

<<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：9787807605843

10位ISBN编号：7807605847

出版时间：2010-2

出版时间：南方

作者：王伟光//方立生

页数：287

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

认识王伟光先生已有多多年，在国际著名预测学家邵伟华先生的一次演讲会上有幸机缘，得知王伟光先生也是一位研究易经风水的专家。

医易同源，本人在香港长期从事中医学研究工作，也常在内地做学术交流，对易经文化也深有兴趣，得见易学大师王伟光先生甚是言欢！

当今社会日趋进步，人们在生活中也越来越关注对健康长寿的追求，健康养生学也应运而生。在创造事业辉煌、幸福美满的人生过程中，有一个健康的身体，当然也成了每个人心中最大的愿望，因为健康是一切事情的根本！

王伟光先生的这本《图解易经养生》著作，正是顺时而出，必定会为众多养生学爱好者及追求健康的人所喜爱，甚至易经风水研究爱好者都能从书中受益匪浅。

本书从易经文化与中医文化的先古起源阐述，由浅入深地讲解《易经》对健康养生的指导作用，引导人们一步步地去探索中华养生的源泉，这些都是非常具有现实意义的。

本人认为，养生不仅仅是从身体五脏六腑方面的健康去探讨，另一个很重要的方面就是要把“精神健康”纳入养生学中来探讨。

养生学不仅仅是食疗养生，方位养生、季节养生、时辰养生、天人合一（配合自然界）养生等同样都是养生学中不可忽略的重要组成部分，归纳起来即为“时空养生”，时空即时间和空间，再通俗一点说就是“天时和地利”。

时间养生包括春夏秋冬及每天每个时辰的养生，四季对人类的健康影响很大，同时，每天的时辰对人类的健康影响也不可忽视。

四时保健及十二时辰保健在本书中都有详细说明。

再者就是“空间养生”。

空间即是人类居住生存的环境，每个人生存的环境都有一个气场，居住环境的好与坏所产生的气场影响完全不同。

比如一个人住在环境恶劣的地方心情自然不好，当然会影响到健康；但如果住在环境优美、空气清新之地，心情也会感到舒畅，对健康大为有利。

有时精神健康比肉体健康更重要，这就是直观的“空间养生”概念。

本书内所讲的“易经风水养生”就是“空间养生”的一部分。

良禽择木而栖，智者择地而居，都说明居住的环境风水对人类健康很重要！

本人是一名中医研究者，又是易经爱好者，得遇此书，深感欣慰，故乐为此序！

## <<图解易经养生>>

### 内容概要

作为群经之首的《易经》，不仅是人们用以趋吉避凶的宝典、现实人生的行动指南，更是医家必读书目。

就连“中国第一养生经典”《黄帝内经》也深受其影响，被誉为《易经》的“医传”。

《易经》可谓中国养生智慧的源泉。

在《图解易经养生:让群经之首成为您的长命真经!》中，第一次系统地介绍了易经养生的渊源、易经的养生系统、易经与中医学的关系、八卦养生、同气相求与人体保养、时间养生、方术养生及风水养生等，让人们从不同的角度深刻地领略《易经》博大而深邃的养生智慧。

《图解易经养生:让群经之首成为您的长命真经!》在挖掘《易经》的养生精髓的基础上，深入浅出，用一张张生动而形象的图片对其加以解析，图文并茂，极具实用性和趣味性！

## 作者简介

易学大师 王伟光 中国著名易经风水学家 中国国情研究会研究员 《香港商报》专访嘉宾  
广东南方电视台专访嘉宾 汇丰银行(中国)风水主讲嘉宾 荷兰银行(中国)风水主讲嘉宾  
雷克萨斯(中国)风水主讲嘉宾 深圳市无极信息咨询有限公司董事长 中医大师 方立生  
方立生先生，现年66岁，主治中医师。  
毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院中医门诊部主任一职退休，从事中国中医中药学辨证治疗及养生文化研究40多年，对中医内科、妇科、儿科方面的诊断及治疗有丰富经验，尤其擅长于心血管方面疾病的诊治和经络针灸治疗。

