



· 山东出版集团 (山东) 出版 ·

第十届中国青年·创业奖(医药)获得者、《黄帝内经》打金传承人

央视《养生》栏目特邀专家



易经养生法

《黄帝内经》中医学博士、易经养生专家

《易经》与《黄帝内经》

易经养生法



易经养生法、易经入门、易经入门、易经入门、易经入门

易经养生法

易经养生法、易经入门、易经入门、易经入门、易经入门

易经养生法、易经入门、易经入门、易经入门、易经入门







目录

Content

- [第1节：养生先养气--"气"是生命的本源\(1\)](#)
- [第2节：养生先养气--"气"是生命的本源\(2\)](#)
- [第3节：养生先养气--"气"是生命的本源\(3\)](#)
- [第4节：养生先养气--"气"是生命的本源\(4\)](#)
- [第5节：养生先养气--"气"是生命的本源\(5\)](#)
- [第6节：养生先养气--"气"是生命的本源\(6\)](#)
- [第7节：养生先养气--"气"是生命的本源\(7\)](#)
- [第8节：养生先养气--"气"是生命的本源\(8\)](#)
- [第9节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(1\)](#)
- [第10节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(2\)](#)
- [第11节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(3\)](#)
- [第12节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(4\)](#)
- [第13节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(5\)](#)
- [第14节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(6\)](#)
- [第15节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(7\)](#)
- [第16节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(8\)](#)
- [第17节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(9\)](#)
- [第18节：太极生命钟--阴阳运行对养生的启示\(10\)](#)
- [第19节：人和天地"同呼吸，共命运" \(1\)](#)
- [第20节：人和天地"同呼吸，共命运" \(2\)](#)
- [第21节：人和天地"同呼吸，共命运" \(3\)](#)
- [第22节：人和天地"同呼吸，共命运" \(4\)](#)
- [第23节：人和天地"同呼吸，共命运" \(5\)](#)
- [第24节：人和天地"同呼吸，共命运" \(6\)](#)
- [第25节：人和天地"同呼吸，共命运" \(7\)](#)
- [第26节：人和天地"同呼吸，共命运" \(8\)](#)
- [第27节：人和天地"同呼吸，共命运" \(9\)](#)
- [第28节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(1\)](#)
- [第29节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(2\)](#)
- [第30节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(3\)](#)
- [第31节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(4\)](#)
- [第32节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(5\)](#)
- [第33节：我们都在五行中--五行八卦与体质养生之秘\(6\)](#)

- [第34节：健脑重在用脑\(1\)](#)
- [第35节：健脑重在用脑\(2\)](#)
- [第36节：健脑重在用脑\(3\)](#)
- [第37节：健脑重在用脑\(4\)](#)
- [第38节：健脑重在用脑\(5\)](#)
- [第39节：健脑重在用脑\(6\)](#)
- [第40节：健脑重在用脑\(7\)](#)
- [第41节：健脑重在用脑\(8\)](#)

第1节：养生先养气--"气"是生命的本源(1)

杨力《易经养生法》

第一篇：养生先养气--"气"是生命的本源

和《易经》很有密切关系的一个概念就是"气"。《易经》认为"气"对生命有着重要意义。中医认为人的生命赖气以生，气存则生，气失则亡。所以有"善养生者，必知养气。"明代张景岳说："人之有生，全赖此气。"汉代王充在《论衡》中说："夫禀气渥则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。"可见，"气"与养生有着密不可分的关系。

人活一口"气"

肾精之气是先天而来、与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来的。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，所以要节约使用，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。所以，关于肾精的这个气，我们一定要保养

气是人的本源

我们中国人常说："人活一口气"，那么在易学和中医上，这个气到底是一个什么概念呢？气对于生命到底有什么重要意义呢？我们又应该如何保养我们体内的气呢？

早在三千年多年前，当人类思考"人怎么样来的"这个人类起源命题的时候，在世界很多地方的人回答不出，就说人是上帝创造的。唯独我们东方的《易经》就说不，我们的祖先认为人是一种物质构成的，这种物质就是"气"。

《易经》中有非常著名的八个字："天地氤氲，万物化醇"。就是说最早的混沌原始之气，是构成人的最早的基本元素。人是由"气"化成的，由此来解答生命的起源。这个气就是宇宙的运动，宇宙运动以后就产生了这个气，即"天地氤氲，万物化醇"。

我们再看"易"字，"易"在甲古文中，是一个象形文字。它由一个太阳和一个月亮组成，由此可知它是宇宙天体的一部分，强调的

是宇宙天体运动。最早的人类就是由气慢慢演化成各种各样的物质，最后演化到人，然后男女交媾，阴阳合德产生人。

这就是说人的产生，从古至今都是经过了气的物质化，这是个过程，最后其实人的生存就是争一口气。《易经》告诉我们这个"气"是一种"氤氲之气"，这氤氲之气开始就是一团氤氲在一起的气，然后阴阳气化形成阴气和阳气，阴气阳气相互作用，才诞生了各种各样的万事万物。易经中讲：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。由此可见生命的形成，是逐渐的气化过程。阴阳二气相互作用化生万物。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.com>）

文档名称：《易经养生法》杨力主讲 《养生》栏目.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2094.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

