

<<周易养生万年历>>

图书基本信息

书名：<<周易养生万年历>>

13位ISBN编号：9787530442791

10位ISBN编号：7530442791

出版时间：2010-1

出版时间：北京科技

作者：石有林 编

页数：512

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;周易养生万年历&gt;&gt;

## 前言

《周易》是部什么书？

它与《易经》是什么关系？

为什么人们一提到易经八卦总联想到迷信，街头行骗的江湖术士？

《周易》跟万年历又有什么关系？

《周易》也能养生吗？

《周易》和中医有何渊源？

为什么最近又很多用《周易》预测疾病、诊断疾病，甚至立卦开方的说法，可信吗？

要想揭开谜底，我们就要刨根问底，《周易》是怎么产生的？

首先我们要谈到《易经》，传说《易经》是人类祖先英雄伏羲所创，伏羲为帮助人们认识天文地理，了解气候变化，以利耕种收获，推演出八卦，其实是假托名人，真正的作者是集人民大众思想的无名氏。

随着时间的推移，人们把对宇宙、人生、世事变化的规律总结汇集于该书，内容不断充实，但有些杂乱。

到商朝末期，殷纣王囚周文王于羑里，文王将自己多年对《易经》的认识和知识的积累重新归纳、整理、总结，进行分类，将八卦推演为六十四卦，为纪念周文王的贡献，后人把《易经》又称为《周易》。

到春秋时期，大思想家孔子又对这部书产生的极大的兴趣，穷其后半生之经历对该书编撰整理，成语“韦编三绝”讲的就是孔子勤读《易经》，编撰《易经》的故事，孔子在原书的基础上又增添了许多富含哲理的内容。

《周易》中有许多关于气象和历法的记录和论述，据初步统计，专门论及气象方面的信息，达二十四卦之多。

如“坤卦”：“履霜，坚冰至。

”“鼎卦”：“方雨亏悔，终吉。

”《丰·象》：“雷电皆至，丰。

”“小畜”：“密云不雨，自我西郊。

”“震卦”：“震来虩虩，笑言哑哑。

”当时的古人为了满足生存的需要，就必须了解天地和气候的变化，借此来指导农业生产和日常生活。

古人用《周易》指导生活与农事，从而形成了最初的历法。

万年历就是在《周易》的基础上衍生而来。

当时的历法以八卦与五行相配合，将天干、地支纳入《易经》八卦体系，并以此来计年、计月、计日。

以十二支配五行，形成一个新的属性和方位图。

并以十二地支来计算月份和时间。

所以我国有十二节令，并根据这十二节令指导农时。

历法还将四季进行了划分，配合相应的农事活动。

此外，《周易》中的阴阳八卦理论也被应用到历法之中，人们根据五行理论来推测未来的吉凶变化，从而指导自己的活动。

我们日常生活中的很多民俗活动，都和《周易》有不可分割的关系。

如今我们随口说出的“否极泰来”“阴阳怪气”等成语，其实都来自《周易》中的八卦理论。

## <<周易养生万年历>>

### 内容概要

《周易》经过几千年的演绎，汇集成了一部包罗万象的百科全书，从最初对农业生产的指导，发展到对生活方方面面的影响。

《周易》中的阴阳八卦理论也被应用到历法之中，人们根据五行理论来推测未来的吉凶变化，从而指导自己的活动。

《周易》更是一部指导人们养生的理想用书，中国历代名医大多同时也是易学大师，他们很多时候都用《周易》理论指导施药，医学史上具有代表性的人物扁鹊、张仲景、华佗都同时是易学大师，药王孙思邈总结一生行医经历时发出“不知易，不足以言太医”的结论。

它博大精深的内涵可解决您生活中各个方面的困难。

不要再相信街头路边的算命先生，他们其实不懂周易，只是拿着易经八卦的招牌来蒙人钱财，读完《周易养生万年历》也许您比他们更懂得什么才是真正的《周易》。

## <<周易养生万年历>>

### 作者简介

石有林，1949年出生于河南汤阴。

幼年从师于一位老中医，后在郑州中医学院学习。

毕业后从事临床工作30余年。

创办了高血压病防治研究所，中医糖尿病防治研究所。

他多年研究周易与中医学，发现了易经与中医相结合的新途径，现任中国姜里周易研究院易医科科长

。1997年参加了在郑

## <<周易养生万年历>>

### 书籍目录

- 第一部分《周易》和历法
- 一、《周易》中的天文天象 1.宇宙的形成 2.三垣四象二十八宿  
3.朔望两弦 4.太阳与太阴 5.日食和月食
- 二、《周易》中的五行八卦 1.阴阳学说 2.阴阳对立与互生 3.阴阳消长与互转 4.五行特性 5.五行与中医 6.五行的相生与相克  
7.五行与季节、时辰 8.《易经》与八卦 9.八卦与方位 10.六十四卦 11.八卦中原始崇拜 12.八卦与身体卦象 13.八卦与饮食 14.八卦与心理健康 15.八卦与数学 16.八卦与人体气血 17.八卦与人体脏腑 18.八卦与经络
- 三、《周易》中的阴历阳历 1.阴历的由来 2.阳历的计算 3.阴阳合历 4.四季的划分 5.时辰的算法 6.闰月与闰年 7.正月与腊月 8.三伏与数九 9.年月日的来历 10.公元、世纪、年代 11.公元元年是怎样确定的 12.星期的由来 13.漏刻、一刻钟
- 四、《周易》中的节气农时 1.节气的由来 2.二十四节气 3.二十四节气物候农时 4.七十二候 5.二十四番花信风 6.二十四节气农谚歌、对联 7.十二个月气象歌
- 五、《周易》中的天干地支 1.十天干和十二地支 2.十干配四时方位 3.十干配人体 4.十二支配十二时辰 5.十二支与四时方位 6.十二支配月建 7.十二支的相冲与相害 8.六十甲子 9.甲子纳音 10.干支怎样纪年、纪月、纪日、纪时 11.十二生肖的由来 12.十二生肖的排序 13.出生年代与生肖对照表
- 第二部分《周易》与万年历 1900~2040年历法详表
- 第三部分《周易》和健康
- 一、医易相通 1.关于损刚益柔，抑阳益阴 2.关于顺应自然盛衰规律与中医摄生 3.关于术数与七损八益
- 二、医易与现代科学 1.恒动观 2.系统论 3.气化论 4.时空观.....

