第一图书网, tushu007.com

<<周易中的健康密码/国学文化养生全>>

图书基本信息

书名：<<周易中的健康密码/国学文化养生全书>>

13位ISBN编号：9787515203331

10位ISBN编号：7515203331

出版时间：2013-5

出版时间：石有林 中医古籍出版社 (2013-05出版)

作者：石有林

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

前言

作者是我院各科室最优秀的一位既通中医经典又通易学经典的人才。
在目前形势下，我国中医学每况愈下，易学仍被笼罩在封建迷信的阴影中。
易医经络医学的出现，无疑给中医和易学带来了希望，使我欣喜不已。
作者把易学经典著作《周易》和中医学经典著作《伤寒论》有机结合起来，发现了一种新的诊病方法，即六爻六经诊病法，可以把病人的整体身体状况、病因、病机客观地展现出来，从而达到无病早预防，有病早知道、早治疗的效果，真正臻至“ 上工治未病 ”的境界。
　该书既引经据典，立论清楚，又有众多病例为证，理论与事实兼具，诊病方法具有很强的可操作性。
诚如，实践是检验真理的唯一标准，在我阅读完众多的病案时，对其神效，如非我亲眼所见，断不敢轻易相信。
记得有一次，我在石科长门诊上闲坐，顺便探讨一些易理，这时进来一个病人及两个陪伴家属，一进门就对石科长连声表示感谢。
原来这个病人数月前还是一位脑梗塞致偏瘫患者，在市立医院住院一月，花费数万元疗效甚微。
后来其家属听人介绍带其来石科长处就诊，石科长即用六爻六经诊病法对其进行诊治，并开数副中药药方，嘱其每日按方煎服。
孰料数月之后，病人非但可以站起，甚至可以亲自来诊所致谢。
　这类事件在石科长的诊所可谓是屡见不鲜。
乙肝阳转阴、糖尿病、前列腺炎、股骨头坏死等疑难顽疾康复率达90%以以上，病人家属的致谢锦旗挂满诊所墙壁……诸多成功的病例令我不得不深为叹服，也让我心中对石医生充满钦佩。
　很多人对中医的发展前景不看好，原因是现代社会中医始终不能量化、公式化、规律化、程序化，不能电脑操作。
但是现在，本书介绍的六爻六经合参诊病法，已经成功将诊病法公式化、规律化。
我现今对中医学的发展充满了信心，相信中医学必将在不久的将来，大放异彩。
　中国美里周易研究院院长 王平原　辛巳月于安阳美里

内容概要

石有林主编的《周易中的健康密码》开篇以医易相通为契机，抓住人人都关注健康、力求通过日常生活求得健康长寿这一主题，分别就形、精、气、神、环境、饮食、气功、运动、心理、抗衰老、预测疾病这几个方面中所蕴含的人体健康密码逐次进行了破译。

《周易中的健康密码》从生命科学的视野出发，将《周易》中天人相应、平衡阴阳、顺应四时、未病先防、修德养性、动静结合等养生思想一一呈现给读者；将中华养生文化与《周易》的养生理论相结合，对《周易》中的养生思想进行了全新的梳理，归纳和总结，使全书的脉络较之原典更为清晰、更方便读者阅读掌握。

作者简介

石有林，男，1949年出生于河南汤阴，幼年从师一位老中医，后在郑州中医学院学习。
毕业后从事临床工作三十余年，创办高血压病防治研究所、中医糖尿病防治研究所。
多年研究周易与中医学，现任中国菱里周易研究院易医科科长。
1997年参加在郑州召开的国际周易与中医学术研讨会，会上发表了《用中医八卦理论指导中药临床应用》一文，受到与会专家学者‘致好评，并获论文奖。
1999年参加在北京由中美两国组织召开的“国际周易与中医学学术研讨会”，会上发表《周易纳甲法在医学卜的实用价值》，受到与会专家学者高度重视和好评，获得了论文三等奖。
2001年在中国综合实用杂志上发表了《中西医结合治疗高血压病110例临床观察》，荣获论文荣誉奖。
2003年参加在北京召开的“世界糖尿病专业委员会学术讨论会”，发表了《以中药为主，中医外用疗法治疗糖尿病》一文，受到国内外专家学者的欣赏。
2003年参加在北京召开的全国高血压及相关疾病学术研讨会，会上发表了《以中药鬼针草降血压、降血脂、降血糖、调节血黏度的临床效果观察》，获优秀论文奖。

