

<<图解易经养生智慧全集>>

图书基本信息

书名：<<图解易经养生智慧全集>>

13位ISBN编号：9787542746948

10位ISBN编号：7542746944

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：杜玉堂 编

页数：255

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>

<<图解易经养生智慧全集>>

内容概要

《易经》告诉我们，生命的根本就是阴阳的平衡。白天是阳，晚上是阴，所以一个人白天要精神好，要阳气足，这样才能够做事情；到了晚上慢慢阴起来，要让自己冷静下来，然后才可以好好睡觉。现在很多人都违反了自然规律，结果影响了身体的健康。

研读《易经》之后，才会开始领悟：人类是自然之子，当然应该遵循大自然的规律，跟大自然和谐统一，才能保证身体的健康。本书提出的“外调内理”养生之道，以及人体生物钟与生物节律养生法，正是《易经》养生智慧的精髓。这两大养生成果，涵括了天人合一、人体整体的阴阳平衡、四时节气及时辰变化的道理。

<<图解易经养生智慧全集>>

作者简介

杜玉堂

北京中医药大学教授

知名易经养生专家

1965年毕业于北京医科大学第一批六年制医疗系。

北京医科大学毕业后分配到北京中医药大学工作，坚持将“一把刀，一把草”中西医相结合的工作方式融于临床实践当中。

1977年创建北京中医药大学东直门医院乳腺科，任职主任医师满30年。

1996～1998年任中国中医研究院长城医院特色医药合作中心主任。

1999～2005年返聘北京中医药大学东方医院，任乳腺科主任。

曾任历届全国中医乳腺病专业委员会副主任委员。

创立“妇人阳常不足”的学术观点指导临床实践并取得了显著的疗效，并以补肾温阳、温化消融法治疗子宫内膜异位症。

40多年来执着地研究中医中药、易经、手诊等课题，在临床科研中荣获多项中医的科研成果奖，发表了数十篇学术论文，撰写大量科普文章，主编《偏方秘方治疗百病》等书。

潜心研习《易经》几十载，常参与易经学术研讨会、讲座和沙龙，尽得医易同源之精髓。

<<图解易经养生智慧全集>>

书籍目录

1 易经，医道和养生之源

医易同源话养生
医不可无易，易不可无医
学习易经认识自我健康
易学中的哲学养生之道
易经养生的原理和核心
揭秘太极原理暗藏的养生智慧
两仪四象中的养生防病观
阴阳平衡是生命活力的根本
构成天地万物的八卦元素
六十四卦揭开人体生命的规律
五行生克养生看体质

2 易经解读生命健康

生生之谓易
元气决定健康
精、气、神决定生死，
养生重在养“阳”
不想生病莫生气
心事少，身体好
外调内理是养生治病的最高境界
五脏养生法
生命水源从养肾开始
从“心”谈生命原动力
易经解读肝功能
不可忽略的“脾”养生
净化生命的养肺工程
八种卦象之人这样养生最有效
乾卦体质之人的养生方案
坤卦体质之人的养生方案
坎卦体质之人的养生方案
离卦体质之人的养生方案
艮卦体质之人的养生方案
震卦体质之人的养生方案
兑卦体质之人的养生方案
巽卦体质之人的养生方案

3 易经天人合一养生真法

顺应自然生物钟养生
四时顺养，人与自然和谐共生
二十四节气黄金养生法
十二时辰生物钟养生
簿按四种体质调养身体
阴虚火热体质的救命草——低温养生
阳虚寒凉体质的养生经——温阳养生
燥热体质的降火药——凉润养生
寒湿体质的祛湿丸——风温养生

<<图解易经养生智慧全集>>

4 管好你的嘴，健康常相随

健康养生的饮食原理

阴阳平衡的膳食搭配

小小食物，健康的大药

养生话“补”与“泄”

吃对饮食才健康，做到“五数”、“四忌”

