

<<图解易经国医绝学>>

图书基本信息

书名：<<图解易经国医绝学>>

13位ISBN编号：9787510801464

10位ISBN编号：751080146X

出版时间：2009-9

出版时间：九州出版社

作者：黄明达

页数：299

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>

<<图解易经国医绝学>>

前言

在中国的传统文化中，高居四书五经之首的就是《易经》，号称“群经之首，大道之源”，并形成了独特的易学研究体系，也逐渐成为中国思想史发展的主体脉络，奠定了中国哲学的理论根基。从五千年前直到今天，其影响力仍十分巨大，甚至成为现代高科技，如计算机二进制的启蒙学说。

《易经》讲究阴阳相济、刚柔有应；提倡自强不息、厚德载物。它以象征阳爻的“一”和象征阴爻的“--”为基本符号，由八卦中任意两卦交相叠合而成的六十四卦为基本图形，来说明宇宙万物的一切现象，并通过占筮来启示天道、人道、地道的变化规律。

《系辞》中说“一阴一阳之谓道”，天地间一切事物因时因地，或阳刚或阴柔的变化法则，正是宇宙的法则，人生的法则，也就是天理和入道。

《易经》阐明的天道、地道、人道的变化法则，是宇宙精髓的所在，也是人生立身处世的原则。

《道德经》里有八十八句经文来自《易经》；世界上现存最古老、最完整的一部医学著作《黄帝内经》更深受《易经》影响，满书贯穿着阴阳、五行、八卦、太极，强调人体同宇宙自然“天人合一”的关系，基本原则是“顺自然，保正气”，形成了中国人对治病、养生的独特见解。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等，养生一词最早见于道家书籍《庄子》内篇。

所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。

中华养生产生于上古先民为抵御严酷的自然环境，以便更好地调整体力、防治疾病，而根据生命的发展规律，运用科学的方法来达到保养生命、增进智慧、延长寿命的目的，这是人们在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。

随着人类社会的进步和科学文化的发展，摄生养，性的内容已逐步形成了丰富多彩的中国养生学。

中国古代的养生之道，内容浩繁，立论精湛，如《老子》主张顺乎自然，清静无为；《庄子》揭示了静动结合以养神；《管子》以“平正”养生；战国《子华子》以“动”养生；魏末嵇康《养生论》重视调摄，主张形神共养；东晋葛洪《抱朴子》主张恬愉淡泊，创胎息功法；齐梁陶弘景《养性延命录》主张清心寡欲以养神，动以养形；南北朝颜之推《颜氏家训》提倡“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物”；唐代孙思邈《千金翼方》主张动以养形，秘固保精；明代张景岳《景岳全书》认为治形必以精血为先，虚静以养心神，等等。

由此看来，养生学说是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分。

养生首先要健康，健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于所生活的环境，环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。

在环境中，有许多因素每时每刻作用于人的肌体。

这些因素，可概括为物理的、化学的和生物学的，错综复杂，处于经常不断的变化之中。

要达到延年益寿的目的，就要重视环境对人的影响，明白环境是一个极其复杂、辩证的自然综合体，一切生物都要适应环境而生存。

人类不但要适应环境，而且还要利用、支配和改造环境。

这样才有可能“尽终其天年，度百岁乃去”。

这也是现代人呼唤回归自然，加强绿色环保的渊源。

本书基于“天人合一”的理论与实践，结合《黄帝内经》、《千年导引术》等古代中医的健康原则，将神秘莫测的《易经》养生学说条理化、通俗化，并用表格、绘画等全新的图解模式，揭开养生的神秘面纱，让更多的人了解养生的真谛，由浅入深地将《易经》所秉承的哲学思想、宗教思想和养生学说进行形象的阐释，让中国传统中医学养生的内容更直观易懂，给读者以强大的震撼和惊喜，达到启悟生活、健康长寿的目的。

<<图解易经国医绝学>>

内容概要

《图解易经国医绝学》以令人耳目一新的现代图解形式，将《易经》中奇特丰富的养生保健方法化繁为简，精确解读八卦玄机、阴阳互合、五行相生相克的智慧，传递出医易同源、医易相通之妙理，是从《易经》通向传统中医养生世界的捷径。

《易经》是中国最古老最深邃的占筮经典，也是一部凝结着远古先民睿智卓识的哲学巨著，被喻为“群经之首，大道之源”。

它以一阴一阳的排列组合，包罗时空万象，阐释天人义理。

全书进一步阐释了天人合一、五运六气与中医经络学说，结合实践来追索疾病根源，探究人类体质与病源的玄妙关系，是现代读者体悟生命、提升健康质量、实现延年益寿的不二阅读之选。

