

《周易与养生》

书籍信息

版次：1

页数：433

字数：510000

印刷时间：2008年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506029797

内容简介

《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。为人们通地日常生活改善和提高自身免疫功能提供指导。

作者简介

宋定国号紫竹公，笔名主要宋文安、宋定、云松、旻阳子等。哲学教授、学者。1967和1982年先后毕业于北京大学（本科）和中国政法大学（硕士）；视野开阔，爱好广泛；勤奋求索，矢志不懈；长期从事哲学、领导学、易学、医学、养生学和中国传统文化的研究、教学及著述；著作跨越

目录

本书简介

导言

- 一、为什么要研究养生问题
- 二、养生学在中国源远流长
- 三、养生在《周易》中的地位
- 四、老年人养生保健的“基本路线”

医易篇

- 一、医易相通
- 二、天人关系
- 三、人体八卦
- 四、人生阴阳

五、八卦、五行、阴阳与人的气质、病理

六、生物钟

七、寿命钟

颐养篇

一、养形

二、养精

三、养气

四、养神

调养篇

一、四季养生

二、环境养生

三、起居养生

四、饮食养生

五、睡眠养生

六、房室养生

防治篇

一、中医药学理论的特色和优势

二、“不治已病治未病”和“治病求本”

三、疾病的预测

四、衰老的自我测试和预防

五、按摩、气功和自我保健

六、食疗和食补（药膳）

七、精神疗法

免疫篇

一、千古不解之迹

二、谜被解开——免疫

三、免疫反应（应答）

四、免疫与健康、衰老和寿命

五、免疫与延年益寿

附录

在线试读部分章节

医易篇

“易具医之理，医得易为用”，“不知易便不足以言太医。”这些脍炙人口的中医传统格言，高度而深刻地概括了《易》与医的密切关系。浏览《周易》，便会看到其中的确蕴涵丰富的医学思想、学说；而翻阅一下祖国医学，则不难发现其基础理论基本源于《周易》。因此，人们通常说《周易》是中医理论的渊藪，而中医则是《周易》有关理论的应用，是一点也不错的。

一、医易相通

医与《易》是相通的。《易》中含医，医中含《易》；《易》为医之体，医为《易》之用。

（一）《易》中含医

“生生之谓易”。《周易》的主题是讲“生”的。这“生”自然包括宇宙万物，涉及天、地、人。但不论怎么说，人是万物之主宰，因此，有关人的“生”的问题，在《周易》讲生的主题

中自然占有突出地位。而要讲人的“生”的道理，自然要涉及人的生命的养护；而要讲人生命的养护，自然又要讲防病治病的道理，即涉及医道、医学。所以，《周易》蕴涵丰富的医道、医学，是顺理成章的，自然而然的事。

1. 《周易》为祖国医学提供了世界观和方法论上的指导

作为《周易》之主要内容的《易经》，是殷周时期的作品，而作为《周易》之重要内容的《易传》。成书于春秋战国时期。两者虽然相距七、八个世纪，但其所体现的哲学思想则基本上一脉相承、首尾一贯。通观《周易》（即《易经》、《易传》）则可以看出，在当时由于生产力、科学技术水平的低下，所决定的人们的认识能力很低的状况下，人们的思想、学说必不可免地笼罩着神秘，乃至迷信的色彩。这是《周易》之所以以卜筮的面目出现的社会历史根源。但就是在卜筮的形式下，《周易》在神秘，乃至迷信外衣的掩盖下，却展露出朴素唯物主义和辩证法之世界观和方法论的萌芽。而正是这种处于萌芽状态的唯物主义和辩证法的世界观和方法论，为在尔后产生的《黄帝内经》，为祖国医学的产生和发展，开启了正确方向，提供了正确指南。

（1）《周易》所展示的朴素唯物主义的自然观，为祖国医学的产生与发展，开启了航向，提供了指南医易篇“易具医之理，医得易为用”，“不知易便不足以言太医。”这些脍炙人口的中医传统格言，高度而深刻地概括了《易》与医的密切关系。浏览《周易》，便会看到其中的确蕴涵丰富的医学思想、学说；而翻阅一下祖国医学，则不难发现其基础理论基本源于《周易》。因此，人们通常说《周易》是中医理论的渊藪，而中医则是《周易》有关理论的应用，是一点也不错的。

一、医易相通 医与《易》是相通的。《易》中含医，医中含《易》；《易》为医之体，医为《易》之用。

（一）《易》中含医 “生生之谓易”。《周易》的主题是讲“生”的。这“生”自然包括宇宙万物，涉及天、地、人。但不论怎么说，人是万物之主宰，因此，有关人的“生”的问题，在《周易》讲生的主题

中自然占有突出地位。而要讲人的“生”的道理，自然要涉及人的生命的养护；而要讲人生命的养护，自然又要讲防病治病的道理，即涉及医道、医学。所以，《周易》蕴涵丰富的医道、医学，是顺理成章的，自然而然的事。

1. 《周易》为祖国医学提供了世界观和方法论上的指导 作为《周易》之主要内容的《易经》，是殷周时期的作品，而作为《周易》之重要内容的《易传》。成书于春秋战国时期。两者虽然相距七、八个世纪，但其所体现的哲学思想则基本上一脉相承、首尾一贯。通观《周易》（即《易经》、《易传》）则可以看出，在当时由于生产力、科学技术水平的低下，所决定的人们的认识能力很低的状况下，人们的思想、学说必不可免地笼罩着神秘，乃至迷信的色彩。这是《周易》之所以以卜筮的面目出现的社会历史根源。但就是在卜筮的形式下，《周易》在神秘，乃至迷信外衣的掩盖下，却展露出朴素唯物主义和辩证法之世界观和方法论的萌芽。而正是这种处于萌芽状态的唯物主义和辩证法的世界观和方法论，为在尔后产生的《黄帝内经》，为祖国医学的产生和发展，

开启了正确方向，提供了正确指南。（1）《周易》所展示的朴素唯物主义的自然观，为祖国医学的产生与发展，开启了航向，提供了指南 《周易》所展示朴素唯物主义自然观，其价值在于，它不是从事物、世界的外部（例如上帝、老天爷），而是力求从事物、世界的内部去探究各种现象的根源，力求把纷繁复杂的物质世界归结于尽量少的原初物质。这无疑为包括祖国医学在内的各种科学的产生和发展，开启了正确航向：一是，要从事物自身去探究事物发展变化的原因；二是，要从众多的原因中探究、归结出根本的原因。拿医学来说，一要从人体内部探究发生病变的原因；二要从许多病因中找出病根，以便治本。显而易见，这种开启与指南，具有深远、永恒的意义和价值。

.....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)