

<<周易与中医养生>>

图书基本信息

书名：<<周易与中医养生>>

13位ISBN编号：9787801785091

10位ISBN编号：7801785096

出版时间：2007-9

出版时间：华龄出版社

作者：成铁智

页数：199

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;周易与中医养生&gt;&gt;

## 前言

成君铁智者，余之爱生也。

君尊余良师，余称君益友。

君之幸也，亦余之幸也。

余执教甘肃中医学院二十余载，受业学生以数千计，然爱生如铁智者寥然。

何也？

同途而殊归！

与君则不然，同途而同归！

余，幼承家学，基因一脉。

尊孔子为至圣先师，膺服膜拜。

暮年壮心不已，以弘扬中华民族优秀传统文化道德为己任，知其不可为而为之，惶惶然游说于大河上下，或苦口婆心于陇原，或循循善诱于中州。

每于金城宣讲《论语》之时，君莫不跟随左右，在兰州大学，在执教学院，无一例外。

讲“中庸之道”为最高尚之道德，君解颐而笑；讲至圣学习《周易》“韦编三绝”，君心花怒放。

一讲一应，口心一致，心领神会，未有胜于此者也。

其后，君南下羊城，以今日最新通讯方式传递最新信息，与时俱进，尊孔圣《论语》为世界级文化，于1988年1月诺贝尔奖金获得者集会巴黎时宣称“人类要想在21世纪继续生存下去，就必须从中国2500年前孔子《论语》中汲取智慧”之高见遥相呼应。

当人类物质文明飞速前进、精神文明日益堕落之时，成君幼而多谋，所思者深所虑者远也。

君，尤所喜者《周易》也，肆力于此者多年矣。

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

（《论语·雍也篇第六》）喜爱为成功之基础，有如此心境，断无不成功之理，何况以钢铁般百折不挠之意志成就智慧，更是如此。

成铁智，名如其人，人如其名。

《周易》一书，托名周公所撰，周公乃中国历史上孔子之前智慧之化身，功绩显赫。

《周易》包括《易经》、《易传》。

《易传》即《系辞》，为孔子所作。

既然出自上古时中国两位智星之圣手，其源远流长，博大精深，绝无出其右者。

《易》为六经之首，毋庸置疑也。

考“易”字，古文作“易”，本蜥蜴之象形。

蜥蜴之一种，即变色龙。

《周易》之“易”，取其变化之意。

天下万事万物，皆本乎变，“变则通”。

白昼变黑夜，黑夜变白昼；酷暑变严冬，严冬变酷暑；男性变女性（父生女），女性变男性（母生子）；贫贱变富贵，富贵变贫贱；干戈化玉帛，玉帛化干戈……白昼黑夜、春夏秋冬之自然现象，其变化非人力所为；性别差异、贫贱富贵、战争和平之生理、社会现象，其变化尽在人为。

《周易》研究者，一则以天人合一之思想，指点人们顺乎自然：顺之则昌，逆之则亡；一则以修身养性之观点，教导人们安身立命：见贤思齐，从善如流。

## <<周易与中医养生>>

### 内容概要

《周易》是我国最古老的哲学著作，其中的辩证法思想渗透各个学科，尤其对中医学影响深远。

张景岳说得好：“医易相通，理无二致。

”中医讲阴阳平衡，故我们着重阴阳。

太阳为阳，月亮为阴；男人为阳，女人为阴；热为阳，寒为阴；表为阳，里为阴；上为阳，下为阴；实为阳，虚为阴。

阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。

万之大，不可胜数，然其要也。

阴阳平衡，阴平阳秘则无疾。

恬淡虚无，真气从之。

精神内守，病安从来？

饮食有节，起居有常。

不妄作劳，形与神俱。

<<周易与中医养生>>

作者简介

成铁智先生，中医师，毕业于甘肃中医学院中医系。  
香港易医文化研究会会长、香港藏佛五行中医养生研究院院长、世界《周易企业策划》杂志社社长。  
在大学、科研部门服务及从事科研工作近二十年。  
曾应邀赴日本、泰国、新加坡、英国、印尼等国家及台湾地区讲学，受到高度赞扬

