

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787504729453

10位ISBN编号：7504729450

出版时间：2009-1

出版时间：中国物资出版社

作者：张湖德,王铁民主编

页数：269

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>

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 前言

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世经典。

这就意味着生命之学在我国古代文化当中，被认为是帝王之业，是大功德和大慈悲。

《黄帝内经》用黄帝命名就是说明要用黄帝一统天下的决心，来一统天下的医学。

黄帝是中央大国的帝王，统治和主管四方，相当于人体内的元气或代表后天的脾胃，能固上下内外，灌注和滋养整个身体。

脏腑就是由元气来主管的，而人是活在后天的，所以《黄帝内经》以“黄帝”来命名是有深长意味的。

《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病，更重要的是教我们怎么不得病。

对于事物的发展我们要“防患于未然”，对于健康我们要“治未病”。

“治未病”的核心就是养生，其实是一种防御的思想。

《黄帝内经》从问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今，可以说是“前无古人，后无来者”。

两千多年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的中国传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法。

本书以《黄帝内经》的相关养生理论为基础，从整体上对《黄帝内经》的养生内容进行了全面的梳理。

全书共分为十五章，首先阐述了《黄帝内经》的养生精髓、养生的根本、核心思想和养生关键。

接着从经络、精气神、五脏、饮食、四季等方面阐述养生的诀窍，详细介绍保养生命的具体措施和方法，应该说是理论通俗易懂，方法简便好用，是一部真正具有实践价值的养生宝典。

通过阅读本书，希望读者能从中找到适合自己的养生真经，同时也能领略到中华传统文化的巨大魅力。

## <<黄帝内经>>

### 内容概要

《黄帝内经》云：“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。”

历代医家将这段经文视为养生长寿秘诀。

时逢盛世，国泰民安，丰衣足食，谁人不向往健康长寿！

然长寿有赖于养生，养生应当有良方。

本书从树立养生理念，调摄饮食、起居、神志、房事、运动等诸多方面入手，为您讲述健康长寿之道。

本书文字通俗易懂，方法简便易学，适合不同体质、不同地域、不同生活环境的读者朋友的养生需要。

通过本书，您既能学到养生知识，又能领略中华传统文化的深厚魅力。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 作者简介

张湖德，男，山东寿张县人。

1977年毕业于北京中医学院，多年来从事《黄帝内经》教学与研究，曾参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》。

长期从事养生保健的教学与写作，先后讲授中医养生学、中医养生康复名著选读等课程，出版《中华养生宝典》、《黄帝内经养生全书》等多部著作。

为中央人民广播电台医学顾问，国内知名科普作家。

王铁民，男，山东青州人，医学博士，主任医师，我国著名中西医结合。

肾脏病专家，世界中医药联合会肾脏病专业委员会常务理事，中国医院院长大会副理事长，中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会委员，青岛静康医院院长。

