

<<图解易经养生>>

图书基本信息

书名：<<图解易经养生>>

13位ISBN编号：9787561344736

10位ISBN编号：7561344732

出版时间：2012-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：319

字数：170000

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;图解易经养生&gt;&gt;

## 前言

学习《易经》的养生之道提起《易经》，人们往往都认为它是一本占筮之书，跟养生学没有什么关系，事实却并非如此。

《易经》与养生学有着深厚的渊源。

在指导人们如何预防、治疗疾病以及如何让人们更加长寿等方面，《易经》提出了很多精辟的见解。

《易经》的阴阳五行，太极八卦，天人合一等理论对养生学的发展产生了深远的影响。

《黄帝内经》被认为是中国人养生治病的经典，其实，它只不过是《易经》的一条分支，包括其在内的众多医学典籍，都是直接或间接从《易经》发展而来。

古人云：“不知易，不足以言太医”，“易具医之理，医得易之用”，“医不可无易，易不可无医”。

可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到养生和诊疗的实践中去，才能达到尽享天年、悬壶济世的目的。

《易经》崇尚“生”，并视其为宇宙的第一本质。

《系辞传》说：“天地之大德曰生”，“生生之谓易”。

《序卦传》也说：“有天地，然后万物生焉。”

《说卦传》则把天（乾），地（坤）比作父母，把雷（震），风（巽），水（坎），火（离），山（艮），泽（兑）比作长男，长女，中南、中女，少男，少女。

这是把天地万物视作一个大家庭，着眼点也在于“生”。

《易经》中所谓“生”的含义从广义上来讲就是生命的正常存在和延续。

《易经》认为，人是天地阴阳和合的产物。

人的性与命是由天所赋予的。

人生的真谛，在于努力去理解天赋的性与命，使自身的生命得以正常的保存和延续，将秉承于天的各种性能和智慧全部展露出来。

按照《易经》的观点，养生决不仅仅是为了个人的长寿，而首先是一种愉悦地践履天道的道德行为，是自觉地执行天命中所规定的一种责任。

养生不是一个新鲜的话题，但却是当下的热门话题之一。

现今，市面上养生类的书籍林林总总，让人眼花缭乱。

针对广大读者的学习需求，适应越来越多的人自我保健的需要，我们编辑出版了这本《图解易经养生》，让您在趣味无穷的阅读中，轻松地领悟《易经》中所蕴藏的养生之道。

与其他版本不同的是，本书既不同于一般专门讲《易经》的著作，又不同于一般专讲养生学的著作，只是在《易经》与养生学相关的内容上进行讲述。

在《易经》与养生的结合点上，时时刻刻结合人们的日常生活讲述养生，具有很强的实用性、趣味性和可读性。

同时，本书将看起来高深莫测的《易经》通俗化，500余幅精美手绘插图，用一种全新的生动的图解表现形式，让读者在阅读过程中感受优美的意境，并增加对内容的直观理解。

这不能不说是一种划时代的对古老《易经》的解读模式，这里面不但有从古人的典籍中流传下来的《易经》图典精华，更有对《易经》哲学思想深层内涵的形象演绎，对于大多数第一次打开这本书的读者，会是一个强大的震撼和惊喜。

而且，它的表现形式漂亮精美，整本书看起来会觉得是一种欣赏艺术珍品的享受。

《图解易经养生》以医易相通为契机，抓住人人都关注，力求通过日常生活达到健康长寿目的这一养生主题，分为十章内容进行阐述：第一章详尽地介绍了《易经》的养生源流，阐明了易学与养生学的密切关系；第二章介绍了《易经》中所涉及的养生思想，如天道观，运动观、平衡观，达生观，静养观，调养观等；第三章指出养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡；第四章为五行八卦与养生，通过对八卦象数和义理的结合，全面了解一个人的精神和他的身体的各方面的素质，采取不同的养生方法；第五章为



## &lt;&lt;图解易经养生&gt;&gt;

## 内容概要

《图解易经养生：中国养生智慧的源泉》精心选配了500余幅精美的手绘插图，用一种全新而生动的图解表现形式，在《易经》与养生的结合点上，时时刻刻结合人们的日常生活来讲述养生，具有很强的实用性、趣味性和可读性。

这让《易经》养生的内容变得亲切和让人容易理解，使读者在趣味无穷的玩索中，找到自己的养生真经。

《易经》不仅是中国古代群经之首，同时也是一部蕴涵着丰富养生智慧的经典著作。

《图解易经养生》的特色在于：第一次系统而深入浅出地从阴阳和合、五行八卦、经络按摩、饮食保养、人体生物钟、房事生活、风水环境等方面阐《图解易经养生：中国养生智慧的源泉》讲述了《易经》深邃的养生智慧。

