

<<周易与养生之道>>

图书基本信息

书名：<<周易与养生之道>>

13位ISBN编号：9787220085093

10位ISBN编号：7220085095

出版时间：2012-1

出版时间：四川人民出版社

作者：屈子娟，彭丽 编著

页数：207

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>

<<周易与养生之道>>

内容概要

《周易与养生之道》将中华养生文化与《周易》的养生理论结合，从生命科学的视野，透视了《周易》所潜藏的养生大道和具体的摄生之方，揭示了中华传统的养生之学的坚实理论基础，为在新世纪焕发中华优秀传统文化的活力与青春做了大胆的有益的尝试。

<<周易与养生之道>>

书籍目录

情多最恨花无语，云自无心水自闲——《周易》中的心理养生

- 一、形而上下：形神合一，表里山河
- 二、受之以离：以情胜情，月上高楼
- 三、入而后说：移情易性，挪动乾坤
- 四、日中则昃：睡中三昧，夜阑自知

谁吸百川嘘青壁，泻如长虹走昆仑——《周易》中的脏腑养生

- 一、天地氤氲：春风无限好，肝胆两自由
- 二、日中见沫：夏雨复雨人，心结千千了
- 三、兑以利贞：秋水共长天，气爽润金肺
- 四、山上有泽：冬日须暖阁，后土护玄牝
- 五、大哉乾元：五色聚元元，采气补昆仑

春江悠然拭明目，涛声依旧撞天鼓——《周易》中的五官养生

- 一、日月丽天：巧笑倩兮，美目盼兮
- 二、习坎有孚：言提其耳，不失其信
- 三、象日随风：沉疴徐徐，鼻息悠悠
- 四、兑亨利贞：红唇皓齿，百媚丛生

王母桃花千遍红，彭祖巫成几曾死——《周易》中的形体养生

- 一、兑为辅颊：艳若桃花，和若春风
- 二、至柔至静：玉乳凝脂，和悦吉祥
- 三、草木丽土：香雾云鬟，诸阳聚会
- 四、巽在床下：肌骨相柔，户枢不蠹
- 五、畅于四支：亭亭玉立，惊为天人

青山月冷鸟有伴，蓝田日暖玉生情——《周易》中的环境养生

- 一、四时不忒：少壮能几时，四时善颐养
- 二、待时而动：人行日月间，起居须有方
- 三、寒暑相推：风吹芳兰折，冷暖当自量
- 四、必反其家：十里望家园，蓬门为君开
- 五、天地之情：山川相迎送，兴歇在自然

<<周易与养生之道>>

章节摘录

三、人而后说：移情易性，挪动乾坤 《周易》有《兑》一卦。

“兑”即“说”或“悦”，喜悦、欣悦之意。

《序卦传》说：“入而后说之。”

”这意思是讲，进入可以栖身的地方后，就会有喜悦；不过这栖身之处有时须由他人导引方能寻到，方能进入，这就是《兑》卦上六爻辞所说的“引兑”（引诱他人相与欣悦）。

祖国传统医学即善用“引兑”之法来转移病人的精神，改变其性情，以解除心理障碍。

传统中医称之为“移情易性”，又称“移精变气”。

这一般适用于多疑苦虑，情深恋笃，久慕不遂等心理障碍（或称“心魔”）。

在古代，主要是通过“祝由”方法达到移情易性。

《黄帝内经·素问·移精变气论》借黄帝之口说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”

“祝”，古通“咒”；“由”，“从”也。

“祝由”的意思，就是治病不以药方，而以符咒或语言道出病因并给人治病，使“邪不伤正，精神复强而内守”。

由于远古时代科学生产力水平十分低下，人们畏惧自然力，敬畏鬼神祖先，往往把疾病现象看成是鬼神祖先对自己的惩罚。

人们遂通过某种方式来表达自己的敬畏和虔诚，求得鬼神祖灵的保护、宽宥，以祛病消灾。

“祝由”即是其重要方式。

从表面看，祝由是同鬼神迷信联系在一起的，但从治疗的本质和效果看，祝由却是和现代心理疗法相通的。

《周易》之《巽》卦的九二爻辞说：“巽在床下，用史、巫纷若吉，无咎。”

