

易经养生法 (附VCD光盘1张)



[易经养生法 \(附VCD光盘1张\) 下载链接1](#)

著者:杨力主讲《养生》栏目 编

[易经养生法 \(附VCD光盘1张\) 下载链接1](#)

标签

评论

之前看到的一部不错的书 突然想起来就下了单了

讲的很到位，也很简单，还可以吧，书的质量不错

山东会计法还是毒奶粉额uies诶虽然是南方 诶素人 诶最诶

好书，满意！

包装不错。就是没有时间看。

不错的书，是正版的

不错，京东信的过 不错，京东信的过

值得收藏 价廉物美 推荐

比较满意很好希望京东商城再接再厉！

是正版的，质量很好，信赖京东

正品，不错的一次购物

帮同事买的 中老年了开始关注养生

不错，蛮好的！不错，蛮好的！

重内容，重质量！！！

很好，不错哦、、、

有时间读读，有好处，好书，多看

评价还会在首页展示并有额外的积分奖励哦！

好~~非常的棒~！！~

很好很好很好很好很好很好很好

一般，讲的不够细致。

书是正品，很好，清晰，看着很舒服。就是稍微有点小贵。

还不错，就是书被压皱了点点，没其他问题。

说的真好，有很大的帮助的，不错

送老人家消遣消遣挺不错！

写的有点肤浅，尤其与已经的结合比较牵强

这次购书比较郁闷 等了这么久！

刚买的就像垃圾桶翻出来的，还破了！

okokokokokolokokokok

读书是一种乐趣,一种情操,一种向往世界古往今来的为人和名人求救的方法,一种和他们展来讨论的方式,一封出席各种社会活动体验各种生活,结识各种人物的邀请信.一张迈进科学殿堂和未来世界的入场券,一股丰富自己的强大力量.这个名言是我们最著名的作家“王梓坤”写的.他让懂得了什么是读书。小的时候，我只喜欢爱看小人书，漫画，因为他们都很好笑，有着迷人的魅力，渐渐地，渐渐地……我就开始画漫画了，但是结果还是让老师收走，被爸爸妈妈撕掉，还要打。唉-----真倒霉！初高中，就从喜欢武侠小说，梁羽生、金庸、古龙等等，特别是金庸的小说，本本都看了，有些还看了好多遍，收益匪浅。长得之后，我什么类型的书都看，只要是自己喜欢的。特别是：“[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得了，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。：读书让我收益匪浅。让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。易经养生法（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读北京周易研究会会长杨力教授权威讲授易经博大精深的养生智慧！●中央电视台百家讲坛、大话养生，北京电视台医林奇观、晚晴、身边，山东卫视养生等众多栏目一致推荐的中医养生专家

主讲。●中国保健协会副理事长作序推荐！●易经养生在山东卫视养生栏目播出以来，创全国同时段、同类栏目收视率冠军！北京、山东、内蒙古、新疆、江苏、海南等全国多个省区观众火爆致电栏目组，热情赞誉易经养生法，深受众多老年朋友喜爱。●人民日报、健康时报、齐鲁晚报、燕赵都市报、海南特区报、扬子晚报、人民网、新华网、39健康网等媒体全力推荐！●送给父母、长辈最好的健康礼物。●随书附送杨力教授精彩养生讲座光盘，近距离享受最火爆的中医养生讲座精华！倾听易经大家益寿延年的养生之道，同享长命百岁、颐养天年的健康真谛！曾经有一个人来我这看病，他面黄肌瘦，说拉肚子，断断续续的有半年了。我问他你什么时候拉，几点钟，是不是每天刚亮你都是要拉肚他说是，每天早不拉晚不拉，天刚刚亮的时候就拉肚子。于是我给他的诊断是五更泻。卯时的时候会拉肚子，这是阳虚的表现。我给这个病人开了一副附子理中汤，他吃了以后就好了。这是为什么呢因为在卯时的时候是早晨5点到7点钟，是天刚亮的时候，本来应该是阴阳平衡的，但是这个病人阳虚，阳不能跟阴平衡，所以这时候他的阳虚就表现出来了，就会拉肚子。这叫五更泄，就是每天早晨天未亮之前即肠鸣泄泻。致病原因主要是肾阳虚，命火不足，不能温养脾胃，所以也叫肾泄。平时饮食也可适当补充改善畏寒体质的食物，如羊肉、狗肉、鹅肉、鸽肉、虾、枸杞、韭菜、羊肾、核桃、黑豆、栗子。同时，煲汤时适当放一点胡椒、炒菜稍微放点辣椒和生姜，这都有利驱寒保暖。我开的药把他的阳补上来了，阳和阴平衡了，他就不拉肚子了。易经告诉我们一天内有阴阳消长之说，引入我们的养生之中就是合理顺应大自然阴阳的消长，为我们人体所用。一天之中，早上的时候，太阳出来了。当太阳在上午逐渐升高的时候，自然界的阴阳是阳长阴消的，是阳气逐渐增多的时候。那我们在这个时候就要以动养为主，多运动。为什么呢易经讲动则生阳，特别是阳气虚的人，在这个时候养阳，要比其他时间的效果倍增很多。同样，下午到傍晚这个时间，太阳慢慢下降，此时自然界的阴气是逐渐增加，阳气逐渐减少，那么我们就应该利用天时，进行静养。静则生阴