## &lt;&lt;周易养生万年历&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(2) 人体生理功能的阴阳统一人体正常的生命活动，是阴阳两个方面保持对立统一协调关系的结果。

如以功能物质而言，功能属阳、物质属阴，人体的生理活动是以物质为基础的，没有物质运动就无以产生生理功能。

人体功能与物质的关系，也就是阴阳相互依存、相互消长的关系。

如果阴阳不能相互为用而分离，人的生命也就终止了。

(3) 人体病理变化的阴阳失调疾病发生是因“阴阳失调”。

如“阴胜则寒”“阳胜则热”“阳虚则寒”“阴虚则热”“阳损及阴”“阴损及阳”“阴阳两虚”等病症，并且病证在一定条件下可以相互转化的。

(4) 疾病诊断的阴阳属性中医在诊治时用阴阳的属性来分析病情，如以色泽、声音、呼吸、气息来分辨阴阳，还可以脉象部位分阴阳。

寸为阳，尺为阴，浮大洪泽为阳，沉小细涩为阴等。

在辩证方面，阴阳是八纲辩证的总纲。

在临床中首先要分阴阳，才能抓住疾病的本质，大到整个病证，小到一个脉证；同样外科分类、诊断也可用阴阳来分：如疔、痛、丹毒、脓肿等多为阳证，感染性结核、肿瘤等慢性疾病，表现为苍白、平塌、不热、不痛、隐痛等阴证。

总之，疾病的诊断要以分辨阴阳为首务，只有掌握阴阳的属性，才能在临床中正确运用。

(5) 疾病治疗的阴阳调整中医认为，治疗疾病时调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡是治疗五的基本原则。

阴阳偏胜的邪气有余之实证采用“损其有余”的方法。

阳胜则热，宜用寒药制其阳，即“热者寒之”，阴胜则寒，宜用温热药以制其阴，即“寒者热之”，因二者均为实证，所以称这种治疗原则为“损其有余”即“实则泻之”。

阴阳偏衰的治疗原则是泻其有余，补其不足，阳盛则泻热，阴盛者湿寒，阳虚者扶阳，阴虚者补阴，使阴阳偏胜偏衰的异常现象回归于平衡的正常状态。

治疗使用药物时，要归纳药物的主要性能。

药物的性能主要依据其气（性）味和升降沉浮来决定。

而药物的气味和升降学沉，又皆可用阴阳来归纳说明，作为指导临床用药的依据。

药性：主要指寒、热、温、凉四种，又称“四气”。

其中寒凉属阴（凉次于寒），温热属阳（温次于热）。

能减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性，如黄芩、栀子等。

反之，能减轻或消除寒证的药物，一般属于温性或热性，如附子、干姜之类。

## <<周易养生万年历>>

### 后记

提起《周易》，世人无不为之折服赞叹，古人将《周易》列为五经之首，其影响力更是妇孺皆知。

传说《周易》远在伏羲时代就已经初具雏形，经过数千年不断的发展完善，内容更是包罗万象，可以说，《周易》的形成和发展过程就是人类认识自然和改造自然的过程，人类认识自然的经验总结形成《周易》，而《周易》的不断完善和发展又反过来成为了人们改造自然的理论指导工具。

《周易》的内容高深莫测，一般人很难掌握其精要，更有甚者，少数一些人刚了解到《周易》的些许皮毛，便断章取义，其为了养家糊口而故弄玄虚，骗人钱财，导致人们对《周易》的认识偏离了原来的轨道，一部伟大的著作流落江湖，变成人们眼中用来宣扬封建迷信的占卜专著，更使得《周易》与普通老百姓的日常生活渐行渐远。

还原《周易》的本来面目，使之贴近百姓生活，更好地为广大普普通通的劳动人民服务，是本书作者的愿望。

但《周易》内容纷繁，本书在整理编辑的过程中，参考借鉴了众多的资料，由于其来源广，有个别作者地址不详，我们无法取得联系，希望作者及相关人士谅解，并在此向他们致以衷心的感谢。

凡认定自己是本书参考资料内容的作者，敬请发邮件至yq618@163.com跟我们联系，只要情况属实，我们将按国家规定支付稿酬并赠送样书。

由于作者水平有限，书中错误之处在所难免，愿广大读者提出宝贵意见和建议，以便再版时得以修正和完善。

## <<周易养生万年历>>

### 编辑推荐

《周易养生万年历》：一书在手，尽查历法知识，详解周易养生，祛病延年长寿！  
一本指导劳动人民日常生活、养生保健百科全书式的万年历宝典《周易》是部什么书？  
它与《易经》是什么关系？  
为什么人们一提到易经八卦总联想到迷信，街头行骗的江湖术士？  
《周易》跟万年历又有什么关系？  
《周易》也能养生吗？  
《周易》和中医有何渊源？  
翻开《周易养生万年历》，您将了解到你想要知道的答案！



<<周易养生万年历>>

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>