从事中西医结合临床研究二十多年，在防治心脏血管病及。

肾脏病领域积累了丰富的临床经验。

独创的“将药物送给督脉，由经络吸收后循环至肾脏”的理论体系，受到中国医学界和世界肾脏病医学界的充分肯定。

在这套理论体系的指导下，研制出成功治疗肾病尿毒症的“肾病尿毒症治疗仪”，并获得了国家发明专利。

独创海洋生命平衡治疗体系，临床应用后已使多例肾病尿毒症患者得以康复。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 《黄帝内经》是中国式养生精髓 一、《黄帝内经》奠定了中医养生学的理论基础 二、阴阳之道，天人合一 三、人的寿夭与禀赋有密切关系 四、《黄帝内经》认为养生在于“脏腑协调” 五、养生必须动静结合 六、《黄帝内经》认为不妄作劳是长寿的法宝 第二章 养生的根本在于阴阳平衡 一、生之本，本于阴阳 二、阳气的主导地位 三、阳气主外而为卫 四、调阴阳非常重要 五、春夏养阳，秋冬养阴 六、阴平阳秘 七、纠正三类失调的阴阳 第三章 养生的核心思想是抗衰老 一、先天之本——肾的盛衰是衰老的关键 二、后天之本——脾胃虚弱是衰老的根本 三、肝与人体衰老有密切联系 四、适量运动和生活起居有规律可预防衰老 五、调畅情志可抗衰老 六、通补兼施延缓衰老 七、月经旺盛是抗老防衰最重要的特征 八、抗衰老必须睡好觉 九、防衰老应多鼓舌 十、防老抗衰宜活血 十一、抗衰防老要从性保健开始 第四章 健康长寿的关键是“治未病” 一、“治未病”要养正气 二、“治未病”要既病防变 三、养生请勿待老时 第五章 经络养生具有神奇的作用 一、传统健身养生术 二、针灸按摩养生法 第六章 养精固精是人类的优生法则 一、人类优生要养精 二、保精养精宜注意“七损八益” 三、切勿“醉以入房” 四、性事宜遵循的保精法则 五、精液异常的治疗 六、热水浴不慎会“伤精” 第七章 延年益寿要补气、调气 一、补气 二、调气 第八章 养神是《黄帝内经》摄生学的核心思想 一、形神共养 二、立志养德 三、静则神藏，躁则消亡 四、怎样养魂 五、怎样养魄 六、怎样养意 七、怎样养志 八、怎样养心神 九、积精全神 第九章 人体五脏的保养要旨 一、将军之官——肝的保健 二、君主之官——心的保健 三、后天之本——脾胃的保健 四、相傅之官——肺的保健 五、先天之本——肾的保健 第十章 饮食养生极具现实意义 一、丰富的《黄帝内经》饮食养生理论 二、《黄帝内经》倡导的饮食养生原则 第十一章 四季养生之道 一、春季养生之道 二、夏季养生之道 三、秋季养生之道 四、冬季养生之道 第十二章 排便养生法不能被忽视 一、调节饮食 二、注意肛门卫生 三、培养正确的排便习惯 四、按摩通便 五、排便养生 第十三章 《黄帝内经》养颜护肤、护发的秘诀 一、颜面的生理特点 二、颜面衰老的原因 三、颜面保健方法 四、梳理、按摩 五、洗、烫宜忌 六、饮食健发 七、药物美发 八、气功美发 第十四章 《黄帝内经》论中年养生的奥秘 一、健康人的生理特征 二、中年人的生理特点 三、中年人的心理特点 四、影响中年人身心健康的情态因素 五、中年人怎样抗衰老 六、阴虚、阳虚体质的养生 七、血虚、气虚体质的养生 第十五章 《黄帝内经》论老年养生的奥秘 一、人与自然的协调与失调 二、人体内部的协调与失调 三、老年保健一般原则 四、注意望神探知老年病 五、注意望五官探知老年病 六、怎样通过询问发现老年人发病 七、导致老年病发生的原因有哪些 八、老年养生最佳环境的选择 九、老年人必须调气以养生

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

七、月经旺盛是抗老防衰最重要的特征月经是妇女特有的生理现象。

健康女子，一般到14岁左右，月经开始来潮，称为“初潮”。

除妊娠期、哺乳期不行经外，一般一月一行，按期来潮。

古人谓“如月之盈亏、潮之有信”。

至49岁左右，月经闭止，称为“绝经”。

从妇女月经初潮到绝经，是妇女一生中最重要的阶段，亦是妇女一生中最为宝贵的时期，它标志着妇女的生命活动由盛转衰，因此研究如何延长妇女的这段时间，是妇女抗衰老的一个重要课题。

祖国医学认为，妇女月经的盛与衰与一种叫做“天癸”的物质有关，而“天癸”的存在与否，又与肾气紧密相连。

关于这一点，早在两千多年前即已成书的《黄帝内经》里已有明确的记载：“女子二七南昌天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”

意思是说，女性到了14岁左右，由于天癸成熟并发挥作用使任脉通达，冲脉气血旺盛，于是月经便开始按时来潮，因而就有了生殖能力。

《黄帝内经》里又说：“七七，任脉虚，太冲脉弱少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

即是说当女性到了49岁左右，任脉空虚，冲脉气血衰减，天癸竭尽，月经停止来潮，所以形体衰老而没有生殖能力了。

## <<黄帝内经>>

### 编辑推荐

《黄帝内经:养心养性养生》由中国物资出版社出版。

尽终其天年，度百岁而去的真正秘诀《从头到脚说健康》的作者黎敏说：从《黄帝内经》等中华文化经典中学习养生之道，就是获知我们人身的奥秘和规律，就是在实际生活中感情和体证。

黄帝内经养生十要诀：1．做一个拥有大德大仁的人。

3．做一个懂医并按医家经典去做的人。

5．做一个善于养心静心的人。

7．做一个遵循四季规律养生的人。

9．做一个追求简朴生活的人。

2．做一个懂得并遵循自然规律的人。

4．做一个知阴阳、解五行的人。

6．做一个善于修身养性的人。

8．做一个能让养生持之以恒的人。

10．做一个了解自己、对证调养的人。

<<黄帝内经>>

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>