很好的书，正在看~工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴

尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教者更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

发货及物流超快，第二天到货

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的

书，易经养生法是中国著名中医学家、易学家杨力教授历经40余年临床，25年的教研总结出来的健康绝学之作，把易经和中医融为一体，告诉我们健康快乐、活到天年之法。从书中，我们将知道我们人体充满着宝贝，毫不起眼的唾液在危急时刻竟也能成为保护生命的关键。我们要常练吞津法，可以养肾、助消化，增加抵抗力，提升我们的阳气。气为阳、寒为阴，寒容易伤气。保护我们的阳气就不能让身体受寒，一生当中我们都要避寒就温，哪些地方最怕寒呢一个是脚，寒从脚生，所以在冬天的时候，袜子鞋子都要穿厚点还有一个最重要的地方就是腰，腰里藏着我们的肾精之气，我们的生命之火，因袭一定要注意腰部的保暖。治疗气虚最好的就是参类，人参也好，丹参也好，太子参也好，生条参也好，各种参都可以。用西洋参或者人参3克，再加上5克肉桂冲服，可以更好地保养我们的五脏之气。我们看到人小的时候，可以不穿衣服，但是，家长都拿个小红兜肚给带上，这是因为要保护脾胃之气，不让脾胃受寒。太阳是自然界阳气的来源，我们多晒太阳可以增加我们身体的阳气。当一轮金色的太阳，正在东方徐徐升起的时候，我们就出来，抬起胳膊，用两个手的劳宫穴对着太阳，做深呼吸，阳气就从劳宫穴进入体内，养我们的心和肺。中午，我们摘掉帽子，头顶的百会穴就把阳气吸进去了，可以养脑。我们还可以转过身，低头，让太阳从风池穴进来，可以直接进入我们的人体，让阳气可以贯通我们的督脉。女人以血为本，所以，就是要注意养血。如果女性例假太多，那么经期过了以后或者是期间，应该多吃一点红糖、红枣，或者红糖煮荷包蛋一一用红糖水煮两个荷包蛋，一天吃两个，连吃三到五天，血就补回来了。我有一个病人，也是对身体变化马大哈的人，本来只是口舌上生一点小疮，他也不稍加注意，依然是喝酒，依然吃辣椒，依然吃热的东西，依然抽烟，后来就逐渐发展为大便秘结，然而他还不管，还是吃热的东西，终于有一天，他被抬进了手术室，急性阑尾炎爆发了。为什么会这样呢因为他的肠子太热了，火气太重了，热毒就变成疮痈了。很多炎症，如扁桃体炎、阑尾炎，这些炎症从哪里来的呢就是从饮食不注意中来的。热的东西逐渐集聚以后，就会化火，然后就发生炎症。如果饮食调理得好，就不会出现这种情况。关于十二时辰的养生，我总结了一首歌诀，有助于大家更好地遵照每天的时辰来安排自己的生活起居寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行定时如厕轻如许，卯时晨练最宜人辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧申时读报写诗文，酉时户外看流云戌时央视新闻到，闭目聆听好养神亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏丑时小

很好

速度快！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，

配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据

了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

《学记》曰：“是故教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是故教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子

[易经养生法（附VCD光盘1张）](#) [下载链接1](#)

书评

[易经养生法（附VCD光盘1张）](#) [下载链接1](#)