书籍目录

第一篇 周易测病疗病的理论依据第一章 医易同源，易中有医。
医中有易　第一节 周易的起源和发展　第二节 周易对于人类文明的重大贡献　第三节 周易与人体生命科学　第四节 易医相通第二章 周易细谈　第一节 周易名词详解　第二节 周易六爻　第三节 传说中的诸葛亮八阵图　第四节 传说中的太极拳、八卦掌第三章 人体经络细谈　第一节 经络如网，疏而不漏　第二节 经络如渠，濡养全身　第三节 人体经络面面观　第四节 十二经脉的循行及病候　第五节 传说中的奇经八脉　第六节 伤寒六经　第七节 经络与穴位　第八节 传说中的“走火入魔”　第九节 传说中的“任督二脉”　第十节 传说中的点穴第四章 周易六爻VS伤寒六经　第一节 六爻与六经的辩证关系　第二节 六爻与人体对应关系　第三节 六经与人体对应关系第五章 周易测病法　第一节 六爻六经合参诊病法的理论依据　第二节 六爻与六经合参诊病法　第三节 经络探测与经络疏通　第四节 六爻断病口诀　第五节 路边算命到底准不准　第二篇 易医测病疗病案例实录第一章 皮肤顽疾久不愈，易医精深顷刻去　第一节 斑秃　第二节 酒渣鼻　第三节 黄褐斑　第四节 皮肤瘙痒症　第五节 神经性皮炎　第六节 女阴白斑　第七节 带状疱疹　第八节 鱼鳞病　第九节 银屑病　第十节 白癜风　第十一节 妇女颜面黑病变第二章 心肺多病何太急，梅花易数显神奇　第一节 窦性心动过速　第二节心脏过早搏动　第三节 虚人感冒　第四节 慢性支气管炎　第五节 支气管哮喘　第六节 支气管扩张　第七节 预测肺癌一例第三章 胃肠疾病愁千人，伤寒疗之妙义深　第一节 糜烂性胃炎　第二节 消化性溃疡　第三节 幽门弯曲茵性胃炎　第四节 胆汁反流性胃炎　第五节 溃疡性结肠炎　第六节 乙肝　第七节 肝硬化　第八节 滑肠性腹泻　第九节 地图舌第四章 抱病求医去天边，不如问易须臾间　第一节 再生障碍性贫血　第二节 慢性白血病　第三节 过敏性紫癜　第四节 特发性血小板减少性紫癜　第五节 不孕症　第六节 乳腺增生第五章 千金散尽病依然，国医施方效可盼　第一节 脑血管病后遗症　第二节 坐骨神经疼　第三节 重症肌无力　第四节 美尼尔综合征　第五节 多汗症　第六节 糖尿病　第七节 红斑性狼疮　第八节 肾小球肾炎　第九节 股骨头坏死后跋

章节摘录

第四节 传说中的太极拳、八卦掌　太极拳　太极拳，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。
“太极”一词源出《周易·系辞》，含有至高、至极、绝对、唯一的意思。
明万历年间，山西武术家王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。
太极拳名为太极者，盖取法于《易经》阴阳动静之理，盈虚消长之机。
运动作势，纯任自然，圆活运动如环之无端，循环往复，无休无止，气象万千，变化莫测，故名之“太极拳”。
　中国六大太极拳流派中，河北邯郸杨氏太极拳、武氏太极拳是在河南焦作陈氏太极拳的基础上发展创编的，北京吴氏太极拳是在杨氏太极拳基础上形成的，河北保定孙氏太极拳源于武氏太极拳。
故多认为陈氏太极拳为中国太极拳的最早雏形。
但仍存在部分争议。
　新派太极是中国国家体委武术研究院以杨氏风格为主，吸收了陈、吴、武、孙多家太极的特点，自1957年以来先后创编的多套新编太极套路。
国家套路主要有：八式、十六式、二十四式、三十二式、四十二式、四十八式、八十八式太极拳。
另外，针对不同的门派，又创编了杨氏四十式、陈氏五十六式、吴氏四十五式、孙氏七十三式和武氏四十六式太极拳。
　太极拳与中国古代道家道教有着千丝万缕的联系。
太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。
太极拳形架之源，与道教科仪踏罡步斗极其相似，其“禹步”之术是中国古老的养生术。
道教法术中的禹步，即为今天的八卦步、太极圆环步的雏形。
太极拳理论，直接来源于道教思想，道教继承和发展老庄的道家思想，在重生贵生、尊道贵德宗旨指导下，有一系列养生修身炼己，以求长生久视的锻炼功法，集中且精当地体现在太极拳功法拳理上。
在太极拳中，借力打力，“四两拨千斤”，以柔克刚、以静制动，“柔弱胜刚强”都来源于老庄哲学，故太极拳被称为“国粹”。
　太极拳的运动特点：中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济，动如“行云流水，连绵不断”。
这种运动既自然又高雅，可亲身体会到音乐的韵律、哲学的内涵、美的造型、诗的意境。
在高级的享受中，使疾病消失，使身心健康。
　明朝万历年间山右王宗岳认为：太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。
动之则分，静之则合。
无过不及，随曲就伸。
人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。
动急则急应，动缓则缓随。
虽变化万端，而理为一贯。
由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。
然非用力日久，不能豁然贯通焉。
虚灵顶劲，气沉丹田。
不偏不倚，忽隐忽现。
左重则左虚，右重则右杳。
仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。
一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。
英雄所向无敌，盖皆由此而及也。
斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎，壮欺弱，慢让快耳。
有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。
察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为。