第一次系统而深入浅出地解读《易经》中的养生智慧，解析当下最流行的养生之道

500余幅精美手绘插图，生动图解表现手法，让阅读变得轻松而有趣

独具特色的八卦养生、性养生、风水养生理论，易理精髓与养生的完美结合提起《易经》，人们往往都认为它是一本占筮之书，跟养生学没有什么关系。

事实上，《易经》与养生学有着深厚的渊源。

《易经》的阴阳五行、太极八卦、天人合一等理论对养生学的发展产生了深远的影响。

《黄帝内经》被认为是中国人养生治病的经典，其实，它只不过是《易经》的一条分支，包括其在内的众多医学典籍，都是直接或间接的从《易经》发展而来。

古人云：“不知易，不足以言太医”，“医不可无易，易不可无医”。

可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到养生和诊疗的实践中去，才能达到尽享天年、悬壶济世的目的。

现今，市面上养生类的书籍林林总总，让人眼花缭乱。

针对广大读者的学习需求，适应越来越多的养生的需要，我们编辑出版了这本《图解易经养生》，让您在趣味无穷的阅读中，轻松地领悟《易经》中所蕴藏的养生之道。

《图解易经养生：中国养生智慧的源泉》既不同于一般专门讲《易经》的著作，又不同于一般专讲养生学的著作，它是在《易经》与养生学相关的内容上进行阐释，时时刻刻结合人们的日常生活来讲述养生之道，具有很强的实用性、趣味性和可读性。