## &lt;&lt;图解易经养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 易经养生：传承千古的中国养生智慧第一节 伏羲——养生始祖1.伏羲是传说中人类文明的始祖2.伏羲的最大功绩还是创立了八卦3.伏羲也是中华养生的鼻祖第二节 黄帝，尧舜时期的养生学1.黄帝问道广成子2.尧舜时期的舞蹈养生3.大禹时期的“禹步”健身法第三节 医易同源，《易经》对中医影响深远1.《黄帝内经》是《易经》的“医传”2.《易经》天人合一的整体思维模式成就了中医3.自调为上，外物相辅——最好的医生是自己4.不治已病治未病5.《易经》的尚中思想与中医的追求平衡第二章 养生的易学系统第一节 流行太极图的养生学意义1.太极外圆圈的养生意义2.太极双鱼养生意义3.太极S曲线4.太极两鱼眼5.陈抟无极图(丹道图)6.周敦颐的太极图(修道图)第二节 河图与洛书系统1.河图与洛书的关系2.河图与五脏3.洛书与五脏第三节 易医的诊断方式1.易医诊治的内涵2.易医诊断不完全等同于中医诊断3.易医诊断的功能属性第三章 八卦中的养生奥秘第一节 八卦中的生命类象1.先天八卦与后天八卦2.八卦物象第二节 气为乾.养气为养生的根本1.天地氤氲，万物化醇2.气的作用3.支撑人体生命的几种气4.气失去平衡会导致人体发病5.用养气法保养五脏六腑第三节 血配坤.血气充盈是健康的保障1.血的功用2.血失和谐会引发健康问题3.气血是女人健康和美丽的坚强后盾第四节 不同卦象体质的人的养生方1.阴阳平和的乾卦人2.稳重敦厚的坤卦人3.从容镇定的震卦人4.敏感善变的巽卦人5.多阴少阳的坎卦人6.多阳少阴的离卦人7.适可而止的艮卦人8.内刚外柔的兑卦人第五节 六十四卦中的养生智慧1.第1乾卦遵循生命规律，懂得劳逸结合2.第3屯卦美好的家庭生活是健康的有力保障3.第9小畜卦：走出抑郁症，生命依然灿烂4.第14大有卦一生都要保养阳气5.第16豫卦健康的生活应该是有所节制的生活6.第21噬嗑卦：细嚼慢咽是养生的基本功7.第27颐卦食物养生，药补不如食补8.第41损卦：保持心理平衡为七情养生的要义9.第44姤卦七损八益的房中术第六节 八卦与临床诊法1.面部形色八卦诊法2.舌象八卦诊法3.目形八卦诊法4.手掌九宫八卦定位5.脉形八卦与临床诊疗第四章 同气相求与人体保养第一节 脑为乾，大脑不衰全身不衰1.年轻人不过度用脑，老年人要保持适度用脑2.没事常指压健脑穴3.乾卦食物最补脑4.三种最有效、最简单的养脑方法第二节 心为震，心脏是人体中主宰一切的君王1.心是人体气血运行的发动机，关乎生命的存亡2.心脏是在胚胎的第三至七周一个时间内发育完成的3.这些食物很养心4.豆腐是优质健康食品5.预防心脏疾病的穴位疗法6.心脏的大敌——压力第三节 肝属巽，是人体勇武忠心的“将军”1.忠实守护身体的肝脏2.会养肝的人必定会睡觉3.要想肝生病，那你就多生气吧4.要想护肝，那就多吃些护肝食品吧5.能提高肝脏功能的呼吸法6.散步——肝病患者最佳的运动项目7.护肝的养生功法8.养肝的最佳季节为春天第四节 胃属艮，为受纳和布化的“仓官”1.被喻为“水谷气血之海”的胃土2.情绪化的胃3.四季养胃的要点4.笑是保卫胃土的良药5.这些食物最养胃6.预防和治疗胃病的穴位7.胃痛的运动疗法第五节 肾对坎，为五脏之本1.让生命之水源远流长2.肾脏的发育从胚胎的第五周开始3.肾脏有六怕4.中年养肾尤为重要5.冬季是养肾的最佳时节6.吃水果，治肾脏病第五章 《易经》中的时间养生第一节 十二时辰养生1.子时——睡觉保护阳气2.丑时——肝经造血时间3.寅时——号脉的最好时机4.卯时——空腹喝水，排出毒素5.辰时——早餐营养要均衡6.巳时——工作、学习的第一个黄金时间7.午时——睡好午觉养阳气8.未时——保护血管多喝水9.申时——工作、学习的第二个黄金时间10.酉时——预防肾病的最佳时期11.戌时——工作、学习的第三个黄金时间12.亥时——准备休息第二节 十二月养生1.孟春正月(约公历2月)2.仲春二月(约公历3月)3.季春三月(约公历4月)4.孟夏四月(约公历5月)5.仲夏五月(约公历6月)6.季夏六月《约公历7月)7.孟秋七月(约公历8月)8.仲秋八月(约公历9月)9.季秋九月(约公历10月)10.孟冬十月(约公历11月)11.仲冬冬月(约公历12月)12.季冬腊月(约公历1月)第三节 四季养生1.春季养生2.夏季养长3.秋季养收4.冬季养藏第六章 《易经》与方术养生第一节 气功养生功法1.小周天功2.大周天功3.意气功4.龟蛇气功5.观鼻功6.内养气功第二节 动功养生法1.华佗五禽戏2.八段锦法3.太极行功法4.太极导引保健功5.峨嵋甩手功第七章 《易经》中的风水学养生第一节 自然环境与养生1.高山与长寿2.海滨与养生3.平原与养生4.地理环境与疾病治疗5.影响身体健康的住宅外部风水第二节 健康家居风水的基本要求1.拥有有好的磁场2.保持对人体有益的室内温度3.保持合适的室内湿度4.选择有益健康的风水楼5.利用好“风”和“水”6.布置明亮、温暖的光照环境7.布置合适的色调格局第三节 家具风水与健康1.电视2.空调3.卧床4.镜子5.鞋柜6.家居中常用的电线7.吸尘器8.垃圾桶第四节 日常起居中的健康风水1.时尚健康的家居布置2.根据季节变换调整心态第八章 现代科学居家养生：《易经》风水养生的延伸第一节 科学风水好空气，家居也需要循环与呼吸1.你家房子空气新鲜吗2.谋杀空气质量的杀