立如秤准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞。
每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟而。
欲避此病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。
懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。
本是舍己从人，多误舍近求远。
所谓差之毫厘，谬之千里。
学者不可不详辨焉。
是为论。
　八卦掌　八卦掌又称游身八卦掌、八卦连环掌，是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。
由于它运动时纵横交错，分为四正四隅八个方位，与“周易”八卦图中的卦象相似，故名八卦掌。
有些八卦掌老拳谱常以卦理解释拳理，以八个卦位代表基本八掌，即北、南、东、西、西北、西南、东北、东南八个方位。
八卦掌以掌法为主，其基本内容是八掌，合于八卦之数；在行拳时，要求以摆扣步走圆形，将八个方位全都走到，而不像一般拳术那样，或来去一条线，或走四角。
“八卦”最早见于《周易》：“两仪生四象，四象生八卦。
”　八卦掌据考证为清代河北文安县人董海川（1797—1882年）在江南游历时得到道家修炼的启示，结合武术加以整理而成。
董海川曾在清朝肃王府做拳师，故八卦掌首先在北京一带流传开来，近百年来遍及全国，并传播到国外（如东南亚地区）。
　清朝咸丰年间，董海川于北京传授“八卦连环掌”，简称“八卦掌”。
董海川生于清朝嘉庆三年（1797年10月13日），卒于光绪八年（1882年）。
原名继德，后改为海川，河北省文安县朱家坞人。
自幼好武，云游四方。
投名师，访高友，学习了多种拳术，取其精华，整理了一套较完整的拳术套路练法——八卦掌。
董老先师因为乡里打抱不平，涉嫌命案潜逃至京都肃王府为太监听差。
销声匿迹，不露锋芒。
府中人皆不知董公为技击家。
当时有肃王府护院总管，自荐演武献技于演武庭前。
肃王大悦。
来宾及府中多人围观，人潮水泄不通。
此时肃王唤董公献茶，由于观众拥挤，董公难以进人。
他于情急之下，一手托盘，一手提壶，纵身跃过人墙，送茶至肃王面前，为客献茶。
肃王大惊，问道：“你也精通武艺？
”答曰：“略知一二。
”肃王下令叫董老先师当场表演。
先师从容献艺，只见他左翻右转，步法敏捷，掌法神出鬼没而多变。
身体左旋右转，时高时低，身起时高一丈，身落时如鹞子钻林，行云流水，滔滔不绝。
观众见状，目瞪口呆，鸦雀无声。
正在此时，先师提气腾空，跃起数尺之高，旋转而下，落地无声。
王爷大惊，问道：“此术何名？
”当时董老先师寻思，此掌乃自己所创，并未定名，情急之下乃定名为“八卦掌”。
从此八卦掌开始崭露头角。
后来他又根据八卦学说加以整理补充，使之日臻完善，这是后话。
当时，肃王又命董公与总管比武，以分高低。
不到两个回合，董公一掌将对手打翻在地，对手含羞而走。
后来肃王命董老先师为肃王府护院总管。
从此，董老先师名声大震，授徒日多。

