

# 杨力揭秘《易经》养生智慧



[杨力揭秘《易经》养生智慧 下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:北京科技

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787530437896

《杨力揭秘〈易经〉养生智慧》从养生角度解读《易经》，作者杨力教授是研究《易经》、《黄帝内经》数十年的学者，杨力教授熔《易经》与《黄帝内经》于一炉，沟通中外，融会古今，层层剥茧地揭开《易经》养生智慧之秘。这些养生智慧包括了天人合一养生、道德养生、心理养生、风水养生、房中养生、导引养生、经络养生、脏腑养生等等，涵盖了中华养生文化精髓的方方面面。尤为可贵的是，杨力教授还传授了许多行之有效，简单易行的《易经》养生小窍门、小功法，如二十四节气的导引养生、按压特效穴位的养生、五禽戏及十禽戏、胎息功、吞津功等。

## 作者介绍:

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

目录: 导读 《易经》背后四位圣人的故事 关于伏羲的故事 关于周文王的故事 演八卦和六十四卦 为《易经》注入了自强不息的内核 关于周公的故事 关于孔子的故事 孔子对《易经》的贡献 孔子的养生故事 第一讲 揭秘《易经》氤氲观中的养生智慧 氤氲观揭示了生命起源的秘密 氤氲观中的整体养生智慧 氤氲观中的气养生智慧 “人活一口气”，靠的主要是阳气 心气不可少 肾气是根本 气虚者的养生智慧 第二讲 揭秘《易经》天人观中的养生智慧 人与天地相应是《易经》天人观的核心 《易经》天人观中的养生智慧 天时与养生 地利与养生 人和与养生 什么是天人合一养生 日养生（十二时辰养生）智慧 年养生（四季养生）智慧 第三讲 揭秘《易经》阴阳观中的养生智慧 阴阳是不停地消长转化的 阴阳是动静相兼的 阴阳是刚柔相济的 阴阳平衡是养生的最高智慧 《易经》与中医的阴阳平衡理念 阴阳是怎样维系平衡的 维持生命三大阴阳平衡的养生智慧 阴阳失衡，百病缠身 阴阳平衡的养生智慧之一：重视保养阳气 五脏阳虚，表现各异 保养阳气的养生智慧 阴阳平衡的养生智慧之二：及时排除阴浊 阴阳平衡的养生智慧之三：防衰始于中年 第四讲 揭秘《易经》五行观中的养生智慧 五行是什么 《易经》是五行的上源 河图洛书发展了五行理论 天一生水与养肾智慧 地二生火与养心智慧 天三生木与养肝智慧 地四生金与养肺智慧 天五生土与养脾智慧 五行和谐是养生的大智慧 第五讲 揭秘《易经》预测观中的养生智慧 《易经》“见微知著”中的养生智慧 全息原理可以预测疾病 人体的全息元分区 《易经》对死亡的预测 第六讲 揭秘《易经》道德观中的养生智慧 《易经》的德养生重在修心 揭秘《易经》的家庭养生法则 孔孟长寿的秘诀 老子长寿的秘诀 揭秘老子的道德养生智慧 《易经》和道家的静养生智慧 《易经》和性命双修智慧 《易经》四正卦与小周天功养生智慧 《易经》六十四卦与道丹修炼智慧 《易经》对佛家养生的影响 第七讲 揭秘《易经》八卦中的气质养生智慧 《易经》八卦人的气质特点和养生之道 乾金气质 坤土气质 巽木气质 离火气质 坎水气质 不同气质、不同气候下的养生智慧 阴虚火热体质及天气过热之时——低温养生 阳虚寒凉体质及天气过凉之时——温阳养生 燥热体质及天气过燥之时——凉润养生 寒湿体质及天气过湿之时——风温养生 第八讲 揭秘《易经》中的心理养生智慧 《易经》是中国心理智慧的源头 《易经》中的心理胜利法智慧 《易经》中的心理平衡智慧 《易经》中的心理战术智慧 《易经》中的心理疏导智慧 《易经》中的心理防范智慧 源于《易经》的中医情胜疗法 悲伤制怒法 惊恐制喜法 愤怒制思法 喜悦制忧法 思虑制恐法 心理轻度失衡者的养生智慧 心理疲劳型的养生智慧 心理矛盾型的养生智慧 第九讲 揭秘《易经》中的饮食养生智慧 中国古代几个美食开创者的故事 “食”有什么深意 《易经》神秘的八卦食养之秘 按照《易经》慎重考虑食物属性 象形食品之秘 选择食养还要考虑体质因素 《易经》损益理论对饮食养生的启示 第十讲 揭秘《易经》中的房室养生智慧 中国的伊甸园故事 《易经》八卦中有性与生命的奥妙吗 《易经》咸卦对性养生的启示 《易经》与房室养生的“七损八益” 房中固精功之秘 为什么说“男子四十而阴气自半” 房室养生的宜与忌 体弱多病的人怎样房中养生 仿生房中适用哪些情况 防避精漏之秘 第十一讲 揭秘《易经》环境观与风水养生智慧 什么是风水 看风水的三大理论依据 怎样看风水 看龙脉 看砂势 看穴 观水 看风 看气 看土 选择养生的居住环境：阳宅 山环水抱 明堂亮敞 坐北朝南 天圆地方 宜藏不露

选址建楼禁忌 选楼挑房 门前环境与养生关系密切：门前宜忌 安置养生居所：居家风水  
绿化种树的养生内涵 风水与心理养生 风水与生理健康 风水与聚气、生气、活气养生  
合抱聚气，分开散气 曲则生气，直则煞气 高凸则活气，低凹则死气  
利用“风水好”的环境养生 海洋养生 江河养生 山林养生 原野养生  
利用风水原理养阴护阴 什么是阴气 怎样养阴 第十二讲  
揭秘《易经》中的经络导引养生智慧 《易经》与经络有什么关系呢  
经络分阴阳的思路来自《易经》 经络的“黑箱” 特质遗传自《易经》  
经络的全息奥秘来自《易经》 神奇的经络预测疾病和生死 特效穴位养生 抗衰老穴位  
增强食欲之穴 增强正气（免疫力）穴位 美容颜穴位 增强睡眠质量穴位 增强性功能穴位  
消除疲劳穴位 养心安神穴位 益智的特效穴位 急救穴位 防感冒穴位 保养眼睛穴位  
保养耳朵穴位 循经按摩是保养脏腑的好方法 循肾经按摩 循胃经按摩 循督脉按摩  
循任脉按摩 循心经按摩 循肺经按摩 循肝经按摩 循带脉按摩  
经络腧穴帮你防治常见疾病 经络能抗衰老长寿 《易经》导引吐纳养生之秘 食气功  
吞津功 吐纳功与胎息功 第十三讲 揭秘《易经》中的仿生养生智慧  
动物是人类最好的老师 什么是仿生养生 《山海经》中烛龙不食的养生启示  
模仿爬行动物养生 腹式呼吸退化带来的健康隐患 腹式呼吸有哪些好处 怎样做腹式呼吸  
腹式呼吸的原则 学一学仿生脊柱功 学一学仿生爬行功 学一学华佗五禽戏  
十禽戏帮你活百岁 来自植物的仿生养生启示 学植物冬藏 学植物向阳 学植物善变  
· · · · · (收起)

[杨力揭秘《易经》养生智慧](#) [下载链接1](#)

## 标签

杨力

健康

中医

## 评论

[杨力揭秘《易经》养生智慧](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[杨力揭秘《易经》养生智慧 下载链接1](#)