<<图解易经国医绝学>>

书籍目录

易经主要元素简略图说不同体质之人的养生方法人体标准经穴部位图编者序：国医绝学的震撼和惊本书内页图示第一章 用《易经》的全息思维解析宇宙真相01.东方奇书 / 古老深邃的卜筮经典02.天人合一 / 用整体的视角把握世界03.医易同源 / 悬壶济世的养生热点04.宇宙缩影 / 八卦打开《易经》之门05.万象之形 / 八卦对应八脏器06.返璞归真 / 八卦的神奇象数疗法07.阴阳平和 / 乾卦体质人的养生08.以燥去湿 / 坤卦体质人的养生09.宜温少寒 / 坎卦体质人的养生10.多静少气 / 离卦体质人的养生11.少生气为佳 / 巽卦体质人的养生12.相生相克 / 五行是《易经》的灵魂13.顺应自然 / 五行在不同季候的重要作用14.延年益寿 / 人体中的“五行”与中医学15.平分天下 / 阴阳是《易经》的精髓16.通向健康 / 阴阳是判断事物变化的法则17.形神不离 / 阴阳协调是养生的大智慧18.顺应阴阳 / 掌握四季养生之道的秘诀第二章 五行与五脏六腑的养生渊源01.防病祛病 / 从大自然中补养人的五脏六腑02.青春之树 / 肝在人体中的作用至关重要03.大补虚劳 / 鸡对于肝脏有很好的保健效果04.重视食疗 / 采用正确的方法保肝养肝05.我心飞扬 / 点燃强健的青春活力06.平静舒畅 / 充分调养心主神志的功能07.心为君王 / 震卦食物能很好补养心脏08.千古名方 / 传统中医养心有术09.命定要穴 / 神门穴能强有力地补益心气10.生化之源 / 旺盛的精、气、神因脾集聚11.宽容大度 / 心平气和方能健脾养胃12.平衡膳食 / 选择食疗增强脾健功能13.先天元气 / 补脾当靠属坤卦的黑色食品14.推动日月 / 肺能连通天地精华15.药食同源 / 给肺穿上滋润温暖的“外套”16.通调水道 / 爱护人体最娇嫩的肺脏17.生命之水 / 肾的孕育永不停息18.蒸化水津 / 主导人体水液的新陈代谢19.扶助正气 / 肾精富足则健壮有力20.益精明目 / 巧用中药调养肾脏21.永恒主题 / 最佳的本能养生独特性爱第三章 卦象对应人体的三个重要部委01.刚健奋发 / 脑为乾天人生更加宽广02.优生优育 / 让智慧的大脑延续万代03.三阳五会 / 按揉百会穴提升生命的真气04.四季更替 / 实现高质量睡眠减轻疾病05.自我调节 / 多途径走出失眠的病症06.职场减负 / 平和心态减轻偏头痛07.多梳多拍 / 养生应该“从头做起”08.柔顺守正 / 胆为离火体内之光温暖一生09.注重饮食 / 适当运动预防胆结石10.标本兼治 / 利胆去石从根本上消除疾病11.定期体检 / 胆囊炎及胆石症的预防12.行止自如 / 胃的土壤坚固生命的后天之本13.良好习惯 / 日常生活中保养胃的秘诀14.饮食调理 / 春季养胃防病有讲究15.适度运动 / 夏季养胃的十个好习惯16.寒暑交替 / 秋季养胃要防患于未然17.多事之冬 / 冬季补胃要择时机讲方法18.暖胃健脾 / 御寒养生的12种食物19.长远养生 / 调理身体温胃养气的食疗第四章 人与天合是养生的最高境界01.正气存内 / 养生之道贵在良好的心态02.雅量容人 / 以欢笑平衡阴阳五行03.放松冥想 / 透过皮肤梳理情绪04.情趣益智 / 琴棋书画扩展生活空间05.音韵养生 / 唱歌是对身体卫生的大扫除06.修身养性 / 用天然处方对付不良情绪07.认识自我 / 乐天知命是养生的最高修养08.尚同天志 / 病愈皆因人体的自我调节09.肌体健康 / 保持脏腑正常运转的“正气”10.水分充足 / 清除人体垃圾11.排毒养生 / 记住身体洁净的时间12.修心练气 / 健康之道贵在以气养生13.博大精深 / 中国传统养生的奥秘14.喜乐相伴 / 婚姻就是男女的阴阳结合15.回归正念 / 调节情志乃养生之关键16.信仰养生 / 人类自身外部的养生力量17.否极泰来 / 行善带来平衡当然逢凶化吉18.怡情养性 / 个人信仰对健康的作用第五章 起居保健契合立体化养生01.春捂秋冻 / 衣着穿戴透露出养生秘法02.色彩五行 / 性格相异之人的衣着养生03.日夜相依 / 衣着的健康之道04.气血畅通 / 衣着养生宜宽不宜紧05.青春常驻 / 悦目中闪亮的美容养生06.中气调和 / 女性养颜的真相07.观色知病 / 气血活动正常才美丽健康08.美容机理 / 脏腑与美容的对应关联09.内外结合 / 影响美容的两大因素10.中医美容 / 针灸让美容更简捷11.饮食养生 / 饮食营养的健康章法12.增强体质 / 关键是饮食合理13.吃出健康 / 尽量了解对人体有益的食物14.健康之路 / 不可踏进饮食的误区15.药食同源 / 永远有效的养生法宝16.五季养生 / 全方位保护五脏六腑17.环境养生 / 室内格局是健康的关键18.美宅多福 / 室外环境协调人与自然19.气畅神清 / 环境恶劣可诱发人体疾病20.生物节律 / 正常的生活起居调摄养生21.运动养生 / 阳光下变化着的快乐支柱第六章 五彩缤纷也能调理身心01.丰富生命 / 从色彩的不同属性触摸养生02.生机盎然 / 色彩治病自古颇有疗效03.色香味形 / 颜色在餐桌上的妙用04.锦上添花 / 色彩在住宅中的妙用05.活力绽放 / 颜色鲜艳的花朵平衡阴阳06.芳香弥漫 / 气味让养生心旷神怡07.体验微妙 / 学会正确选择芳香产品08.香行四季 / 在恰当的时间选择适合自己的香味09.音乐益寿 / 七情和悦是快乐养生的基础10.五脏相音 / 阴阳五行蕴涵健康之声11.生命全息 / 面相蕴藏着养生的奥秘12.德行修为 / 五行论相兼具内外之分第七章 寻找适合自身的养生策略01.亲和社交 / 促进人气的提升帮助养生02.口碑相传 / 提升商务中

