

<<易经养生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<易经养生大智慧>>

13位ISBN编号：9787535761590

10位ISBN编号：7535761593

出版时间：2010-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：王动阳 编

页数：206

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>

## <<易经养生大智慧>>

### 前言

《易经》形成于殷周之际，是我国现存的最古老的一部占筮书，同时也是一部凝结着远古先民睿智卓识的哲学著作，被儒家尊为“群经之首”。

《易经》蕴含着中华民族的大智慧，其借助卦象、卦名、卦辞、爻题、爻辞，通过占卜，可知吉凶福祸，并用来解除人们心中的不解之题，做到防患于未然、趋吉避凶，是一部包罗万象的文化巨著，对人们生活的各个方面都起到了深远的影响。

《易经》的内容虽然博大精深，但由于其言辞较为深奥，令许多人难以望其项背。

为了让人们更深地了解 and 认识《易经》的养生理论，我们在参阅大量古今文献的基础上，结合现代医学中的许多临床经验，用通俗易懂的语言编写了这本《易经养生大智慧》，向世人展示四季养生、大道至简、灵丹妙药在日常生活中的禁忌，让你在不知不觉中实现无病长寿的梦想。

有人说，健康是人生的第一大财富。

确实如此，只有身心健康才有完美人生，同时也是事业成功的保证。

自古以来，健康长寿亦是人类孜孜不倦的追求。

随着社会的发展，人类总结了很多强身健体、延年益寿的经验，其中养生占有举足轻重的地位。

## <<易经养生大智慧>>

### 内容概要

《易经:养生大智慧》介绍了如何更健康优质地生活，已经成为全人类共同关注的课题。走在书屋，当面对堆积如山的各种养生书籍时，您是否会感觉到难以选择，而对于同一种症状的五花八门的防治方法，又会不会使您感觉头昏脑涨，这时。

您是否希望看到全面系统的养生学范本？

《易经养生大智慧》正是您最好的选择，它从根子上修复我们的后天之本。

福至心身，健康永年！

一切疾病皆有因果，治病要祛根，养生要养本。养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。平衡和谐是善、是美、是健康，是人类和平、幸福的基础。找到病根就找到了生机，如此我们才不怕疾病，信步走到天年。观念比任何药物都灵，只要改变观念，您的身体就会有惊人的发现。善于养生的人，是活到天年，无疾而去，不是英年病逝，令人扼腕叹惜。

## &lt;&lt;易经养生大智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

前序 为你及家人搭建通向健康的桥梁第一章 易经思想，方物皆适 1 易经之理，关乎养生 2 易经养生哲学：生生之谓易 3 时空养生观 4 太极养生的渊源 5 两仪和四象 6 通变致久：《易经》变易养生 7 气是生命之本第二章 阴阳和调平衡 1 《易经》与中医学的阴阳平衡理论 2 一阴一阳之谓道 3 阴阳平衡是养生的最高智慧 4 阴阳失衡，百病缠身 5 存得一分津液，便有一分生机 6 阳气的强弱决定着生命的盛衰 7 顺应四时阴阳的规律养生 8 养生需先养神第三章 五行八卦与体质养生 1 《易经》的八卦学说 2 五行的生克乘侮 3 看五行，辨体质 4 依据体质进行养生 5 八卦与人体、疾病的对应关系 6 卦象体质不同，养生方法各异第四章 气是生命的本源，养生先养气 1 氤氲观中的“气”养生 2 养生治病的最大原则：同气相求 3 正气强则五脏强 4 心气不可少 5 固肾气，保根本 6 调脾气，养后天 7 补益肺气，保养身体 8 肝气保养人体的长青之树 9 保护身体免受寒气侵袭 10 气虚者的养生智慧 11 养生要保养元气第五章 大道蘼简，寻找自己的葬生真经 1 健康长寿靠自己 2 是药三分毒，当补则补 3 人为本，病为标 4 调动人体的自愈力 5 体质不同，健康状况亦不同 6 吃好拉好睡好，身体才好第六章 动静互涵的运动观 1 生命在于运动 2 运动，延寿保健也 3 动中有静，静中有动 4 读书养生，写作健身 5 忙里偷闲，静坐思 6 少私寡欲，乃静养之要则 7 恬淡虚无，真气从之 8 精神内守，病安从来第七章 天人合一，顺应四时 1 《易经》的养生智慧天人合 2 天时、地利、人和与养生 3 乐天知命，故不忧 4 顺应自然，长寿何难 5 冬天避寒就温，注意保暖 6 春季“发陈”养肝 7 夏季“蕃秀”养心 8 秋季“容平”养肺 9 冬季“闭藏”养肾 10 顺应节气，养生事半功倍 11 春夏养阳，秋冬养阴第八章 内外兼修的道德修养观 1 德高寿自长 2 养生重在修心 3 好心态，健康的活化石 4 身心互动是最好的调养 5 乐观开朗，让你更健康 6 适度的紧张有益身心 7 从容有助于养生第九章 居安思危的预测养生观 1 不治已病治未病 2 “阴阳转换”与防病治病 3 五脏的藏象 4 面色异常体现各脏器病变 5 唇、口揭示脾胃疾病 6 齿、发揭示肾脏疾病 7 “见微知著”的养生智慧 8 人体的全息元特区 9 藏在五指中的健康预报第十章 饮食养生 1 慎重考虑食物属性 2 妙用五色补五脏 3 五味调和，延年益寿 4 黑色食品的保健作用 5 食物养脑法 6 药食同源，药食互补 7 饮食结构讲究“二两五”第十一章 经络养生与“变卦”养生 1 经络养生，五行学说的具体应用 2 经络养生的神奇疗效 3 人体常用的按摩穴位 4 主宰人体健康的经络 5 慢性疲劳综合征的快速调养法 6 增强免疫力，疾病远离你 7 调整饮食，告别湿疹