最著名的弟子是尹福和程廷华。
董老先师去世后，尹福、程廷华二人对八卦掌加以发扬光大，承先启后，遂在清末盛于民间。
　八卦掌的流派有较大影响的有五个：尹派、梁派、程派、张派、史派。
八卦掌是我国流传很广的拳种，是内家拳三大名拳之一，也是道家养生、健身、防身阴阳掌的一个体现。
它以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的摆、扣、顺步法为基础，以绕圈走转为基本运动路线，以掌法为核心，在走转中全身一至，步似行云流水。
身法要求：拧转、旋翻协调完整，走如游龙，翻转似鹰。
手法主要有：穿、插、劈、撩、横、撞、扣、翻、托等。
八卦掌是融养生和技击于一炉，涵养道德的拳术，是董海川先师将武功及内功融为一体，博采众长，加上自己的丰富经验，独创以掌为主的技术手段。
以沿圈走转和“趟泥步、剪子腿、稳如坐轿”，扣掰转换以及避正打斜等为运动形式，有别于其他拳术。
并且在治病、内功、技击和涵养道德方面，有明显的效应。
尤其在内功和涵养道德方面，表现更为突出。
在走转中练得气贯四梢，达四肢百骸，通任督二脉，全身舒泰，飘飘欲仙，是内功中的高级动功。
　八卦掌的特点是身捷步灵，随走随变，与对方交手时身体起伏拧转，敏捷多变。
拳谚说它“形如游龙，视若猿守，坐如虎踞，转似鹰盘”。
其基本功以桩步、行步为基础。
身型要求顶头竖项，立腰溜臀，松肩垂肘，实腹畅胸，吸胯提裆。
步法要求起落平稳，摆扣清楚，虚实分明，行步如蹬泥，前行如坐轿，出脚要摩胫（两脚踝关节相贴而过）。
走圈时，内脚直进，外脚内扣，两膝相抱，不可敞裆。
身法讲究拧、旋、转、翻，圆活不滞。
手型有龙爪掌、牛舌掌两种。
主要手法有推、托、带、领、搬、拦、截、扣、捉、拿、勾、打、封、闭、闪、展16法。
要求能进能退，能化能生，虚实结合，变化无穷。
每掌发出，皆要以腰作轴，周身一体，内外相合，外重手眼身法步，内修心神意气力。
　八卦掌的动作要求顺颈提顶，松肩垂肘，畅胸实腹，立腰溜臀，缩胯合膝，十趾抓地。
八卦掌以“滚钻争裹，奇正相生，走转拧翻，身随步走，掌随身变，行走如龙，回转若猴，换势似鹰，威猛如虎”，以曲刹直，以动扰静，以静刹动为修炼原则：　八卦掌行功口诀　八卦掌，走为先，收即放，去即还，变转虚实步中参。
　走如风，站如钉，扣摆转换步法清。
腰为纛，气为旗，眼观六路手足先。
　行如龙，坐如虎，动似江河静如山。
阴阳手，上下翻，沉肩坠肘气归丹。
　抱六合，勿散乱，气遍身躯得自然。
扣摆步，仔细盘，转换进退在腰间。
　脚打七，手打三，手脚齐进莫迟缓。
胯打走，肩打撞，委身挤靠暗顶膝。
　高不扼，低不拦，迎风接进最为先。
数语妙诀掌中要，不用纯功亦枉然。
　P37-40

