

<<图解易经养生智慧大全 (3卷) >>

图书基本信息

书名：<<图解易经养生智慧大全 (3卷) >>

13位ISBN编号：9787542746023

10位ISBN编号：7542746022

出版时间：2010-9

出版时间：《图解生活》编委会 上海科学普及出版社 (2010-09出版)

作者：《图解生活》编委会 编

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>

前言

凝聚着中国古圣先贤古老智慧的《易经》，曾被误解为是一本用伏羲先天八卦图算命的书。其实，算命只是它最小的用途，这部既古老又新奇，既陌生又熟悉，既高深莫测又简单易懂的书，是解开宇宙人生密码的宝典。

自古以来，人类一直在努力探索着宇宙人生的奥秘。

《易经》中蕴藏的天人之道，就是人类的生命密码。

只要我们掌握了相应的“口令”，宇宙生命就能“操之在我”，生、老、病、死的规律尽在掌中。

所以药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。

”《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。

那么，《易经》如何阐述自然与人及人体健康的关系呢？

其养生的最高境界是什么？

本书将告诉你如何通过学习（《易经》深入了解自我健康的奥秘，揭开《易经》的神秘面纱并运用养生治病的最高境界——外调内理、内病外治之法，以及饮食之道、经络阴阳之法等，为你解开《易经》的祛病养生、健康长寿密码，以便你把《易经》的精髓运用到养生实践“中去，进而实现你尽享天年的目的。

<<图解易经养生智慧大全（3卷）>>

内容概要

《图解易经养生智慧大全（彩图版）（套装共3卷）》是一部将太极阴阳，五行八卦等易经原理，与中医治病，人体生物钟，健康饮食，女性养颜、房事生活、居家风水等十大养生领域紧密结合，以现代手法全新诠释易经天人合一养生真法的实用工具书！