<<图解易经国医绝学>>

的人气03.忠厚包容 / 八卦扩张人气的精髓04.同气相求 / 正确使用人体的养生原则05.恬淡虚无 / 阴虚体质养生宜精神内守06.调节情感 / 阳虚体质应重视阳旺环境07.整体调理 / 气虚体质养生应温补元气08.振奋精神 / 血虚体质养生必先健运脾胃09.理性控制 / 阳盛体质要补其耗伤之阴10.气血和畅 / 血淤体质养生以通为妙11.透气散湿 / 痰湿体质养生应趋外向日12.轻快开朗 / 气郁体质以疏通气机为原则13.顺应四时 / 平和体质更注重阴阳平衡14.阴阳五态 / 情志疾病与人格特征15.形形色色 / 五行之人要善待自身健康16.张扬自我 / 不同的性格伴随科学养生17.人通天地 / 注意先天体质易患的疾病18.坚持不懈 / 选择适合自己的运动方式19.有氧健身 / 随时运动减轻办公室病症20.正视生活 / 警惕习惯在养生中的利弊21.生命信号 / 留意运动中的非正常状况

<<图解易经国医绝学>>

章节摘录

东方奇书 古老深邃的卜筮经典 对宇宙万物的探究和对生命真谛最深处的寻求，导致《易经》的诞生。

人类早期文明的智慧 《易经》本质上是一本卜筮之书，它以阴阳八卦的符号和数理的选择，说明宇宙人生的现象，对未来事态的发展进行预测，并由此总结出一定的规律。它是中国古代预测学中一部最古老而又最深邃的经典，被后人推崇为群经之首。

《易经》之所以成为经典，更因为它还是一部哲学著作，具有极其深奥的哲理。它诞生于人类早期文明发展时期，那时尚未分化出自然科学和人文科学。它整合聚集了当时人类文明的智慧，其影响延续五千余年，直到今天。

《经》和《传》构成《易经》的全部 《易经》一般也称为《周易》。据《汉书·艺文志》“人更三圣”说，认为伏羲氏画八卦；周文王改变了伏羲氏的坐标系，创立了后天八卦，演为六十四卦，作卦辞和爻辞；孔子作传以解经。史称《周易》，也就是最早的《易经》。

《经》分为《上经》和《下经》，《上经》三十卦，《下经》三十四卦，一共六十四卦。每一卦由卦画、标题、卦辞、爻辞组成。

六十四卦是由乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑这八卦重叠演变而来，每个卦画都有六爻，爻分阴阳，阳性称为“九”，阴性称为“六”。