后记

本书的出版颇费了一番周折，有幸面市我甚为感慨也很欣慰。
从创作编写到出版印刷经历了八年的风风雨雨，八年呀！
抗战都胜利了。
我的著作终于出版，我也算胜利了吧。
　我本是一名普通的中医大夫，给患者看了四十多年的病，写书不是我的专业。
我只是个在工作之余爱看书的人。
看得多了，就想写点东西。
与人分享，共得其乐！
回想在上世纪70年代我首次在中医杂志上发表的文章，看到杂志社给我回寄的作品，我确实欣喜了一番。
后来我不时将自己在专业临床上的一些小发明在杂志上发表“豆腐块”，发表的次数多了也就没有了初次的那种喜悦和激动。
　初涉图书出版是一次偶然的机会，一家出版单位要出版一套“常见病防治系列”的科普书，邀请我做特邀专家，帮助他们审读该书的专业内容，谁知他们将我的联系方式打在书上，说要帮读者有不解之处好咨询专家，这下给我带来不小的“麻烦”。
来自全国各地的读者朋友的来电纷至沓来，一时让我难以招架。
好在我当时就要退休了，工作上不是太忙，有时间我也乐意与广大读者一起探讨和学习相关的知识。
　不过我逐渐发现好多读者来电并非仅请教书中的内容，而是想让我帮他们看病。
不见病人（当时我还不会视频）怎么给人看病呢？
我突然想到最近几年我通过对周易与中医学的研究，发现用周易立卦的方式给病人断病开药，不失为一条捷径。
只要病人报一下他们的生辰年月日，我根据他们就诊的时间立卦所推算出来的病理与患者所述对照发现非常吻合，再根据病理开药，效果奇佳。
我在临床上遇到熟悉、非常信得过我的患者朋友用此方法给他们看病，发现效果超出想象的好。
再有读者朋友打电话找我看病，我就和他们协商，我用这种方式给他们看病，如果能接受，我们就试一下，不接受就算了。
有很多朋友都能接受，相信我，想让我试试，结果效果还真非常好。
　一个很年轻的福建乙肝患者也是非常希望我能帮她治疗，我在她的热情配合下给诊治，经过几个疗程的用药和调理，她的病情基本得到控制，症状全消。
小患者朋友对我极为感谢，非要给我汇钱重金答谢。
我说不用了，当时我已退休，住在北京小儿子家里修养。
其实我很感谢她的配合，使我能够验证我的新医学疗法的效果。
（我发现在临床上有好多病例治疗效果不佳与患者中途停药放弃该治疗方法有很大的关系）。
小患者对此甚感不安，后来打听到我家的地址，寄了好些名贵的好茶给我，并要和我做忘年交的朋友。
她经常打电话给我，还要我帮她预算生活中的一些难事儿，我笑着告诉她我不是神仙，我只是对周易与中医方面有点认识而已，但是她不信，总是跟我说在我心里您就是神仙。
她考大学还要让我帮着算一下能否考上，我鼓励她，说她一定能考上。
果然，她真的考上了，高兴得第一时间就打电话告诉我。
在我的残生余年能为别人做点好事儿，我也是倍感欣慰的。
　还有一位糖尿病患者，是我以前的一位老病号，有病就找我看。
他糖尿病确诊后想找我去看，我退休去了北京，他没找到我，只好去别的医院治疗。
治了一段时间，效果不是太理想，后来就靠打胰岛素控制。
他想办法打听到我的电话，终于联系上我，想让我帮他治疗。
我用我的新医学方法帮他治，问他是否同意，他完全同意。

在他的配合下，我给他中药治理了三个疗程，他就不用打胰岛素了。
他非常感激，说非要到北京当面感谢，我说只要你们能康复，大家都能健康，高质量的生活，就是我最高兴的。
　说了这么多，其实就是这本书的起源，我本无写书的冲动（知道写书是很累人的事儿）。
但是，经过一次次新医学方法的有效验证，我便按捺不住心中的激动，将我这个新发现公布于众，让更多的人受益于此方法，也不枉我多半生的研究成果。
可是有此想法后新的挫折便不断迎面而来，亲人不理解，不支持，怕我受累。
而且学术上的方法又和他们讲不通，不能使他们轻易理解此方法之重要。
接着就是和各出版社的沟通，出版社的领导们因为对周易知识了解的不甚多，有好多学术上的东西不好讲明白。
我这本书在一个出版社一压就是两年多，我的其他著作在此期间都陆续出版，这本书却几经周折一直出不来。
虽然我的周易和中医的一些认识在其他书里也有点滴介绍但是全面系统的内容却只有这本书里有，往返于不同的出版社，内容排了一遍又一遍，我也多次对内容改了又改，我是一个不容易轻易放弃的人，坚持真理是我一生的理念。
终于经过八年的坚持，迎来了曙光。
　也许书中的内容不够深刻和全面，让医道同仁见笑了。
也许我本人的学识有限对博大精深的周易的认识难免失之偏薄，就当我的认识是一块拙砖吧，希望能引出更多的玉来。
如果我的努力对读者朋友有点滴帮助，在挥汗之余我也倍感欣慰！
　欢迎读者朋友来函来电与我共同探讨相关知识和内容。
　我的联系电话是：13526165693，18610916845；电子邮箱：yq618@163.com。
　石有林于2013年4月

编辑推荐

《周易与中医疾病预测》作者石有林把易学经典著作《周易》和中医学经典著作《伤寒论》有机结合起来，发现了一种新的诊病方法，即六爻六经诊病法，可以把病人的整体身体状况、病因、病机客观地展现出来，从而达到无病早预防，有病早知道、早治疗的效果，真正臻至“ 上工治未病 ”的境界。
该书既引经据典，立论清楚，又有众多病例为证，理论与事实兼具，诊病方法具有很强的可操作性。
本书介绍的六爻六经合参诊病法，已经成功将诊病法公式化、规律化。

第一图书网, tushu007.com
<<周易中的健康密码/国学文化养生全>>

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