## &lt;&lt;图解易经养生&gt;&gt;

## 书籍目录

易经养生食物卦象图表

易经与养生

编者序：学习《易经》的养生之道

本书内容导航

第1章 《易经》养生源流：医易相通

1.巫：易与医的源头

2.伏羲画卦与养生：养生之祖

3.黄帝尧舜禹时代的养生（1）：舞蹈养生法

4.黄帝尧舜禹时代的养生（2）：“禹步”健身法

5.医与易的密切关系（1）：易具医之理

6.医与易的密切关系（2）：医得易为用

7.易学与养生学的关系：养生方法中蕴涵易理

8.《易》的先天自然演化系统与养生：太极图的养生学意义

9.《易》的河图洛书系统与养生：河图洛书与人体脏腑

10.《黄帝内经》的易学养生思想：中医养生思想

11.《易经》对中医养生学的影响（1）：春夏养阳，秋冬养阴

12.《易经》对中医养生学的影响（2）：不治已病治未病

13.《易经》对中医养生学的影响（3）：劳逸适度，保全形气

14.《易经》对中医养生学的影响（4）：重视自身的完善

15.以易养生的医学大家（1）：张仲景与《伤寒论》

16.以易养生的医学大家（2）：孙思邈与《千金方》

17.张介宾与《医易义》：运用易理象数系统整合中医理论体系

第2章 《易经》养生思想：易经哲理，万物皆适

1.一本最古老的养生经典：易经之理，关乎养生

2.《易经》的养生哲学：生生之谓易

3.《易经》养生的核心：肯定和重视生命

4.太极：无极与太极

5.人体细胞太极（1）：人物出生与太极之象

6.人体细胞太极（2）：细胞太极图的演化

7.太极与养生（1）：太极养生的渊源

8.太极与养生（2）：太极元气

9.太极与养生（3）：太极原理对养生的启示

10.太极与养生（4）先天太极养生和后天太极养生

11.两仪：一切可以二分的事物

12.四象：四时、四方与四国

13.两仪四象与养生：阴阳两仪与养生选时的关系

14.通变致久：《易经》变易养生

第3章 生命活力的根本：阴阳平衡

1.神秘的阴阳（1）：一阴一阳之谓道

2.神秘的阴阳（2）：阴阳与中医的融合

3.阴阳调和：中医养生之基

4.保养好我们的阳气：阳气的盘表决定着生命的强弱

5.养阴之道：利用阴气进行低温养生

6.保养真阳抓三点：留住阳气，延缓衰老

7.一生要防的6种阴毒：清除体内阴废的垃圾

## &lt;&lt;图解易经养生&gt;&gt;

- 8.人体阴阳之气与天地阴阳之气：了解人体体质的阴阳属性
  - 9.四时阴阳与人体：顺应四时阴阳的规律养生
  - 10.人体之神与阴阳之气：养生必先养神
  - 11.阳虚会导致多种疾病：防治阳虚之病
  - 12.抗阴保阳，防止衰老：中年和老年养生重点不同
  - 13.天之阳气为气，地之阴气为血：补气、养血、辅阴
  - 14.阴阳平衡，健康一生（1）：养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡
  - 15.阴阳平衡，健康一生（2）：如何维持人体的阴阳平衡
- 第4章 五行八卦与养生：人体生命之谜
- 1.《易经》养生的八卦：构成天地万物的8种元素
  - 2.先天八卦养生：万物万象之形
  - 3.后天八卦养生：顺应自然万物的变化
  - 4.六十四卦养生：象征人体的生命规律
  - 5.八卦与健康：懂八卦，防疾病
  - 6.人体八卦（1）：人体的结构是《易经》的阴阳八卦图
  - 7.人体八卦（2）：八卦与人体疾病
  - 8.五行与养生：五行对养生具有指导意义
  - 9.五行的生克乘侮：维持人体的生理平衡
  - 10.五行之人：看看自己属于哪一类型体质
  - 11.八卦人的养生方案（1）：乾卦人的养生方案
  - 12.八卦人的养生方案（2）：坎卦人和坤卦人的养生方案
  - 13.八卦人养生方案（3）：离卦人和巽卦人的养生方案
  - 14.了解身体的五行状态：人体的五行养生法
  - 15.人体体质养生：不同的体质要选用不同的养生方法
- 第5章 《易经》与经络养生：自己动手按经络
- 1.经络理论是养生的基础：什么是经络
  - 2.经络之气是养生的根本：什么是奇经八脉
  - 3.人体经络是养生治病的最好捷径：经络养生的神奇疗效
  - 4.十二经脉养生法（1）：配合时辰保养脏腑
  - 5.十二经脉养生法（2）：轻轻松松保养脏腑
  - 6.经络养生的简易技巧：按摩手脚，保养五脏
  - 7.穴位按摩养生法：人体常用的按摩穴位
  - 8.顺四时脉象养生：四时的脉象
  - 9.锻炼经络，防病养生：经络锻炼“512”健身法
  - 10.自己动手按经络：疏通经络养生
- 第6章 《易经》与饮食养生：让食物代替物
- 1.《易经》中涉及的饮食养生：丰富的饮食养生思想
  - 2.饮食为人生存之本：食养的意义
  - 3.谨和五味：五味调和可延年益寿
  - 4.五味与脏腑：五味调和满足人体脏腑的营养需要
  - 5.五色养生法：妙用五色补五脏
  - 6.五行与饮食禁忌：注意忌口
  - 7.通过饮食养脑：食物养脑法
  - 8.食物是可口的良药：药食同源，药食互补
  - 9.补泄适宜，损益平衡：四补五泄
  - 10.《易经》中的饮酒养生：饮酒要适度
  - 11.合理的饮食结构：适合中国人体质的饮食结构。

## &lt;&lt;图解易经养生&gt;&gt;

## 第7章《易经》的生物钟养生：以自然之道，养自然之身

- 1.调整作息时间：养生保健和防病治病的基础
- 2.因时顺养：以自然之道，养自然之身
- 3.春季养生：春季“发陈”养肝
- 4.夏季养生：夏季“蕃秀”养心
- 5.秋季养生：秋季“容平”养肺
- 6.冬季养生：冬季“闭藏”养肾
- 7.一年六季养生法：藏医季节养生
- 8.十二月养生法（1）：顺应自然，心志平和
- 9.十二月养生法（2）：防暑降温，分时调养
- 10.十二月养生法（3）：避寒就温，注意保暖
- 11.顺应二十四节气养生：节气养生，事半功倍
- 12.二十四节气养生（1）：春季六节气
- 13.二十四节气养生（2）：夏季六节气
- 14.二十四节气养生（3）：秋季六节气
- 15.二十四节气养生（4）：冬季六节气

## 第8章《易经》与性养生：和谐性生活中的养生之道

- 1.八卦和性养生关系密切：《易经》的八卦中包含了相当深刻的性内容
- 2.《易经》中的生殖文化：重视生命的延续
- 3.《易经》中的阴阳互补与房中术：性生活本乎自然之道，是养生延寿的重要内容
- 4.八卦和性度：互补男女双方性度，建立和谐夫妻关系
- 5.中国古代性养生（1）：善用八益，避免七损
- 6.中国古代性养生（2）：动而少泄，固精养生
- 7.选择具有特殊功效的膳食：妙用食物进行性养生
- 8.随自然界气候变化，性养生也应不同：适应四季进行性养生

