

<<周易养生万年历>>

图书基本信息

书名：<<周易养生万年历>>

13位ISBN编号：9787530442791

10位ISBN编号：7530442791

出版时间：2010-1

出版时间：北京科技

作者：石有林 编

页数：512

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;周易养生万年历&gt;&gt;

## 前言

《周易》是部什么书？

它与《易经》是什么关系？

为什么人们一提到易经八卦总联想到迷信，街头行骗的江湖术士？

《周易》跟万年历又有什么关系？

《周易》也能养生吗？

《周易》和中医有何渊源？

为什么最近又很多用《周易》预测疾病、诊断疾病，甚至立卦开方的说法，可信吗？

要想揭开谜底，我们就要刨根问底，《周易》是怎么产生的？

首先我们要谈到《易经》，传说《易经》是人类祖先英雄伏羲所创，伏羲为帮助人们认识天文地理，了解气候变化，以利耕种收获，推演出八卦，其实是假托名人，真正的作者是集人民大众思想的无名氏。

随着时间的推移，人们把对宇宙、人生、世事变化的规律总结汇集于该书，内容不断充实，但有些杂乱。

到商朝末期，殷纣王囚周文王于羑里，文王将自己多年对《易经》的认识和知识的积累重新归纳、整理、总结，进行分类，将八卦推演为六十四卦，为纪念周文王的贡献，后人把《易经》又称为《周易》。

到春秋时期，大思想家孔子又对这部书产生的极大的兴趣，穷其后半生之经历对该书编撰整理，成语“韦编三绝”讲的就是孔子勤读《易经》，编撰《易经》的故事，孔子在原书的基础上又增添了许多富含哲理的内容。

《周易》中有许多关于气象和历法的记录和论述，据初步统计，专门论及气象方面的信息，达二十四卦之多。

如“坤卦”：“履霜，坚冰至。

”“鼎卦”：“方雨亏悔，终吉。

”《丰·象》：“雷电皆至，丰。

”“小畜”：“密云不雨，自我西郊。

”“震卦”：“震来虩虩，笑言哑哑。

”当时的古人为了满足生存的需要，就必须了解天地和气候的变化，借此来指导农业生产和日常生活。

古人用《周易》指导生活与农事，从而形成了最初的历法。

万年历就是在《周易》的基础上衍生而来。

当时的历法以八卦与五行相配合，将天干、地支纳入《易经》八卦体系，并以此来计年、计月、计日。

以十二支配五行，形成一个新的属性和方位图。

并以十二地支来计算月份和时间。

所以我国有十二节令，并根据这十二节令指导农时。

历法还将四季进行了划分，配合相应的农事活动。

此外，《周易》中的阴阳八卦理论也被应用到历法之中，人们根据五行理论来推测未来的吉凶变化，从而指导自己的活动。

我们日常生活中的很多民俗活动，都和《周易》有不可分割的关系。

如今我们随口说出的“否极泰来”“阴阳怪气”等成语，其实都来自《周易》中的八卦理论。

## <<周易养生万年历>>

### 内容概要

《周易》经过几千年的演绎，汇集成了一部包罗万象的百科全书，从最初对农业生产的指导，发展到对生活方方面面的影响。

《周易》中的阴阳八卦理论也被应用到历法之中，人们根据五行理论来推测未来的吉凶变化，从而指导自己的活动。

《周易》更是一部指导人们养生的理想用书，中国历代名医大多同时也是易学大师，他们很多时候都用《周易》理论指导施药，医学史上具有代表性的人物扁鹊、张仲景、华佗都同时是易学大师，药王孙思邈总结一生行医经历时发出“不知易，不足以言太医”的结论。

它博大精深的内涵可解决您生活中各个方面的困难。

不要再相信街头路边的算命先生，他们其实不懂周易，只是拿着易经八卦的招牌来蒙人钱财，读完《周易养生万年历》也许您比他们更懂得什么才是真正的《周易》。

## <<周易养生万年历>>

### 作者简介

石有林，1949年出生于河南汤阴。

幼年从师于一位老中医，后在郑州中医学院学习。

毕业后从事临床工作30余年。

创办了高血压病防治研究所，中医糖尿病防治研究所。

他多年研究周易与中医学，发现了易经与中医相结合的新途径，现任中国姜里周易研究院易医科科长

。1997年参加了在郑

# <<周易养生万年历>>

## 书籍目录

- 第一部分《周易》和历法 一、《周易》中的天文天象 1.宇宙的形成 2.三垣四象二十八宿  
 3.朔望两弦 4.太阳与太阴 5.日食和月食 二、《周易》中的五行八卦 1.阴阳学说 2.  
 阴阳对立与互生 3.阴阳消长与互转 4.五行特性 5.五行与中医 6.五行的相生与相克  
 7.五行与季节、时辰 8.《易经》与八卦 9.八卦与方位 10.六十四卦 11.八卦中原始崇  
 拜 12.八卦与身体卦象 13.八卦与饮食 14.八卦与心理健康 15.八卦与数学 16.八卦与  
 人体气血 17.八卦与人体脏腑 18.八卦与经络 三、《周易》中的阴历阳历 1.阴历的由来  
 2.阳历的计算 3.阴阳合历 4.四季的划分 5.时辰的算法 6.闰月与闰年 7.正月与腊月  
 8.三伏与数九 9.年月日的来历 10.公元、世纪、年代 11.公元元年是怎样确定的 12.  
 星期的由来 13.漏刻、一刻钟 四、《周易》中的节气农时 1.节气的由来 2.二十四节气  
 3.二十四节气物候农时 4.七十二候 5.二十四番花信风 6.二十四节气农谚歌、对联 7.  
 十二个月气象歌 五、《周易》中的天干地支 1.十天干和十二地支 2.十干配四时方位 3.十  
 干配人体 4.十二支配十二时辰 5.十二支与四时方位 6.十二支配月建 7.十二支的相冲与  
 相害 8.六十甲子 9.甲子纳音 10.干支怎样纪年、纪月、纪日、纪时 11.十二生肖的由来  
 12.十二生肖的排序 13.出生年代与生肖对照表 第二部分《周易》与万年历 1900~2040年历法  
 详表 第三部分《周易》和健康 一、医易相通 1.关于损刚益柔，抑阳益阴 2.关于顺应自然盛  
 衰规律与中医摄生 3.关于术数与七损八益 二、医易与现代科学 1.恒动观 2.系统论 3.  
 气化论 4.时空观.....

