

<<杨力解读易经中的健康奥秘>>

图书基本信息

书名：<<杨力解读易经中的健康奥秘>>

13位ISBN编号：9787542749062

10位ISBN编号：7542749064

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：杨力 编

页数：191

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>

## <<杨力解读易经中的健康奥秘>>

### 内容概要

本书对易经生命核心原理、自然生物钟的养生真法、饮食和祛病之道都做了详细的诠释。在本书中，孩子可以护养身心，健康成长，女性可以领悟《易经》的养颜心经，调养真经，老人可以得到《易经》长寿之道，尽享天年。其中的《易经》八卦体质养生法和八卦之病去除法，可以给现代人的养生和健康追求提供最佳的指导方案。

## <<杨力解读易经中的健康奥秘>>

### 作者简介

杨力，国中医科学院教授、博士生导师北京周易研究会会长、著名易经学家著名中医学家从事中医研究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院特聘博士生导师。

其著作《周易与中医学》畅销海内外，并被翻译成英、日、韩等多种版本，影响深远。

从20世纪80年代起至今，其作品累积字数已达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。

<<杨力解读易经中的健康奥秘>>

书籍目录

- Part 01 解密易经中的养生智慧
- Part 02 天人合一养生真法
- Part 03 解密易经阴阳平衡饮食要诀
- Part 04 易经八卦祛病养生法
- Part 05 易经中的抗衰长寿奥秘
- Part 06 易经中的女性养颜真经
- Part 07 易经中的心理养生智慧
- Part 08 易经与国术养生法

## <<杨力解读易经中的健康奥秘>>

### 章节摘录

版权页：插图：“进德修业”是《易经》哲学思想的又一精华。

《易经》注重道德修养。

重视自身的完善，强调自强、自立、自省、自谦。

《易经》书中关于德性修养的警句比比皆是，如《易传》在释《蹇卦》、《乾卦》、《晋卦》时分别提出了“君子进德修业……居上位而不骄；在下位而不忧”、“君子自强不息”、“君子自昭明德”、“君子以厚德载物”等等。

何为德？

《正韵》归纳得好：“凡言德者，善美、正大、光明纯懿之称也。

”德性的修养是人们事业成功的保证，也是趋吉避凶的法宝。

《益卦》与《大传》揭示得深刻“有孚惠心，勿问，元吉”、“积善之家，必有余庆”。

中医养生承袭了《易经》重德的哲学思想，提出了自己的“德全不危”的养生观。

《黄帝内经》曰：“上古之人……所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

”故“大德者必得其寿。

”所以“淳德全道”是“任我逍遥过百春”的先决条件。

俗话说得好：“心底无私天地宽。

”道德高尚的人虚怀若谷，宽宏大量，心地善良，为人正派，故能心安不惧，心广体舒。

鲁哀公曾向孔子请教：“智者寿乎？

仁者寿乎？

”孔子回答道：“智者仁者皆可以致寿。

观世人凡气质温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，貌之重厚者寿，言之简点者寿。

盖温和也，慈良也，宽宏也，重厚也，简点也，皆仁之一端。

其寿之长，决非猛厉、残忍、偏狭、轻薄、浅燥者之所能及。

”孔子的精湛回答揭示了一条颠扑不破的真理：“养德养性无二术”。

纵观历史我们看到：孔子不但提倡“仁者寿”，而且以崇高的德行履行自己的诺言，晚年“读《易》，韦编三绝”。

七十高龄后仍坚持著书立说，诲人不倦，造福于子孙后代。

唐代名医孙思邈寿高德劭，被后人传为佳话。

他不但医术精湛、医德高尚，而且注重德性的修养，“心诚意正”、“顺理修身”是他的至理名言。

其百岁后仍登山采药，出诊行医，攻读《易经》，撰写医籍。

孔孙两氏的辉煌人生向人们展示了“大德必得其寿”的必然结果，当为后人养生的楷模。

## <<杨力解读易经中的健康奥秘>>

### 编辑推荐

《杨力解读易经中的健康奥秘(畅销升级版)》是图说生活丛书之一。

<<杨力解读易经中的健康奥秘>>

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>