## 第9章《易经》与风水养生：在人与自然的和谐中获得健康

- 1.《易经》的“风水养生”：风生水起，自然调和
- 2.建筑选址的风水养生之道：选择适宜的养生住宅
- 3.家居布置与风水养生：日常家居用品的五行属性
- 4.卧室养生：卧室的最佳风水布局
- 5.卫生间风水养生：卫生间的最佳风水布局
- 6.风水与聚气养生：气场好才能身体好
- 7.健康与风水：好风水带来好身体
- 8.查病知风水：人体疾病与阳宅风水
- 9.回归自然：青山绿水就是不花钱的养生灵丹
- 10.爱情与风水养生：用风水催旺桃花星
- 11.植物与风水养生：住宅周围适宜栽种的植物

## 第10章《易经》疾病预测的奥秘：生命的警报

- 1.一叶知秋：解读生命的警报
- 2.阴阳五行与人体疾病预测：从疾病看《易经》的预测功能
- 3.从五官辨人体疾病：“全息思维”看待疾病
- 4.定时为五脏体检（1）：面色异常体现各脏器病变
- 5.定时为五脏体检（2）：养眼要先养肝
- 6.定时为五脏体检（3）：唇、口揭示脾胃疾病
- 7.定时为五脏体检（4）：养肤要先养肺
- 8.定时为五脏体检（5）：齿、发揭示肾脏疾病
- 9.五志异常累及五脏：情绪活动对内脏的损害

10.手能看人的寿命和疾病吗：藏在五指中的健康预报 · 收起全部&lt;&lt;

## 章节摘录

插图：第1章《易经》养生源流：医易相通1. 巫：易与医的源头中华文化中的“巫”“巫”是姓氏也是职业。

姓氏“巫”就源于“巫师”这个作为天地鬼神与人沟通的媒介者的职业。

原始人生了病，给生命带来了威胁，但是他们对于疾病等自然现象又找不到合理的解释，只好归结为某种超自然的力量。

巫术信仰是人类最早的信仰，于是人们自然求助于巫师，乞求用巫术来治病。

“巫术”和“巫师”在当时是极度受人尊重和敬仰的。

他们掌握了先进的技术和知识，是各种文化活动的核心人物，是上古精神文化的主要创造者，对中国文化的发展起到了不可忽视的推进作用。

天文、历法、军事、历史、医药等均与巫的活动和创造有关。

医学源于巫术我国很早就有“医源于巫”的提法。

这一命题包括3方面的内容：首先，医学的前身是巫术，汉字“医”在古代就被写作“醫”。

其次，中国最早的医人都是巫师，如巫彭、巫相、巫成皆为神医。

第三，最早的医治手段是巫术。

如：一个病人通过拜祭鬼神而减轻了病痛甚至痊愈，那么这种拜祭的做法就会被更多的人接受，成为初步的巫术。

因此，巫术逐渐开始承担起祭祀、占卜、祈禳，祛鬼等各项活动，自然也包含诊断（找出作祟的鬼神）、治疗（用歌舞、占卜、祭祀、咒禁等方法来驱赶作祟的鬼神）。

可见，原始巫术中包含着医术。

易学源于巫术《易经》主要是占筮活动的资料记载。

自周代开始，就设有“太卜”一职，而他的职责就是依据“三易”，掌管占卜。

“易”作为一种占筮活动，本身便是巫术的一种，与医自然是同源的。

巫师是沟通天地入神的使者，他们的关注对象必然是天地宇宙的结构和运动变化规律，人类的生老病死以及人神交流的仪式、规则和语言。

这样的关注和相关的活动促成了早期易学知识的积累，如：天文历算、占星望气、龟卜筮占、占梦、房中、导引等。

显然，这些由巫术活动积累所得的知识就是易学的最初源头。

编辑推荐

《图解易经养生:中国养生智慧的源泉》由陕西师范大学出版社出版。

第一次系统而深入浅出地解读《易经》中的养生智慧，让阅读变得轻松而有趣，独具特色的八卦养生、性养生、风水养生理论，易理精髓与养生的完美结合。

《易经》不仅是中国古代群经之首，同时也是一部蕴涵着丰富养生智慧的经典著作。

《图解易经养生》的特色在于：第一次系统而深入浅出地从阴阳和合、五行八卦、经络按摩、饮食保养、人体生物钟、房事生活、风水环境等方面阐述了《易经》深邃的养生智慧。

最重要的是，《图解易经养生：中国养生智慧的源泉》精心选配了500余幅精美的手绘插图，用一种全新而生动的图解表现形式，在《易经》与养生的结合点上，时时刻刻结合人们的日常生活来讲述养生，具有很强的实用性、趣味性和可读性。

这让《易经》养生的内容变得亲切和让人容易理解，使读者在趣味无穷的玩索中，找到自己的养生真经。

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>