启
示 学植物冬藏 学植物向阳 学植物善变

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

章节摘录

第八讲 揭秘《易经》中的心理养生智慧 《易经》中的心理战术智慧 《易经》积极的自强观对中国人铸造自强不息的心理素质产生了深远的影响。

《易经》强调的自强不息、穷图思变、奋发图强，都鲜明地主张要铸造强硬心理素质，抵御一切心理脆弱。

我们都知道，这是十分重要的，一个人如果有了强硬的心理素质，就可以自我战胜、自然化解一切心理矛盾，这样才是解决心理问题的根本。

所以《易经》突出了心理治本的宝贵原则。

《易经》三百八十六爻包含着丰富的心理战术信息，这些信息虽然用筮辞来表现，反映的是人的吉凶祸福，但却蕴藏着灵活的心理战术。

这些战术既蕴含哲理，也包括心理玄机，比如《易经》著名的“潜龙勿用”（《易经·乾》）就暗藏着人该伏藏时要隐而不出的心理玄机；而“或跃在渊”则是鼓励人该出手时要出手。

再如，《易经》在阐发坤卦时说：“天地变化，草木蕃。

天地闭，贤人隐。

《易》曰，括囊无咎无誉，盖言谨也。

”这是借天地变化来隐训人事该藏就藏、当露必露的心理战术。

又如否卦曰“其亡其亡，系于苞桑”，就是要人们忧虑否运，所谓近忧而远虑的忧患单。

这些道理在《易经》十分丰富，既是哲理的借鉴，也是心理战术的启迪。

《易经》中的心理疏导智慧 《易经》三百八十六爻，占筮吉凶祸福，包含着最早的心理疏导

。这在《黄帝内经》应用为祝由。

所谓祝由，祝，告也；由，缘由，就是帮助病人分析，找出导致心病的原委。

《黄帝内经》还进一步提出“移精变气”（《素问·移精变气论篇》），所谓移精变气，就是通过移情易性排解病人的心理郁结。

后来又发展为移情暗示疗法，就是通过转移患者的注意力而达到治疗作用。

比如古书记载，有一年轻人忽然失明，老父亲请来了医生，医生看后未查出他的眼睛有什么病，就决定采用移情暗示法，于是就对患者的老父亲说：“你儿子的眼睛倒是没有什么要紧的，把这剂药吃了就好了，只是他的腿有问题，如果再不下床去活动，只恐怕会瘸了。

”那个年轻人听了吓出一身冷汗，忙把药吃了，赶紧下床去活动，眼睛果然复明。

《易经》中的心理防范智慧 《易经》是一部预测之书，预测的目的，当然是为了加强防范，这当中自然也包含心理防范。

有了心理防范才有利于铸造心理盾牌。

心理防范其实也就是心理先验，我们当然不相信占卦，但是我们可以从占卦推测吉凶祸福中借鉴心理防范。

有了心理防范，其实也就有了心理准备，而这正是心理胜利的前提。

加强心理防范意识，在《易经》卦爻辞中比比皆是，如坎卦即有“习坎，入于坎客，凶。

”就是告诫人们前面的道路是重重险境，险中有险，故凶。

目的是要人们做好防范。

《易经》中有大量的带“凶”字的卦爻辞，都是在告诫人们前面有险，要你防范，就连笑口常开的兑卦也有“凶”条，如“六三，来兑，凶。

”意思是告诫人们表面上和悦的，同样要防范是否有假。

再如，豫卦：“初六，鸣豫，凶。

”意即预感到有险，先不要张扬，要先暗自观察，看势态发展再作决定；反之，一发现有险即张扬夸大，就意味着凶。

又如，节卦：“不出门庭，凶。

”引申义是该出手时就出手，否则凶。

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

诸此种种，在《易经》中比比皆是，都表明《易经》这部书非常注重心理防范，而这正是铸造良好心理素质所必须具备的。

源于《易经》的中医情胜疗法 《易经》阴阳平衡观点对《黄帝内经》产生了深刻的影响。《黄帝内经》强调脏腑、阴阳、虚实的平衡是心理平衡的基础，如指出：“心气虚则悲，实则笑不休”，“肝气虚则恐，实则怒。”（《灵枢·本神》）又如：“勇士者……其心端直，其肝大以坚……怯士者……肝系缓，其胆不满而纵。”

（《灵枢·论勇》），这就是突出心理与生理的统一。中医《黄帝内经》继承了《易经》儒家的观点，尤其高度重视社会心理因素对疾病发生发展的影响，提出“脱营”、“失精”是典型的社会心理疾病，从而创造了著名的情胜疗法，为中医心身医学的发展开辟了道路。

中医的以情胜情法，又叫情志制约法，也叫情绪收调法，其中又多用五行相胜法。中医用情胜疗法治疗心理疾病已有悠久的历史。

“范进中举”的故事，大家都耳熟能详。范进中了举人后，竟高兴得发了狂，根据中医的说法，这是“喜伤心”，治疗的办法是“恐胜喜”，最后请了范进最怕的老丈人来，一个巴掌就给打好了，这就是典型的中医的情志制约法。