”大意讲，顺从卑居在床下，若能仿效祝史、巫觋以谦卑侍奉神祇的祝由之法，便可大获吉祥，定无咎害。

汉初枚乘所写的《七发》，叙述了一个吴客完全运用语言调动起身染重病、一蹶不振的楚太子潜在的精神力量，使之“涩然汗出，霍然病已”的故事，充分说明了精神力量对身体健康的重要性。

移情易性还可以通过改变人的行为方式或改变原来的生活环境来进行。

例如传统养生家们即把音乐、舞蹈、绘画、书法、吟诗作赋等行为方式，视作陶冶情操、排解忧思、解除焦虑的良好手段。

传统养生家们还认为：有些人之所以产生心理障碍，是与特定的环境因素有关的。

比如丧偶、失恋者的悲思情绪，就是由于触景生情，睹物伤心。

这时，如果有条件，当尽可能地使这些失偶、失恋者暂时脱离原来的环境，或帮助他们改变原来的环境格局和环境气氛，这样便可转移他们的情性，使他们忧郁的心灵得到调养和抚慰。

因此，移情易性，使患者原来的不佳情绪来个乾坤大挪动，当是一种积极的并被实践证明为有效的心理治疗方法。

现举清人魏之琇《续名医类案》所载“移情易性”或称“移精变气”三例为证。

1.明末清初的名医傅青主（即傅山）曾治一妇人，妇因嫉恨其夫有外遇，气郁不畅。

一日，忽患腹痛，辗转在地，痛不可忍。

傅青主问明病因，便随便开了几味药，让病妇在床前用杵捣药，并言：必捣千杵以上，药效方佳。

病妇捣了一阵，腹痛渐消。

傅青主说：“此法为移情易性法，不在于药饵，主要在于移情。”

”病妇气机不畅，故可出现气逆腹痛。

傅青主用移情法，使病人注意力转移到杵药上，这样使原来的气机逆乱逐渐平息了。

2.有一男子名沈君之，终日畏死，忧心忡忡，广求巫卜，遍访名医，终是无效。

某医者一方面用药治疗，一方面用语言开导，当日病人略觉舒心。

次日病人再来诊，某医说：“刚刚占卜过，不出十日必死。”

”旋即将其留居家中，以壮其胆；又带他去山中拜谒禅师，学习禅法。

<<周易与养生之道>>

病者念禅一百天，心病俱除。

禅师说：学禅一事，能内忘思虑，外息境缘，不为生死所惑，这是对症下药。

此人病起于畏死，学禅之后，移情于念禅之上，新环境、新接触的人及禅经都使他耳目一新，忘却旧虑。

因此，病能得愈。

3.有一官员，由京城调到边远地区任职，十余年都未能返回。

后来，他又急又恼，遂成心疾，每次发作，如狂如痴；不发病时，精神不振。

有人告诉他真空寺有老僧，不用符药，能治心疾。

官员便前去拜访。

老僧说：相公之病，起于烦恼，生于妄想。

禅家之人，不患妄想之生，惟患斩断妄想太迟。

如果不去作过分的追求，怎会产生烦恼？

老僧让官员独居一室，扫空万缘。

官员静坐月余，心疾全消。

此例，官员盼望得到重用，施展才干，但又长期不能回朝廷任职，内心纠结。

老僧用禅家之言，让其消除非分之念，实事求是地看待自己。

官员是通过静坐，移去心头之虑，使病患得愈。

据报道，当代美国某学者观察过1300多人的情绪与疾病的关系，发现后来患癌症者都是十分好胜、十分要强的人。

这些人的情绪易于波动，一遇到挫折便悲观失望，由于无处发泄，形成精神压力，导致机体各方面功能紊乱。

这与上例官员的情况很相似。

对这种人，移情易性的心理疗法无疑是管用的。

.....

<<周易与养生之道>>

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>