

易经养生



[易经养生_下载链接1](#)

著者:易川菡 等 著

[易经养生_下载链接1](#)

标签

评论

很好很好很好很好很好很好很好

易川菑，等写的的书都写得很好，易经养生主要内容简介没有其他任何一种学问，能像易经这样无所不包，阐明宇宙间一切事物的规律。易经的精髓，归根结底就是阴阳二字，所谓一阴一阳之谓道。而养生的真谛正是调和阴阳，百病不扰。因此，易经用于指导养生是再适合不过了，早在两千年前先贤们就十分推崇易经养生。易经是中国传统文化的代表，它以八卦学说为理论工具，以五行学说为灵魂，以阴阳为精髓。它所蕴涵的养生智慧，重在捕捉生命的本质，从根本上追寻适合个体的养生疗法。易经养生，是一种大道至简的养生法。易川菑教授多年潜心研究易经，集众家所长，并在实践中不断完善，把阴阳五行的平衡协调原理融于生活、环境、工作、心态，使易经养生的理念日常化、生活化。易经养生从饮食、心态、运动、色彩、芳香和中医等方面详解易经的运用之妙，让您掌握生活点滴的养生诀窍。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，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读易经养生阴阳五行八卦平衡协调捕捉生命本质饮食心态运动大道至简悟易经精髓，阅读了一下，写得很好，易经养生主要内容简介没有其他任何一种学问，能像易经这样无所不包，阐明宇宙间一切事物的规律。易经的精髓，归根结底就是阴阳二字，所谓一阴一阳之谓道。而养生的真谛正是调和阴阳，百病不扰。因此，易经用于指导养生是再适合不过了，早在两千年前先贤们就十分推崇易经养生。易经是中国传统文化的代表，它以八卦学说为理论工具，以五行学说为灵魂，以阴阳为精髓。它所蕴涵的养生智慧，重在捕捉生命的本质，从根本上追寻适合个体的养生疗法。易经养生，是一种大道至简的养生法。易川菑教授多年潜心研究易经，集众家所长，并在实践中不断完善，把阴阳五行的平衡协调原理融于生活、环境、工作、心态，使易经养生的理念日常化、生活化。易经养生从饮食、心态、运动、色彩、芳香和中医等方面详解易经的运用之妙，让您掌握生活点滴的养生诀窍。内容也很丰富。一本书多读几次，第二章万应灵丹不如养生第二节茶养生一、茶的养生功效为什么茶树上的叶子可以作为饮料，而那些杨柳树的叶子、桃树的叶子不能用来泡茶喝呢这是因为茶树体内具有特殊的生化成分，比如说，茶叶里含有生物碱、多酚类、矿物质类、维生素、芳香类物质等等对人体有益的成分。在唐代本草拾遗中就记载诸药为百病之药，茶为万病之药。虽然此言有点夸张，但也说明了饮茶为人称颂的养生效果。而这些有益于人体的功效，更是我们不能不知道的，以下就是饮茶的功效

东西还不错，发货速度特别快，挺一下 本来我这个地区就没货 所以发货就晚了。但是书真的不错 只要发货就很快就到，应该是正品 至少录音啊 词语没有错，快递很快哦 继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。好了，我现在来说这本书的观感吧，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。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购

消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

赋

本为一种文学的表现手法，它为《诗经》"六义"之一，汉代形成一种特定的体制。成为一种介于诗和散文之间的讲究铺陈，重视辞藻、对偶、押韵的文体。以铺叙事物为主的是"大赋"，以抒情为主的叫"小赋"，接近于散文的称"文赋"。

它有别于今天的散文标题的"赋"，已不是铺陈的字眼，而是"赞""颂"意。

古人"辞""赋"合称，是因二者都体形灵活，篇幅长短不限，句子以四、六相关书籍言为主，且允许有错落参差；从风格上看，都讲究文采，多用铺张手法。二者的区别是："辞"在句中或结尾多用"兮"以调节音节，而"赋"则较多的使用散文句式，甚至整篇韵文中夹杂完全不押韵的散文语句。骈体文

是以双句（即俪偶句、偶句）为主，讲究对仗和声律，与散文相对的一种韵文。最大特点是，全文用对偶句组成，构成字数相等的上下联，句法结构对称，词性、词义相互合对。而偶句通常用四字和六字组成，互相交替（四六文），如"腾蛟起凤，孟学士之词宗；紫电青霜，王将军之武库"。

起于汉末，形成于魏晋，盛行于南北朝。唐初仍沿习此，到韩、柳继起后，这种文体才衰落。

和韩、柳倡导的古文相比，古文讲"气势"，骈文讲"气韵"；古文讲通畅，骈文讲含蓄；

古文讲古朴，骈文讲典丽。词

古代适合合乐歌唱而产生的一种新诗体，（即"倚声填词"）。又叫"曲子词""长短句""乐府"等。

每首词都有一个表示音乐的曲调名（曲牌），它规定了可供演唱的词的音乐，也规定了作为歌词的"词"的字数、句数、韵数、韵位等。大部分都分为片（段），"片"也叫"遍"或"阙"，是音乐唱完一遍的意思。词概括乐调长短，分为小令、中调、长调（慢词）。

词远在梁代时已有雏形，晚唐定型，盛于宋朝。小说

文学作品的一大样式。通过描写完整的情节和具体的环境，塑造多种多样的人物形象，广泛地多方面地反映社会生活。

中国小说渊源于古代神话传说，经历了六朝志怪、唐代传奇、宋元话本、明清章回小说和"五四"现代小说的发展过程。

按篇长短可分为长篇、中篇、短篇；按内容不同分为社会小说、神话小说、历史小说、科学小说和侦探小说。1、志怪小说

指中国汉魏六朝的谈鬼神怪异的一种旧小说。起源于古代神话和传说。如《搜神记》。

2、轶事小说 用于记叙魏晋以来崇尚清谈的知识分子的狂放传闻和轶事是一种小说。

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）

我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹晕开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。

有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的红气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。

除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。

想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。

让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。

我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

易经养生_下载链接1_

书评

易经养生_下载链接1_