## <<易经养生大智慧>>

### 章节摘录

插图：庄子云：“弃事则形不劳，遗生则精不亏，夫形全则精复。

”意思是说，如果抛弃世事，形体就不会劳累；如果看破生死，精神就不会消耗，如此~来，身体就会健康。

孔子云“仁者寿”、“大德必得其寿”，意指德高者长寿。

董仲舒曾指出：“仁人之所以天下之道，外无贪而清静，心和平则不失中正。

取天地之美以养其身。

”……先哲们的话语无一不恰如其分地说出了道德修养与养生益寿的关系。

欲养生则须养德。

也就是说，只要当人的精神状态较佳时，才不易患得疾病。

孙思邈云：“百性周备，虽绝药饵，足以遐龄；德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。

”医学家张仲景云：“欲寿，惟其乐；欲乐，莫过于善。

”意思是说，若要拥有健康的体魄，就必须具备良好的道德。

良好的道德修养的确有益于长寿。

古代养生学家曾用40年时间进行了一项研究，发现在22~48岁的人们之间，过着舒畅精神生活的69人中，只有3人在55岁时患得重病；而在同一时期，得不到舒畅精神生活56人中，均在55岁之前死去。

养生学家又对死亡者的心理特征与其寿命进行对照研究，得出了这样的结论：在不断的生活，人的某些心理特征有助于其长寿。

如在幼年时期表现出性格诚实、遵守信用及责任心强的人，比不够踏实、不够自觉的同龄人寿命会延长3~5年。

良好的心理活动、融洽的关系能够使体内分泌较多的有益激素，这些物质可以把血液的流量与神经细胞的兴奋性调节至最佳状态。

同时，大脑可分泌出一种天然的镇静剂，能使人愉悦，有助于缓解心中的郁闷与烦恼。

调查发现：做好事者的唾液中，免疫球蛋白A的含量有所增加，而该物质是一种抵御感染性疾病的抗体。

## <<易经养生大智慧>>

### 编辑推荐

《易经:养生大智慧》：阴阳平衡、五行相生相克的原理普遍地适用于宇宙问天、地、自然、人类。单方面的生和补，会导致极端化的现象。

例如：吃得太好。

人体会发胖，甚至会造成高血压、高血脂、高胆固醇等病症。

易经养生，既强调相生、互补，也强调相互克制、制约。

让《易经养生大智慧》来和谐我们的身心，和谐我们的生活！

<<易经养生大智慧>>

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:<http://www.tushu007.com>