终生受益的养生哲学。

中国数千年的易经养生精髓，数百幅新颖生动的手绘插图，内容全面系统、一读就懂。

<<图解易经养生智慧大全(3卷)>>

书籍目录

易经，医道和养生之源 / 9 · 医易同源话养生医不可无易，易不可无医 / 10 学习易经认识自我健康 / 13 易学中的哲学养生之道 / 16 · 易经养生的原理和核心揭秘太极原理暗藏的养生智慧 / 20 两仪四象中的养生防病观 / 23 阴阳平衡是生命活力的根本 / 25 构成天地万物的八卦元素 / 27 五行生克养生看体质 / 34 易经解读生命健康 / 39 · 生生之谓易元气决定健康 / 40 精、气、神决定生死 / 41 养生重在养“阳” / 44 不想生病莫生气 / 47 心事少，身体好 / 49 外调内理是养生治病的最高境界 / 51 · 五脏养生法生命水源从养肾开始 / 56 从“心”谈生命原动力 / 57 易经解读肝功能 / 58 不可忽略的“脾”养生 / 59 净化生命的养肺工程 / 60 · 八种卦象之人这样养生最有效乾卦体质之人的养生方案 / 61 坤卦体质之人的养生方案 / 63 坎卦体质之人的养生方案 / 66 离卦体质之人的养生方案 / 68 艮卦体质之人的养生方案 / 71 震卦体质之人的养生方案 / 72 兑卦体质之人的养生方案 / 75 巽卦体质之人的养生方案 / 77 易经天人合一养生真法 / 79 · 顺应自然生物钟养生四时顺养，人与自然和谐共生 / 80 二十四节气黄金养生法 / 84 十二时辰生物钟养生 / 99 · 按四种体质调养身体阴虚火热体质的救命草——低温养生 / 103 阳虚寒凉体质的养生经——温阳养生 / 105 燥热体质的降火药——凉润养生 / 108 寒湿体质的祛湿丸——风温养生 / 110 管好你的嘴，健康常相随 / 115 · 健康养生的饮食原理阴阳平衡的膳食搭配 / 116 小小食物，健康的大药 / 118 养生话“补”与“泄” / 119 吃对饮食才健康，做到“五数”“四忌” / 120 “五色”与“五味”食物养生 / 121 · 对应局部的饮食细节让眼睛明眸善睐的秘方 / 124 易经中的饮食健脑方 / 125 这样吃，会让你“心”潮澎湃 / 126 助肝排毒一身轻 / 127 餐桌上也可解决“脾”事 / 128 会说话的“胃” / 129 吃什么，让肺坚强起来 / 129 壮“胆”从饮食开始 / 131 “肾”，最需要关注的脏器 / 132 易经八卦祛病养生法 / 133 · 揭秘中医“望闻问切”的治病奥秘察言观色“望”病 / 134 听声嗅味“闻”病 / 135 一语破的“问”病 / 136 左右六脉“切”病 / 136 看病防病探“虚实” / 137 探索中医保健的奥秘 / 138 特效穴位治百病 / 138 治病八法，八面玲珑 / 150 外感伤寒，速效疗法有神功 / 155 · 八卦之病的治疗方法贼风不足惧——震卦之病的治疗方法 / 157 心平气和更健康——巽卦之病的治疗方法 / 158 烈火炼真丹——离卦之病的治疗方法 / 160 黑土地上的美味——坤卦之病的治疗方法 / 161 去燥除邪——兑卦之病的治疗方法 / 162 善待肺、养好脑——乾卦之病的治疗方法 / 163 谨防湿邪——坎卦之病的治疗方法 / 164 养好脾胃、身心自安——艮卦之病的治疗方法 / 165 · 一学就会的易经自疗法五行秘诀，病了自己先看 / 167 不生病的健康智慧 / 168 给胃肠道保驾护航 / 176 五官健康，身心安然 / 183 孩子最需要的护理专家 / 192 源自易经的长寿之道门95 · 乐知天命享康福易经祛病延年养生术 / 196 感染风、寒、暑、燥、湿、火，饮食有方 / 203 千年导引术助你强身健体 / 204 越活越年轻，延缓衰老有新招 / 207 五脏六腑八大外敷养生法 / 209 · 学会用易经开方辨识“信号”，预测疾病 / 212 年过半百，这样活不生病 / 218 人到老年，以柔克刚安身心 / 220 易经的运动养生智慧 / 222 阴阳互补易经房事养生法 / 225 · 易经告诉你生命的起源中国人的祖先——伏羲和女娲 / 226 乾坤两卦解生命之谜 / 227 女七男八，揭秘男女生命周期养生的奥秘 / 229 易经中的阴阳互补术 / 231 · 房事养生宜忌夫妻私房保健术 / 234 男子房中固精秘法 / 237 行房守禁忌可保长寿 / 239 揭秘易经中的美丽真相 / 243 · 易经中隐藏的养颜之道女人养颜先养生 / 244 易经三大美丽法则 / 246 从五行八卦悟养颜真经 / 248 · 养生必知的美丽细节不生病，才美丽 / 251 心若菩提，更年期女人的养颜心经 / 260 饮食养颜有禁忌 / 263 人居两旺的易经风水养生法 / 265 · 易经风水养生的发展阴阳五行学说对风水养生的影响 / 266 天干地支和八卦六爻 / 270 外形四象与地形宜忌 / 277 形势派和理气派风水学说精要 / 281 · 自然和谐的居家养生住阳宅，循天人合一之道 / 285 房屋选址的五个吉利原则 / 288 住宅大门的方位和宜忌 / 289 居家布置风水帮你持好家 / 292 养花宜忌的芳香养生法 / 300 恋爱婚姻好风水，为美满生活做参谋 / 304 易经大师教你如何搬好如意新家 / 308 易经六十四卦与养生 / 313 六十四卦揭开人体生命的规律 / 314 乾卦：刚健中正 / 316 坤卦：柔顺伸展 / 317 屯卦：起始维艰 / 318 蒙卦：启蒙奋发 / 319 需卦：食宴待机 / 320 讼卦：慎争戒讼 / 321 师卦：行险而顺 / 322 比卦：团结和合 / 323 小畜卦：蓄养待进 / 324 履卦：脚踏实地 / 325 泰卦：身心自泰 / 326 否卦：不交不通 / 327 同人卦：上下和同 / 328 大有卦：顺天依时 / 329 谦卦：山厚地载 / 330 豫卦：顺时依势 / 331 随卦：随时变通 / 332 蛊卦：振疲起衰 / 333 临卦：养阳护体 / 334 观卦：未病先防 / 335 噬嗑卦：细嚼慢咽 / 336 贲卦：饰外扬质 / 337 剥卦：顺势而止 / 338 复卦：寓动于顺 / 339 无妄卦：无妄而得 / 340 大畜卦：积蓄包容 / 341 颐卦：节制饮食 / 342 大过卦：平衡有度 / 343 坎卦：滋养肾阴 / 344 离卦：协调心火

<<图解易经养生智慧大全(3卷)>>

/ 345咸卦：性爱养生 / 346恒卦：刚柔相济 / 347遁卦：粥水消暑 / 348大壮卦：盛中防变 / 349晋卦：多晒太阳 / 350明夷卦：韬光养晦 / 351家人卦：和谐相处 / 352睽卦：清热去火 / 353蹇卦：主动养生 / 354解卦：升阳保气 / 355损卦：排毒清便 / 356益卦：性命双修 / 357夬卦：滋阴泻火 / 358媚卦：阳消阴长 / 359萃卦：润泽生旺 / 360升卦：茁壮成长 / 361困卦：舒阳防困 / 362井卦：清洁用水 / 363革卦：春夏防湿 / 364鼎卦：食养祛病 / 365震卦：春木养肝 / 366艮卦：滋养胃土 / 367渐卦：慢养生命 / 368归妹卦：阴阳交合 / 369丰卦：不要忧虑 / 370旅卦：向阳居住 / 371巽卦：预防风邪 / 372兑卦：润肺去燥 / 373涣卦：善养元气 / 374节卦：节制养生 / 375中孚卦：形神共养 / 376小过卦：心宽体胖 / 377既济卦：水火共生 / 378未济卦：阴阳相背 / 379附录1 本书涉及穴位定位速查 / 380附录2 体质卦象计算方法与起居时间表 / 383

章节摘录

插图：

<<图解易经养生智慧大全(3卷)>>

编辑推荐

《图解易经养生智慧大全(彩图版)(套装共3卷)》由上海科学普及出版社出版。

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>