手3.让房子自由呼吸的方案第二节 好水才会保健康1.你家的水够干净吗2.躲在用水中的可怕杀手3.让家中水质长清、风生“水”起的对策247第三节 增加正面能量.拥有良好磁场1.你家的磁场好吗2.危害人体健康的负面能量3.提升正面能量，健康有保障4.起居饮食应顺应地球磁场附录一：《易经》六十四卦原文附录二：改善健康运十六法附录三：如何查出你的命卦附录四：食物卦象一览表

## 章节摘录

远古时代，由于生产力水平的限制，人类过着朴素的生活，文字印刷等都不发达，因而限制了人类的后天发展。

然而正是这种后天不足的状态，才使得古人有大量的时间把注意力集中在观测天象和对人体自身潜能的开发和利用上，从而创造了辉煌的古代天文历法系统，同时也就自然地形成了天人合一的思想，并在此基础上建立了宏大的古代《易学》体系。

由此推论可以看出，中国古代养生的起源甚早，而且必然以天人合一为基本思想，以易理为思考工具。

如《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”显然《黄帝内经》所讲的“上古之人”要比黄帝时代早得多，否则就不能称其为“上古”了。

那么，《内经》中的“上古之人”究竟是指什么时代呢？

不少研究易经的专家认为，这上古时期至少可以追溯到伏羲时代。

伏羲氏始作八卦，离不开“近取诸身”和养生实践，《云岷七签·卷一·道德部》引唐代陆希声《道德经传序》曰：昔伏羲氏画八卦，象万物，穷性命之理，顷道德之和。

老氏亦先天地，本阴阳，推性命之极，原道德之奥。

此与伏羲同其原也。

既然在伏羲时代八卦已经创立，它就一定对古人的养生活动有一定的指导作用。

由此，古人认为伏羲是早于黄帝、老子的“推性命之极、原道德之奥”的宗师。

中国古人的养生实践与天文历法、河图洛书及八卦六十四卦等易学系统之间存在一种必然的联系。

。

<<图解易经养生>>

编辑推荐

医易相通，研读中国第一经，探寻养生真理！

《易经》不仅是中国古代群经之首，也是一部智慧而玄妙的养生经典。

医易同源，唯有了解易经之养生智慧，才能更深刻地理解中国传统养生的奥妙。

300余幅精美手绘图片，让易理养生精髓手到擒来！



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>