## &lt;&lt;周易养生万年历&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(2) 人体生理功能的阴阳统一人体正常的生命活动，是阴阳两个方面保持对立统一协调关系的结果。

如以功能物质而言，功能属阳、物质属阴，人体的生理活动是以物质为基础的，没有物质运动就无以产生生理功能。

人体功能与物质的关系，也就是阴阳相互依存、相互消长的关系。

如果阴阳不能相互为用而分离，人的生命也就终止了。

(3) 人体病理变化的阴阳失调疾病发生是因“阴阳失调”。

如“阴胜则寒”“阳胜则热”“阳虚则寒”“阴虚则热”“阳损及阴”“阴损及阳”“阴阳两虚”等病症，并且病证在一定条件下可以相互转化的。

(4) 疾病诊断的阴阳属性中医在诊治时用阴阳的属性来分析病情，如以色泽、声音、呼吸、气息来分辨阴阳，还可以脉象部位分阴阳。

寸为阳，尺为阴，浮大洪泽为阳，沉小细涩为阴等。

在辩证方面，阴阳是八纲辩证的总纲。

在临床中首先要分阴阳，才能抓住疾病的本质，大到整个病证，小到一个脉证；同样外科分类、诊断也可用阴阳来分：如疔、痛、丹毒、脓肿等多为阳证，感染性结核、肿瘤等慢性疾病，表现为苍白、平塌、不热、不痛、隐痛等阴证。

总之，疾病的诊断要以分辨阴阳为首务，只有掌握阴阳的属性，才能在临床中正确运用。

(5) 疾病治疗的阴阳调整中医认为，治疗疾病时调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡是治疗五的基本原则。

阴阳偏胜的邪气有余之实证采用“损其有余”的方法。

阳胜则热，宜用寒药制其阳，即“热者寒之”，阴胜则寒，宜用温热药以制其阴，即“寒者热之”，因二者均为实证，所以称这种治疗原则为“损其有余”即“实则泻之”。

阴阳偏衰的治疗原则是泻其有余，补其不足，阳盛则泻热，阴盛者湿寒，阳虚者扶阳，阴虚者补阴，使阴阳偏胜偏衰的异常现象回归于平衡的正常状态。

治疗使用药物时，要归纳药物的主要性能。

药物的性能主要依据其气（性）味和升降沉浮来决定。

而药物的气味和升降学沉，又皆可用阴阳来归纳说明，作为指导临床用药的依据。

药性：主要指寒、热、温、凉四种，又称“四气”。

其中寒凉属阴（凉次于寒），温热属阳（温次于热）。

能减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性，如黄芩、栀子等。

反之，能减轻或消除寒证的药物，一般属于温性或热性，如附子、干姜之类。

## <<周易养生万年历>>

### 后记

提起《周易》，世人无不为之折服赞叹，古人将《周易》列为五经之首，其影响力更是妇孺皆知。

传说《周易》远在伏羲时代就已经初具雏形，经过数千年不断的发展完善，内容更是包罗万象，可以说，《周易》的形成和发展过程就是人类认识自然和改造自然的过程，人类认识自然的经验总结形成《周易》，而《周易》的不断完善和发展又反过来成为了人们改造自然的理论指导工具。

《周易》的内容高深莫测，一般人很难掌握其精要，更有甚者，少数一些人刚了解到《周易》的些许皮毛，便断章取义，其为了养家糊口而故弄玄虚，骗人钱财，导致人们对《周易》的认识偏离了原来的轨道，一部伟大的著作流落江湖，变成人们眼中用来宣扬封建迷信的占卜专著，更使得《周易》与普通老百姓的日常生活渐行渐远。

还原《周易》的本来面目，使之贴近百姓生活，更好地为广大普普通通的劳动人民服务，是本书作者的愿望。

但《周易》内容纷繁，本书在整理编辑的过程中，参考借鉴了众多的资料，由于其来源广，有个别作者地址不详，我们无法取得联系，希望作者及相关人士谅解，并在此向他们致以衷心的感谢。

凡认定自己是本书参考资料内容的作者，敬请发邮件至yq618@163.com跟我们联系，只要情况属实，我们将按国家规定支付稿酬并赠送样书。

由于作者水平有限，书中错误之处在所难免，愿广大读者提出宝贵意见和建议，以便再版时得以修正和完善。

## <<周易养生万年历>>

### 编辑推荐

《周易养生万年历》：一书在手，尽查历法知识，详解周易养生，祛病延年长寿！  
一本指导劳动人民日常生活、养生保健百科全书式的万年历宝典《周易》是部什么书？  
它与《易经》是什么关系？  
为什么人们一提到易经八卦总联想到迷信，街头行骗的江湖术士？  
《周易》跟万年历又有什么关系？  
《周易》也能养生吗？  
《周易》和中医有何渊源？  
翻开《周易养生万年历》，您将了解到你想要知道的答案！



<<周易养生万年历>>

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>