“五色”与“五味”食物养生

对应局部的饮食细节

让眼睛明眸善睐的秘方

易经中的饮食健脑方

这样吃，会让你“心”潮澎湃

助肝排毒一身轻

餐桌上也可解决“脾”事

会说话的“胃”

吃什么，让肺坚强起来

壮“胆”从饮食开始

“肾”，最需要关注的脏器

5 易经八卦祛病养生法

揭秘中医“望闻问切”的治病奥秘

察言观色“望”病

听声嗅味“闻”病

一语破的“问”病

左右六脉“切”病

看病防病探“虚实”

探索中医保健的奥秘

特效穴位治百病

治病八法，八面玲珑

外感伤寒，速效疗法有神功

八卦之病的治疗法

贼风不足惧——震卦之病的治疗法

心平气和更健康——巽卦之病的治疗法

烈火炼真丹——离卦之病的治疗法

黑土地上的美味——坤卦之病的治疗法

去燥除邪——兑卦之病的治疗法

善待肺、养好脑——乾卦之病的治疗法

谨防湿邪——坎卦之病的治疗法

养好脾胃、身心自安——艮卦之病的治疗法

一学就会的易经自疗法

五行秘诀，病了自己先看

不生病的健康智慧

给胃肠道保驾护航

五官健康，身心安然

孩子最需要的护理专家

6 源自易经的长寿之道

乐知天命享康福

易经祛病延年养生术

感染风、寒、暑、燥、湿、火，饮食有方

<<图解易经养生智慧全集>>

千年导引术助你强身健体
越活越年轻，延缓衰老有新招
五脏六腑八大外敷养生法
学会用易经开方
辨识“信号”，预测疾病
年过半百，这样活不生病
人到老年，以柔克刚安身心
易经的运动养生智慧
7 揭秘易经中的美丽真相
易经中隐藏的养颜之道
女人养颜先养生
易经三大美丽法则
从五行八卦悟养颜真经
养生必知的美丽细节
不生病，才美丽
心若菩提，更年期女人的养颜心经
饮食养颜有禁忌
附录1 体质卦象计算方法与起居时间
附录2 阴阳学说与天干地支
附录3 特效穴位定位速查(本书)

<<图解易经养生智慧全集>>

章节摘录

版权页：插图：中医认为，天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，如何分清人体小宇宙中的天和地，也就是要分清“太极生两仪”中的两仪。

如果能掌握八卦之象所对应的人体穴位和部位，就能掌握自身健康的主动权。

那么八卦和人，体的穴位和部位是如何对应的呢？

具体来说是这样的：乾卦在首，对应的理应是人体的头部；坤卦代表人的肚子和腹部；震卦为足；巽卦代表人的臀、股之位；艮卦代表手；坎卦为耳朵；离卦代表眼睛；兑卦代表人的口。

这就构成了人体的外八卦，和《易·说卦传》中“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口”所述意思是一样的。

不仅如此，八卦还对应人体的脏腑，构成内八卦，即震卦代表肝脏，巽卦代表胆；离卦代表小肠和心脏；坤卦代表脾脏；兑卦代表气管和肺，乾卦代表大肠；坎卦代表肾脏和膀胱；艮卦代表胃。

