

<<易经养生>>

图书基本信息

书名：<<易经养生>>

13位ISBN编号：9787300115771

10位ISBN编号：7300115772

出版时间：2010-3

出版时间：中国人民大学

作者：易川喆//谢信良//李骁原

页数：189

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>>

前言

世界卫生组织1994年提出的“五快三良”健康标准到今天几乎没变。

所谓“五快”是指：食得快——是指胃口好、吃得迅速、不挑食，说明内脏功能正常。

便得快——是指大小便轻松自如、特别大便每天至少一次且感觉良好，说明肠胃功能良好。

睡得快——是指入睡迅速、睡得较深、不失眠，醒后头脑清醒、精神饱满，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调。

说得快——是指说话流利、表达正确、合乎逻辑，说明头脑清醒、思维敏捷、中气充足。

走得快——是指步伐轻快、行动自由、健步如飞、身体敏捷、反应迅速，说明躯体和四肢状况良好。

所谓“三良”包括：良好的个性——是指性格温和、意志坚强、感情丰富、胸襟坦荡、心境乐观。

<<易经养生>>

内容概要

没有其他任何一种学问，能像《易经》这样无所不包，阐明宇宙间一切事物的规律。

《易经》的精髓，归根结底就是阴阳二字，所谓“一阴一阳之谓道”。

而养生的真谛正是调和阴阳，百病不扰。

因此，《易经》用于指导养生是再适合不过了，早在两千年前先贤们就十分推崇易经养生。

《易经》是中国传统文化的代表，它以八卦学说为理论工具，以五行学说为灵魂，以阴阳为精髓。

它所蕴涵的养生智慧，重在捕捉生命的本质，从根本上追寻适合个体的养生疗法。

易经养生，是一种大道至简的养生法。

易川凿教授多年潜心研究《易经》，集众家所长，并在实践中不断完善，把阴阳五行的平衡协调原理融于生活、环境、工作、心态，使易经养生的理念日常化、生活化。

本书从饮食、心态、运动、色彩、芳香和中医等方面详解《易经》的运用之妙，让您掌握生活点滴的养生诀窍。

<<易经养生>>

作者简介

易川茵，1957年生人，著名学者，昆明理工大学教授，昆明易经研究会会长，兼任多所高等院校及培训机构客座教授。

多年从事易经的研究及实践工作，著有《易经姓名学》、《易经养生》、《现代风水》、《意象风水》等。

1993年创办易林起名，现已桃李天下、名播四方。

十几年来，在

<<易经养生>>

书籍目录

第一章 易经哲理万物皆适 第一节 阴阳学说 第二节 五行学说 第三节 八卦学说第二章 万应灵丹不如养生 第一节 药物养生 第二节 茶养生 第三节 经络养生 第四节 修炼养生第三章 心旷神怡疾病难存 第一节 心态养生 第二节 情趣养生 第三节 音乐养生第四章 有失有得阴阳互根 第一节 情感养生 第二节 人气养生 第三节 行善养生 第四节 性养生第五章 肢体形态五行相生 第一节 衣着养生 第二节 饮食养生 第三节 运动养生第六章 五彩缤纷玄机在内 第一节 色彩养生 第二节 鲜花养生 第三节 芳香养生第七章 风生水起调理后天 第一节 名字养生 第二节 风水养生 第三节 面相养生 第四节 养生宏观平衡参考文献

章节摘录

插图：第二章 万应灵丹不如养生 第二节 茶养生一、茶的养生功效为什么茶树上的叶子可以作为饮料，而那些杨柳树的叶子、桃树的叶子不能用来泡茶喝呢？

这是因为茶树体内具有特殊的生化成分，比如说，茶叶里含有生物碱、多酚类、矿物质类、维生素、芳香类物质等等对人体有益的成分。

在唐代《本草拾遗》中就记载：“诸药为百病之药，茶为万病之药。”

虽然此言有点夸张，但也说明了饮茶为人称颂的养生效果。

而这些有益于人体的功效，更是我们不能不知道的，以下就是饮茶的功效：1.增强体力，预防病症饮茶对于调节人体抗病能力、消除疲劳、强化体质及预防疾病都有良好的功效。

2.消炎抗菌、治疗病痛属于清热型的茶材，对于消灭或抑制各种感染因子，都有很好的作用；而茶中所含的多种抑菌成分，也经临床证实可以消灭细菌，作为辅助治疗用。

3.养颜美容，永葆青春茶叶中含有丰富的维生素、矿物质及抗氧化物，有润泽肌肤、乌黑秀发、改善气色的作用，让人充满年轻活力，加上茶中的芳香族物质能使人心情愉悦，神清气爽，这样自然可以达到美容养颜的良好效果。

<<易经养生>>

编辑推荐

《易经养生》：阴阳五行八卦 平衡协调捕捉生命本质 饮食心态运动 大道至简体悟易经精髓

<<易经养生>>

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>