## &lt;&lt;周易与中医养生&gt;&gt;

## 书籍目录

序自序第一章 中医是信息科学 第一节 中医的思想 一天人合一，整体观思想 二五行生克制化思想 三河图、洛书的思想 四未病先防思想 五易、医不分家的思想 六五运六气思想 七药食同源调理的思想 八给病菌以出路的思想 第二节 中医之未病先防的特色 一平衡的价值 二潜能的激发 三养生应从幼年开始 四孩子性早熟不利健康 五吃过多高热食物的小孩最闹人 六人活到一百二十岁的方法 七通达恬淡有利养生第二章 中医之独特断疾术 第一节 中医望诊 一望舌 二望耳 三望色 四行、立、坐、卧、视的五行望诊 五喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的五行望诊 六地理方位因素的五行望诊 七风、寒、暑、湿、燥、火的五行望诊 八五实死、五虚死的五行望诊 九五大体质的五行望诊 十大体质的调养法 十一色、受、想、行、识的五行望诊 第二节 中医闻诊 声音 语言 呼吸 呕吐 肠鸣 嗅病气 第三节 中医切诊 一切诊 二八卦与脉诊第三章 中医之五行辨证 第一节 中医五行辨证 一五脏所司的五行辨证 二饮食的五行辨证 三口味与出生体重关系的五行辨证 四五味所禁之五行辨证 五疾病传变五行辨证 六腑脏内病外治的体表五行辨证 七周易九宫八卦辨证 八寒、热、虚、实、平的五行辨证 九《易经》中阴阳消息卦的五行辨证 十二经络的五行辨证 十一奇经八脉之五行辨证 十二子午流注的五行辨证 十三天干地支的五行辨证 第二节 干支的起源 一干支的起源 三干支流注的时间调理 四子午流注的时间调理 五节气是月令的准绳 六易经治疗的时间方法指导 七超时间如何理解 八天人合一之时轮天文 第三节 以简驭繁自验方 一感冒方 二呼吸道疾病疗方 三禽流感方 四骨质增生方 五预防高血糖、高血压、高血脂方 六糖尿病方 七白胡椒化脂肪减肥汤 八妙方打掉胆结石，避免手术开刀苦 九抗老延寿丸验方 十安眠方 十一老人食欲不振、脾胃虚弱常用方 十二偏阳虚者与偏阴虚者养生方 十三防头发变白方 十四治急性阑尾炎奇方 十五急性胆囊炎方 十六五参汤治疗窦性心动过速方 十七急性泌尿系感染方 十八关节炎调养方 十九肝病人忌吃肝补肝 二十大鱼大肉『吃』跑钙 二十一狂吃肉、动物内脏、蛋黄，会『吃』掉铁 二十二吃汉堡包、比萨饼，『赶』走钙 二十三天然的抗菌素 二十四补充人体纤维素 二十五虾十维生素=自服砒霜 二十六牛奶是『抗癌之王』 二十七茶内服外用整体调理 二十八五色粥 二十九五行豆浆和五行蔬菜汤 三十吃食品，选颜色 三十一看疾病吃水果 三十二看性质吃水果 三十三酸性食物与碱性食物 三十四癌症不可怕 三十五清肠排毒很重要 三十六戒烟限酒 三十七美容调理 第四节 数术调理趣谈 一数术趣谈 二河洛数术的影响第四章 几种特殊的治疗方式 一音乐能治病 二古人的『以形补形』养生方法 三河洛数术疗法 四天干地支与八卦象数疗法 五内病外治举例 六八卦村人多长寿 七颜色也能治病第五章 中医健身长寿养生术 第一节 中医健身长寿养生术 一小周天养生法 二五行脏腑周天功 三外练筋骨皮健身功法 四六字气诀养生调五脏法 五养生治病第一功——宝瓶气 六西藏密法养生导引法 七坚持打坐好处多多 八导引养生功的功法原则：三调 九静坐类型 十坐禅三昧经 十一丹田气是『灵丹妙药』 十二浑元站桩功 十三从喉癌、心肌梗塞被，走\_掉所想到的 十四拍打腰眼防肾亏，拍打胸部防肺虚、气管炎等 第二节 养生的基础 一养生的基础 二睡眠是大药，睡眠为健康之本 三慎房事第六章 中医养生启蒙 养生格言 保身要义 药性赋·总赋 寒性 热性 温性 平性 汤头歌诀 补益之剂 发表之剂 攻里之剂 和解之剂 表里之剂 消补之剂 理气之剂 理血之剂 祛风之剂 祛寒之剂 祛暑之剂 利湿之剂 润燥之剂 泻火之剂 除痰之剂 收涩之剂 杀虫之剂 痈疡之剂 上古天真论 四气调神大论 生气通天论 金匱真言论 阴阳应象大论 五藏生成 五藏别论 本神 营气 诀气 顺气一日分为四时 卫气 天年 五味 五味论

## &lt;&lt;周易与中医养生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、天人合一，整体观思想天人合一法则是通过天人相应来体现的。

美国人类学家沃森在《生命潮流》一书中指出：我们血液中的钠、钾、镁和原始海洋里的成分是相同的。

妇女月经期大多数与月亮的节律同步，排卵期较多靠近月满期；科学家证明：妇女生子质量若要更好，怀孕时间最好就在酉时，即下午5-7点；每个月在阴历十五满月期间，人的血管比其他时间容易破裂，心脏病的发作频率增高，谋杀案件也较平时多，车祸多等等。