由此可见，八卦不仅能表示自然时空状况，还可表示人体内外的结构关系。

如果能认识到八卦对人体身心健康的潜在影响，并从中找到趋利避害的方法，就能为自身的保健养生护航。

八卦代表的疾病我们已经知道，《易经》中的五行八卦与人体部位是一一对应的，但是如果能够使用八卦之象来对应人的体质，就能够对自己的身体素质和健康状况有个先期的认识。

那么八卦与人体疾病是如何对应的呢？

乾卦属金，对应于头部疾病、肺病、大肠疾病、筋骨疾病、男科疾病、胸部疾病、结肠疾病、便秘、老年性疾病、伤寒等。

坤卦属土，为脾胃疾病，腹部之病，常对应饮食不纳、消化不良，也可对应水肿、妇科病、生育疾病、皮肤病、更年期疾病、晕症等。

震卦属木，为肝胆之病、足部之病、精神病、狂躁症、羊角风、咳嗽、骨折、气滞、咽炎、受惊、神经过敏、神经衰弱、妇科疾病、腿病、肝火旺、多动症、癌症等。

巽卦属木，对应于肝胆疾病、肛门疾病、大腿疾病、血管病、风疾、中风、肠病、偏瘫、风寒、伤风感冒、坐骨神经、传染病、喘息、淋巴疾病、哮喘病等。

坎卦属水，对应于肾病、血病、膀胱病、腰部疾病、背部疾病、泌尿系统疾病、耳部疾病、水泻、寒症、拉肚子、内分泌失调、糖尿病、性病、中毒、遗精、生殖器之病等。

离卦属火，对应于心脏病、眼病、血液病、小肠疾病、月经不调、上焦失调、热病、幻视病、烧伤、乳房疾病、中暑、发烧、妇科病等。

艮卦属土，对应于脾部疾病、背部疾病、胃部疾病、鼻部疾病、手臂疾病、肿瘤疾病、乳房疾病、皮肤疾病、痘疹、结石症、气血不通等病。

兑卦属金，对应于肺部疾病、口部疾病、大肠疾病、舌部疾病、气滞病、喉部疾病、气逆喘疾、痰多、饮食不纳、口腔疾病、牙痛、咳嗽、胸部疾病、泌尿系统疾病、膀胱疾病、肛门疾病、贫血、血压低、皮肤病、食道疾病、气管疾病等病。

防病祛病看八卦《易经》中对人体疾病的记载有多处，有关于内科的，有关于外科的，也有关于妇科以及五官科的。

如渐卦中记载了有关妇女不孕的疾病；丰卦中记载了腿部疾病；坎卦中有关于耳痛、心病的记载；讼卦和履卦中有关于眼疾的记载；蛊卦中记载了人体肚子内的寄生虫等。

研究《易经》之人，如能弄懂八卦，必能防疾病于未然。

每个人都生活在宇宙中，注定了是社会的一份子，这也就决定了其必受社会环境的影响。

这同样能在《易经》中找到相应的记载，如乾卦的自强不息和坤卦的顺应自然，以及比卦的和睦亲邻，需卦的饮食之争等。

另外，家人卦中记载有家庭如何分工，师卦中有关于战争的记载……这些都说明了人的心理健康是受社会环境所影响的。

《易经》还有生态环境对人体健康影响的记载，这说明古人的意识还是比较超前的，能够认识和预测到今人所提倡和接受的思想见解。

<<图解易经养生智慧全集>>

如古人很注重对环境卫生的维护，这些在八卦中都能找到对应。

比如，井卦中记载有关于如何治理饮用水的问题，并提倡以饮用寒凉的泉水为宜。

另外还有关于家庭装饰、小溪、河流、大雁等内容记载。

这些在一定程度上说明了人体必是受生态环境所影响的。

《易经》能预测人体凶吉，这 and 现代中医的“治未病”思想是不谋而合的。

将这一思想运用在养生上，就是教人们要顺应四时，按人体体质的不同补益阴阳，注意饮食调理，随昼夜晨昏作息，以平和心态颐养天年等。

《易经》中有这方面的记载，如豫卦中的“豫”即“预”，是“预防”、“防范”的意思，告诉人们要学会防患于未然。

另外，既济卦中的“终日戒”说的也是同一个道理。

可见，《易经》与人体的健康养生，关系是何等之大！

<<图解易经养生智慧全集>>

编辑推荐

《图解易经养生智慧全集(全彩超值白金家庭版)》：一读就懂的中国式千年养生精要医不可无易，易不可无医400多幅不可多得的手绘插图阴阳八卦与健康养生的紧密结合天人合一养生真法

<<图解易经养生智慧全集>>

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>