

<<黄帝内经养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生宝典>>

13位ISBN编号：9787117109956

10位ISBN编号：7117109955

出版时间：2009-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：张湖德 等主编

页数：301

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>

<<黄帝内经养生宝典>>

内容概要

中医养生历史源远流长，方法丰富多彩，实践卓有成效，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献，其中最为重要的经典就是《黄帝内经》。

《黄帝内经》蕴含了极其丰富的养生智慧，是中医养生学乃至整个中医学的奠基之作。

该书中确立了“治未病”的预防思想，提出了审因施养、形神共养等重要原则，内含丰富的针灸、气功、按摩、温熨、天然药物等养生方法，对后世养生学的发展有着深远的影响，是后世医家和养生家的必研经典，也是我们学习和运用养生的必读书籍。

但是，《黄帝内经》一书为秦汉时期所著，文辞古奥，句意艰深，今人要想从中采撷养生精华，确有困难。

为让更多的读者从中受益，掌握中医养生保健的智慧，本书作者结合现代保健医学成果，用通俗易懂的现代语言介绍了《黄帝内经》中的养生理论、养生原则与养生方法，是一部解读《黄帝内经》养生之道的力作。

希望读者能与作者一起感悟中医养生，得养生之“道”而健康长寿。

本书对研究中医、学习中医的人员来说，是一部难得的案头必备书。

<<黄帝内经养生宝典>>

作者简介

张湖德，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤学会教授，北京中国驻颜美容学院副院长、教授，哈尔滨艺术专修学院副院长兼形象设计系主任、中国美容杂志社编委、特约专家，还兼任敦煌美术馆名誉馆长、北京永南医院副院长、广州荔湾区中医院顾问等职。

在美容方面的有突出贡献，已出版美容学专著20多部，如《实用美容大全》、《中国科学美容大典》、《美颜美发要诀》、《女性美乳要诀》、《中医美容奥秘》、《女性形体健美丛书》等，并在几十家报纸和杂志上发表有关美容的文章300余篇，是当代有影响的美容养生专家和全国著名的医学科普作家。

