



易经养生

作 者：易川喆 等著

I S B N：9787807284505，7807284501

出 版 社：广东经济出版社

出版日期：2006-12-1

定 价：¥ 26.00

内容提要:

健康是最大的财富！健康不是一切，但失去健康就会失去一切！

本书写作的目的，是让易经养生的宝藏服务于人类，让读者从现实生活中的日常事物做起，从小事领会易经养生的哲学思想及健身原理，从而轻易走出亚健康，使身心更康宁、生活更美满！

《易经养生》是介于医学和免疫学之间，而又不同于康复学的一门学科。本书从易经养生的基本原理及要求讲起，涉及地球构造、天体运动对人体的影响以及心态、环境等对养生的作用。

全书共分七章，二十四个小节，其中第三章着重讲述了心态养生、情趣养生、音乐养生、宗教养生。第四章对情感养生、人气养生、行善养生、性交养生作了详细说明。第五章、第六章把人们日常的衣着、化妆、饮食、运动怎样应用于养生以及利用色彩、鲜花、芳香对身体的辅助保健作用作了介绍。

全书图文并茂，情理交融，每章每节莫不渗透了作者的心血，愿此书能给广大读者带来裨益。

作者简介:

易川喆教授，生于 1957 年，是文革后恢复高考的第一届四川大学毕业生，后又在昆明理工大学攻读了研究生，在本校任教《姓名学》、《易经养生》、《建筑结构》等课程。昆明易经研究会会长，潜心研究汉字信息学、姓名学、养生之道、风水命相等。1993 年在昆明首家创办了起名院，引起了海内外各界人士的极大兴趣和关注，《春城晚

报》、《云南广播电视报》、《大公报》《香港商报》、《华商时报》、《云南日报》、云南电视台、昆明电视台、云南经济电视台、昆明教育电视台等十几家新闻媒体采访报道过易教授。从 1982 年至今一直在高校任教授，主讲《易经养生》、《姓名学》及《建筑结构》等课程。受聘为多所高校及培训机构的客座教授。

编辑推荐：

健康是最大的财富！健康不是一切，但失去健康就会失去一切！

本书写作的目的，是让易经养生的宝藏服务于人类，让读者从现实生活中的日常事物做起，从小事领会易经养生的哲学思想及健身原理，从而轻易走出亚健康，使身心更康宁、生活更美满！

《易经养生》是介于医学和免疫学之间，而又不同于康复学的一门学科。本书从易经养生的基本原理及要求讲起，涉及地球构造、天体运动对人体的影响以及心态、环境等对养生的作用。

全书共分七章，二十四个小节，其中第三章着重讲述了心态养生、情趣养生、音乐养生、宗教养生。第四章对情感养生、人气养生、行善养生、性交养生作了详细说明。第五章、第六章把人们日常的衣着、化妆、饮食、运动怎样应用于养生以及利用色彩、鲜花、芳香对身体的辅助保健作用作了介绍。

全书图文并茂，情理交融，每章每节莫不渗透了作者的心血，愿此书能给广大读者带来裨益。

目录:

第一章 易经哲理万物皆适

第一节 八卦学说

第二节 五行学说

第三节 阴阳学说

第二章 万应灵丹不如养生

第一节 药物养生

第二节 经络养生

第三节 修练养生

第三章 心旷神怡疾病难存

第一节 心态养生

第二节 情趣养生

第三节 音乐养生

第四节 宗教养生

第四章 有失有得阴阳互根

第一节 情感养生

第二节 人气养生

第三节 行善养生

第四节 性交养生

第五章 肢体形态五行相生

第一节 衣着养生

第二节 饮食养生

第三节 运动养生

第六章 五彩缤纷玄机在内

第一节 色彩养生

第二节 鲜花养生

第三节 芳香养生

第七章 风生水起调理后天

第一节 名字养生

第二节 环境养生

第三节 面相养生

第四节 养生平衡图

参考文献

后记

序

《易经》是先人哲学智慧的大成，其思维辩证精辟磅礴，乃十三经之首。

三千多年来，掌握它、运用它的人少之又少，大多知其皮而不知其肉，懂其形而不懂其实。目前市面上有关方面的书，照抄者又何其之多，可谓天下文章一大抄。

《易经》文辞古涩深奥，扑朔迷离，有人学了十几年，还未登堂入室，故有人叹曰：学易难，难于上青天。

昆明理工大学教授易川凿，习易多年，乃易学界知名人士，现为

昆明易经研究会会长。根据多年学习、实践之心得，写成《易经养生》一书，值得寻求养生之道的读者一读。

此书最大的特点，文辞浅显易懂，看似平淡，实则哲理精辟，它将许多日常所见的事，所见的物与人养生之道，用《易经》原理、阴阳五行分析，使人眼前一亮，有恍然大悟之感。让读者一通百通，一用就灵，收获良多。

而最值得我称道的是，此书无一结论是照抄别人的东西，无一哲理不是自己的见解，无一内容不是新的发现。

易川凿教授，为人真诚，其心坦荡，是我多年挚友，能为此书作序，深感荣幸。

冯俊华（玄虚子）

丙戌年秋

冯俊华先生，习易三十七年，是昆明易学界知名人士。编著有《中国西部地理风水概况》，《中国古老星象学与现代天文学》，《地质造山运动对大地风水的形成》，《周易对区域地震的科学警示》等书稿与论文。

入选《共和国专家成就博览》，《中国世纪专家传略》，《中华成功人才大辞典》，《世界科技精英》，《中国国情报告专家学者卷》，《盛世中华英才》及《世界名人录》多卷本中文版，应邀担任“世界文化艺术研究中心”研究员。

第一章 易经哲理 万物皆适

第一节 八卦学说

本节提要：

八卦是《易经》的理论、工具，懂得了八卦理论，知道了八卦的运用，便进入了《易经》实际应用的大门。

八卦名称为：乾，坎，艮，震，巽，离，坤，兑。

八卦的方位：乾在西北，坎在北方，艮在东北，震在东方，巽在东南，离在南方，坤在西南，兑在西方。

《易经》是中国传统的文化代表，易学的天人合一的整体观和现代全息律理论认为物质世界是一个相互联系，息息相通的整体。

八卦是其基本的结构模式，大到宇宙天体，小到人体脏腑、细胞。

八卦是整个宇宙的全息缩影，人体又是整个八卦的全息缩影。

八卦由阳爻（—）、阴爻（__）相交配合，三个爻组成的卦，称为纯卦。六个爻组成的卦称为重卦。

为什么古人要用“—”为阳，“__”为阴呢？这是因为古人最早认识的是人，而认识人是从生殖器开始，男性的生殖器为一条，女性生殖器为两边，所以自古以来阴阳爻符号就是这样定下来了。

乾卦为老父，坤卦为老母；

震卦为长男，巽卦为长女；

坎卦为中男，离卦为中女；

下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000 套

【道家法术】3000 册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200 册

【武功秘笈 电子书】6200 册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



- 【集藏】经史子集库 13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**
全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**
32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>