《传》一共七种十篇，分别是《彖》上下篇，《象》上下篇，《文言》、《系辞》上下篇，《说卦》、《杂卦》和《序卦》。

古人把这十篇“传”叫做“十翼”，意为“传”依附于“经”的羽翼，用来解说“经”的内容。

《彖》、《象》分别是对《易经》的卦义、卦象的注释；《文言》则对《乾》、《坤》二卦作了进一步的解释；《系辞》是对《易经》的整体评说，是学易的必读之篇；《说卦》是对八卦卦象的具体说明，是研究术数的理论基础之一；《杂卦》）贝0将六十四卦以相反或相错的形态排成两两相对的综合卦和错卦；《序卦》）贝0讲述了六十四卦的排列次序。

天人合一 用整体的视角把握世界 《易经》天人合一的宇宙思维模式，把人与自然是相互感应的有机整体，为我们构建了一个包罗天、地、人、事、物等完整的宇宙世界。

人与天地万物的和谐统一 与宇宙自然界之间的生生之德完全契合为一体的存在状态，不仅仅只站在“天”的角度，也不仅仅只站在“人”的角度，而是结合天、人两方面总体来说的。只有从人与自然两方面着眼，才可以将这两者的关系说清楚。

乾、坤二卦在《易经》中代表天、地，天、地则代表整个自然界。

天泛指地面以上的大气层和整个天空，以及人所能观察到的宇宙空间；地则泛指人类和一切生命生存于其上的大地，它是人类赖以生存在的家园，没有任何一种生命能够离开大地。

在《易经》看来，天地万物均“统”之于天，地与天相辅相成，缺一不可，而人与自然界也是统一的，不可分离。

尽管人作为天地之所“生”，只是万物中的一个成员，但人毕竟有“仁义”之性，有“性命”之理，这就决定了人在天地万物之中，负有一种神圣的使命。

用《易经》的话说，就是“裁成天地之道，辅相天地之宜”。

这就构成了生命的意义和真正的人生目的。

人与自然是互相感应的整体 《易经》以天人合一的宇宙思维模式，为人们构建了包罗天地万物的完整的宇宙世界，也造就了东方民族特别是中国人善于采用整体、全息、系统的思维方法，而不是用局部的、解剖的、分析的方法去思考问题。

人应遵循天道顺时适变 古人认为世间万物都在变，唯有天道规律是不变的，这种天道规律永恒不变的最高表现就是天上地下，阳尊阴卑。

所以事物变化必须遵循天道运行的规律，体现尊卑长幼的秩序，这就是《易经》成卦的根本原则。

由此可以体会出，人类的进步应该顺时适变，随时调整自己，这样才可以保持长久，一代接一代很好地延续生存。

<<图解易经国医绝学>>

医易同源 悬壶济世的养生热点 中医的理论基础充分汲取了《易经》独特的整体思维模式，并把它创造性地和医学相结合。

在现代生命科学研究领域中，也越来越受到重视。

《易经》与中医养生 《易经》博大精深，穷天究地，其卦爻辞中自然也不乏上古的医理。

在人类社会的早期，医与易曾有很长一段时间融为一体，医生亦即巫师。

《易经》以后的中医学名著如《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等，无一不是深受易理的影响。

唐代药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。

”明代大医家张景岳也曾说：“易具医之理，医得易之用。

”这就是在说医易相通的道理。

中医的理论经典《黄帝内经》成书于战国至两汉之间，充分汲取了《易经》的精华，并把它创造性地和医学相结合，使中医成为一门具有很高哲理水平的自然科学。

其中的阴阳五行学说、气化学说、经络学说、脏象学说、药物归经、药的升降沉浮、四气五味、五运六气学说、子午流注学说等，都与《易经》有着深厚的渊源。

特别是阴阳五行学说，它直接来源于《易经》，并在中医理论中得到了详尽的发挥。

中医对现代疑难病的防治更具优势 随着近几十年来科学技术的迅猛发展，大量森林、土壤、空气等不断受到污染和破坏，高度紧张的生活节奏与压力，让现代人的生理和心理严重失调，这成为目前人类生存日趋严重的问题，也由此产生了新的医学难题：首先是疾病谱的不断翻新，一些让西医感觉棘手的心脑血管疾病、癌症、艾滋病等难治性疾病纷至沓来；其次是人们对生命质量有了更高要求，对健康长寿也更加向往，如何保健养生也日益成为医学科研的主要课题。

由于这些病症多属于整体性疾病，病因复杂隐匿，疾病的发生和变化受到多种因素的影响和牵制，西医在这方面往往显得力不从心，因为用包括手术、药物在内的固定规范的生物医学模式常常难以奏效。

但西医之短，却是中医所长。

<<图解易经国医绝学>>

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>