

周易与养生



[周易与养生_下载链接1](#)

著者:宋定国

出版者:东方出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787506029797

《周易与养生》以医易相通为契机，抓住人人都关注、力求通过日常生活求得自我保健、健康长寿这一养生主题，分五篇进行了阐发。《医易篇》就祖国医学在周易八卦，阴

阳五行学说启迪下所形成的养生理论，结合现代医学的新成就作了阐述，并介绍了影响健康和寿命的“生物钟”及“寿命钟”等，使人明了得病的缘由和祛病的机理基础上，掌握自我养生保健的钥匙。

《颐养篇》主要讲人体的自我颐养，既讲了人体“硬件”（五官四肢和五脏六腑）的自我颐养，又讲了人体“软件”（精、气、神）的自我养护，使人们在了解自身脏器机理和功能的基础上，掌握自我养生保健的钥匙。

《调养篇》主要联系季节、环境、就人们起居、饮食、睡眠和房事等日常生活方面的调摄，进行了阐述。

《防治篇》主要讲抗老防衰、防病治病的机理，着重介绍了科学简便的自我测病方法，为人们积极主动地自我测病和防病治病提供借鉴。

《免疫篇》阐述了免疫与健康、长寿之间的关系。为人们通过日常生活改善和提高自身免疫功能提供指导。

作者介绍:

目录:

[周易与养生 下载链接1](#)

标签

理论养生

养生

买来读读

中医养生

中医

评论

非常好的一本书，易经有点难懂，不过书中不光提到易经与养生的关系，还列举了诸多科学数据、实例，汇总百家精华，内容详实。

太长，太杂，太散

[周易与养生 下载链接1](#)

书评

[周易与养生 下载链接1](#)