中药取材有植物、动物、矿物三大部分，受各种自然环境条件的影响，药物形成四气五味，天为阳，气生于天，故亦为阳，随季节气候变化，药物有了寒热温凉之分；地为阴，味生于地，故亦为阴，随地气五行及方位所属，于是，药物有了酸苦辛咸甘之分。

五运六气有一定的周期性变化，古代医家不失时机地根据当年的司天之气储备相应的药物，这种药材得专气，效力专注(著)，以从其根。

现代药理实验证明：五月开花前采摘的梧桐叶，降压作用强，开花后作用弱，八月左右降压成分含量最高。

一日之内，中药的有效成分亦有不同，以水仙为例，有效成分最低的时间是上午十点及晚上十点，含量最高的时间是清晨六点或下午两点。

因此医中高手按季节、掐着点采药是符合中医至理的。

地域有东西南北中之分，由于每个地区的特定条件，五味亦随之偏属，东方聚酸，南方聚苦，西方聚辛，北方聚咸，中央聚甘。

所以古代医家讲究“道地药材”，这一点亦为当代研究所证明，如当归挥发油含量，甘肃岷县出产的含1.4%，四川汶县出产的含0.7%等等。

用药取象类比是医、易互通的另一个要点。

凡药各有形、性、气、质，其入诸经有因形相类者，如连翘似心而入心，荔枝核似睾丸而入肾；有因性相从者，如润者走血分，燥者入气分，本乎天者亲上，本乎地者亲下；有因气相求者，如香气入脾，气焦入心；有因质相同者，如头入头、干入身、枝入肢，也就是我们常说的吃哪儿补哪儿；又如红花、苏木汁似血而入血之类。

自然之理可以意得也。

有的中药材还运用河图、洛书后天八卦之数 and 卦象来解释其性味功效，如人参，三五叶药，三之数为阳数，三数主离卦，以药煎水，水属坎，正是取以坎填离，水火既济之意。

人体阳气的一天变化规律，在白天运行于外，推动着人体的各种机能活动。

早晨阳气初生，寅、卯、辰(3-9时)三时辰为木为春；中午阳气最盛，巳、午、未(9-15时)三时辰为夏为火；下午阳气收敛，申、酉、戌(15-21时)三时辰为金为秋；晚上阳气内藏，亥、子、丑(21-3时)三时辰为水为冬。

春(风)气通于肝；夏(火)气通于心；长夏(湿)气通于脾；秋(燥)气通于肺；冬(寒)气通于肾。

春易患：中风、高血压、眩晕；夏易患：心脑血管、脑溢水、卒中；长夏易患：泄泻、呕恶；秋易患：肺病、气管炎；冬易患：肾衰、炎性水肿。

从风水学讲，我国南方气候偏于湿热，所以人体消耗大，多属气阴亏虚；北方气候偏于燥寒，多要补阳气以润燥等等。

时间、空间、地理环境影响人的健康。

什么是阳环境？

向阳、朝南、开阔、温暖、气足、气聚、生气足等是阳环境；什么是阴环境？

背阳、朝北、狭窄、位低、潮寒冷、阴气聚等是阴环境。

人住不同的环境确实会有不同的影响。

自古人们都是择地而居的。

我们可以做这样一个实验，买一只乌龟放在一间空房中，你就会发现它转几圈，最后找个位置不动了，然后就一直在那儿呆着。

## <<周易与中医养生>>

可见，乌龟找到适合自己的气场才不动，人也应找合适的环境才能更好地生存。

一棵树上的位置不同，果子好坏就不一样，这说明果子与地理方位有关系。

从时间上来说，人人都有生物钟，每个人的生物钟又不同。

生物钟打破了人就不舒服，所以该吃饭就吃饭，该睡觉就睡觉。

女子月经受潮水涨落、月亮圆缺的影响。

月经前一段：雌激素渐多，阴性成分重，主静、质重、运动慢、肢重、人困；月经后一段：雌激素渐少，阳偏高，主动、质轻、运动快、身轻、灵动、兴奋性高。

处于共同环境，如学校同寝室的女生，月经周期会渐渐靠拢，阴阳周期会慢慢趋于一致。

周易讲“易者，变也”，变者，辨也。

《周易·系辞》云：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。

”有诸内，必形诸外。

内心喜，脸上就乐呵。

这个道理显而易见。

“有诸内，必形诸外”，中医看面相、看手相、看舌相、参卦相，和合五运六气、九州八方之时空来看病，都是基于这个理。

天人要合一，天下没有两片相同的树叶，要因病施治，因人施治。

五运六气有：“年之所加，气之成盛，虚实之所起。

”故中医讲因人、因时、因地制宜，强调个体差异来辨证施治。

<<周易与中医养生>>

编辑推荐

《医易心法：周易与中医养生》：21世纪易学家书系

<<周易与中医养生>>

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>