除美容学领域外，他还在养生学、营养学、心理学、性学、中医学等多种学科颇有建树。

<<黄帝内经养生宝典>>

书籍目录

一、《黄帝内经》养生基本理论 (一) 天年 (二) 顺应自然以养生 1. 与环境相适应 2. 四季调食 3. 四季调神 (三) 养生重在治未病 1. 防病与长寿的统一 2. 内因(正气)为主的养生思想 3. 治未病必须了解自身的健康底数 4. 治未病重在防治亚健康 (四) 衰老 1. 《内经》对衰老后机体内部脏腑组织器官改变的认识 2. 精神与衰老 3. 运动与衰老 4. 性与衰老 5. 睡眠与衰老 6. 防止脑功能衰退的养生法 7. 能抗衰老的家庭药膳 8. 从月经的盛衰看衰老二、《黄帝内经》养生基本原则 (一) 协调阴阳 1. 阴阳相济, 精气互生 2. 阴阳平和, 形神统一 3. 养怡情志, 燮理阴阳 4. 春夏养阳, 秋冬养阴 (二) 养气、调气 1. 气的作用与分类 2. 升降出入无器不有 3. 常见的气病类型 4. 话多伤气 (三) 养精固精 1. 精的产生 2. 精的功能 3. 引起精子发生障碍的因素 4. 精液质量对孕育后代的影响 (四) 畅通经络 1. 经络理论是养生的基础 2. 经络之气是养生的根本 3. 脏腑经络城郭整体观 4. 经络养生的意义 (五) 得神者昌, 失神者亡 1. 情志的生理意义 2. 个体反应的差异 3. 情志刺激的类别与程度 4. 情志失常的原因 5. 情志致病的基本病理变化及主要病证 6. 《内经》养神 7. “形与神俱” 8. 思想要保持清静 9. 精神内守, 病安从来 10. “以恬愉为务” 11. 知足者常乐 12. 意志坚强 13. 仁者寿 (六) 饮食有节 1. 《内经》论食养 2. 《内经》论食疗 3. 《内经》论食补 4. 《内经》论食忌 (七) 劳逸适度 (八) 起居有常 1. 起居有时 2. 房事有度 (九) 不同体质养生 1. 《内经》对中医体质养生理论的贡献 2. 体质差异形成的原因 3. 气虚体质养生 4. 血虚体质养生 5. 气郁体质养生 6. 瘀血体质养生 7. 痰湿体质养生三、丰富多彩的《内经》养生法 (一) 保持大便的通畅 1. 调节饮食 2. 注意肛门卫生 3. 培养正确的排便习惯 4. 按摩通便 5. 排便养生功 6. 便秘的对证治疗 (二) 面部皮肤是五脏的镜子 1. 防老抗皱 2. 祛斑除黑 3. 增白润肤 4. 清渣疗疮 5. 乌发生发 6. 减肥去脂 (三) 保养精的方法 1. 药食养精 2. 男人尤其要养精 (四) 畅通经络的方法 1. 足部保健法 2. 健身保健的黄金项目——太极拳 (五) 养血补血 1. 精神修养 2. 饮食调养 3. 谨防“久视伤血” 4. 适当参加体育运动 (六) 怎样保持五脏坚固 1. 脾胃为后天之本 2. 肾为先天之本 3. 肺的保健 4. 心的保健 5. 肝的保健 (七) 心病还得心药医 (八) “谷肉果菜, 食养尽之” (九) 养生需谨防邪气侵袭 1. 防止风邪侵袭 2. 防止暑热之邪 3. 长夏防湿 4. 冬防严寒 (十) 劳则气耗 1. 劳累后宜多食碱性食物 2. 经常关注自己是否疲劳 3. 谨防“节日疲劳综合征” 4. 对消除疲劳有益的食物 5. 身体反曲可消除疲劳 6. 平躺可消除疲劳 (十一) 保养神志的方法 1. 怎样养魂 2. 怎样养魄 3. 怎样养意 4. 怎样养志 5. 怎样养心神 6. 益气养血养神 7. 以情制情 8. 气功养神 9. 节欲养神 (十二) 顺应四时养生法 1. 春季养生 2. 夏季养生 3. 秋季养生 4. 冬季养生 (十三) “肝受血而能视” (十四) 头发是人体健康状况的晴雨表 (十五) 良好的地理环境是长寿的一个因素 (十六) “阳生阴长, 阳杀阴藏” (十七) “谨和五味” (十八) “不妄作劳” (十九) “四季脾旺不受邪” (二十) “法于阴阳” (二十一) 虚则补之 (二十二) 虚不受补参考文献

<<黄帝内经养生宝典>>

章节摘录

一、《黄帝内经》养生基本理论“养生”这一名词，在《黄帝内经》（简称《内经》）中出现于《灵枢·本神》篇，与后世注家所说的“摄生”涵义相同，有卫生预防、却病延年的意思。

养生学是中医学的一个重要组成部分，是研究卫生保健的一门学科，内容极为丰富，并有着悠久历史。

《内经》在这方面不仅有精辟的论述，而且提出了养生的各种重要法则，确立了中医养生学的基本观念，为我国预防医学和保健医学奠定了理论基础。

（一）天年天年，即天赋的年岁，人们应该活到的岁数，《内经》认为人们活到的岁数应该是百岁以上，如《内经》中说：“尽终其天年，度百岁乃去。”

那么，为什么现在许多人往往活不到这个岁数呢？《内经》认为，这和懂不懂得，执行不执行养生之道有关，如《内经素问·上古天真论》中说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否懂得养生之道。

上古时代的圣贤人由于掌握养生之道，年纪到了100多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到50岁，形体便衰老了。

当然，人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复能力、抗衰能力，从而达到延年益寿的目的。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。

例如，中医学经典著作《黄帝内经》里说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

此处的“道”，就是养生之道。

“道”是从一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律。

若人们顺应这种规律，则可“长有天命”，如果违背这种自然法则，则要早衰夭亡。

<<黄帝内经养生宝典>>

编辑推荐

《黄帝内经养生宝典》由人民卫生出版社出版。

<<黄帝内经养生宝典>>

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>