情胜疗法的道理何在呢？百病皆生于气。中医认为怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。情绪生于五脏，心生喜、肝生怒、脾生思、肺生悲忧、肾生恐。就是说：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。”根据五行相生相克的规律，中医总结出悲伤制怒、惊恐制喜、愤怒制思、喜悦制忧、思虑制恐等一系列行之有效的心理治疗方法。

悲伤制怒法 《黄帝内经》“怒伤肝，悲胜怒”。因为怒是肝的情志（肝志怒），悲是肺的情志，“怒伤肝”，就是大怒使肝气出现太过，而金克木，所以用悲来制约肝。

肝气平，怒也就可以平和了。有一个患者，因兄弟跟他争房子，打了起来，后来气得发了狂，到处奔走叫骂，医生判断这是怒伤肝，就骗他说：“你的弟弟出了车祸，已经死了”。他听了先是一愣，接着大哭了起来：“兄弟呀，我对不起你啊……”哭罢，他的狂证竟然好了。这就是以悲制怒的例子。

惊恐制喜法 喜伤心，惊恐制喜法，就是因大喜伤了心神而出现精神障碍，可用恐的办法进行制约。按照中医理论，因为喜是心的情志（心志喜），心为火脏，恐是肾的情志，肾是水脏，水克火，所以心志太过，出现大喜伤心时，前人就用肾水来克制心火。

愤怒制思法 思伤脾，怒胜思。中医认为，因思念伤了脾，导致不想进食，用使他生气的办法可以改善这些症状。因为木克土，肝属木，主怒，所以怒志能调节脾思。所以因思念过度伤了脾，使人陷于思念而不能自拔，就用激他愤怒的办法以缓解。

有一个年轻人因失恋得了抑郁症，每天抑郁独处，似醒非醒，思念不已，家人请来了老中医，老中医诊脉后，大骂他道：“一个大男人，竟为一个女子弄得如此狼狈不堪，有什么出息？要是我的儿子，早就赶出去了。”

年轻人听了勃然大怒，站起来就要打那老医生，被他父亲紧紧拉住。从此，年轻人的抑郁症状竟解除了。

喜悦制忧法 悲伤肺，喜胜悲。悲是肺的情志（肺志悲），喜是心的情志（心志喜），因为心属火，肺属金，火克金，所以心志喜能制约肺志悲。

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

如果因为悲伤损伤了肺，让人不能从悲伤的低谷中走出，那就可以用让他高兴的办法来制约悲伤情绪。

古书载有一个书生，爱上了一个小姐，其父不同意，因而悲哀、难过不已，伤了肺，咳了起来，而且越咳越重，后来竟呕起血来，在外地经商回来的父亲知道情况后，就去找医生。

医生说遂了他的心意，病就会好转。

他的父亲只得去小姐家提亲。

当书生知道小姐答应了亲事后，心中大喜，咳嗽、呕血竟豁然而愈。

思虑制恐法 恐伤肾，思胜恐。

恐是肾的情志，思是脾的情志，脾属土，肾属水，因为土克水，所以如果因为恐惧伤了肾，让人不能战胜惊恐，那就可以选用让他思念的办法来制约肾，所以脾思能制约肾恐。

有一个老人，路过坟地时，被一只野狗吓坏了，回家后不断做噩梦，医生看后，对家人说，他这是因恐惧伤了肾，可以用让他思念的方法来治疗。

于是他的家人就把他最喜爱的小儿子送到远处的亲戚家去。

老人因为思念儿子，噩梦也变成了梦中与小儿子相聚。

以情胜情医治心理疾病是中医的一绝，不过对患者施行情胜法的人，要有一定的威望，最好是医师或是他的长辈。

情胜心理疗法（情志制约法）不一定严格按照五行制约的规律，可以根据实践经验灵活应用。

如中医《黄帝内经》就有以惊法治疗呃逆的办法，即用惊恐的办法打乱患者的呃逆节律，从而起到治疗的效果。

这就是《灵枢·杂病》“ 哆……大惊之，亦可已 ” 的记载。

再如，古医书记载：一青年因落榜得了哆证，每天呃逆不止，老中医让其家人半夜到他的窗下学鬼哭，这年轻人被吓醒了，未料，他的呃逆竟不药而愈。

这就是对《黄帝内经》情志治病的活用。

<<杨力揭秘《易经》养生智慧>>

编辑推荐

本书从养生角度解读《易经》，作者杨力教授是研究《易经》、《黄帝内经》数十年的学者，杨力教授熔《易经》与《黄帝内经》于一炉，沟通中外，融会古今，层层剥茧地揭开《易经》养生智慧之秘。

这些养生智慧包括了天人合一养生、道德养生、心理养生、风水养生、房中养生、导引养生、经络养生、脏腑养生等等，涵盖了中华养生文化精髓的方方面面。

尤为可贵的是，杨力教授还传授了许多行之有效，简单易行的《易经》养生小窍门、小功法，如二十四节气的导引养生、按压特效穴位的养生、五禽戏及十禽戏、胎息功、吞津功等。

本书图文并茂，语言凝练生动，切合百姓生活，用家常话娓娓道来养生的大智慧，在衣食住行的点点滴滴体现养生的真功夫，使读者在听故事里增长智慧，话家常中学会养生。

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>