

<<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：9787506293679

10位ISBN编号：7506293676

出版时间：2009-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：杜同仿 编

页数：458

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

保持健康体质、防止疾病、益寿延年是人类共同向往的美好愿望。

我们古代祖先很早就意识到这个问题。

据有关记载，唐尧时代的人们就已懂得用舞蹈来预防关节疾病。

在先秦诸子百家著作中，如《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》等，就有许多关于养生的理论和方法的论述。

但系统、完整的养生学术思想和理论体系，应当肇始于最早的中医典籍《黄帝内经》（简称《内经》）。

《黄帝内经》不但全面而深刻地论述了养生防病的思想、理论、原则及方式方法等，而且把养生防病摆到了头等的位置上，以养生保健为主、防病重于治病的思想贯穿于整个《黄帝内经》之中。

在《黄帝内经》养生学思想和理论的指导下，历代医学家和养生学家对养生学有诸多的继承发展，形成了我国独具特色的养生学，其学术思想、理论体系及方式方法在科学技术高度发达的今天仍然有巨大的指导意义和实用价值。

尤其是当今人类物质、文化生活水平普遍提高，而自然生态环境却日益恶劣，人类疾病谱发生很大变化的情况下，《黄帝内经》的养生学思想与理论更彰显出其现实指导意义和实践价值。

因此，充分发掘《黄帝内经》养生学术思想以及在其指导下后世发展形成的养生学理论，是一件相当有意义的事情。

为了做好这一工作，我们组织了对《内经》及养生学有精深研究的专家、教授、老师、学人参加的编委会，分工负责，分头把关，在广泛参阅古今文献及有关研究的基础上，结合个人的认识见解和实践经验，编纂出《黄帝内经养生宝典》。

本书首先论述养生保健总的原则，其中包括人必须与天地自然、四时阴阳保持和谐统一的“天人合一”养生观，在不同季节、不同时间中不同的养生保健法则，以及《内经》的健康生活观和体质养生学说；进而论述了《内经》内养心神、外养形体的“形神合一”养生法，着重介绍了调摄精神、内养神气的主要方法，包括现代的心理调养方法，并介绍了古代与现代的各种锻炼身体的方法，以及气功锻炼方法，论述了常见疾病的精神与运动调养法则；最后重点讨论了《内经》饮食养生的法则，其中包括了饮食养生的基本原则和饮食养生法则的应用，并搜集了古今各种各样的具有代表性的食疗方。其理论皆从《黄帝内经》出发，旁及历代各家，并密切结合现代，具有论述系统全面、内容丰富多彩、语言简洁通俗、方法切实易行的特点。

读者如能潜心研读，对指导自身或他人养生保健、却病延年都应大有裨益。

阐发《黄帝内经》养生思想与理论是一个全新的课题，本编委会同道们通过艰苦努力的工作迈出了这全新的一步。

由于这是一种新的探索与尝试，个别地方不够完善、不够准确有可能会存在，十分希望广大读者和同道们批评指正，使我们能在再版时加以纠正，使之能为人类健康事业作出更有贡献。

<<黄帝内经养生宝典>>

书籍目录

第一章 黄帝内经对人类生命发展规律的认识 第一节 人体生命的发展规律 一、《素问·上古天真论》——女七男八 二、《灵枢·天年》——十岁为期 第二节 人类生命的寿限及寿夭原因 一、人类生命的寿限 二、人体寿夭的主要原因第二章 黄帝内经的养生观 第一节 内经养生的基本原则 一、动静结合 二、顺应天地 三、综合调摄 第二节 内经养生大法 一、法于阴阳，与天地自然保持一致 二、调摄情志，保持心神宁静乐观 三、和于术数，积极锻炼体魄 四、饮食有节，调和五味营养 五、起居有常，养成良好生活习惯 六、劳逸适度，养成良好劳作习惯 七、调节房事，保持肾精健旺 八、善治未病，防止疾病发生发展第三章 天人合一养生法 第一节 顺应四时养生法 一、春季养生法 二、夏季养生法 三、秋季养生法 四、冬季养生法 第二节 每日阴阳消长养生法 第三节 地理环境养生法 一、五方之民养生法 二、居处水土与疾病预防第四章 内经体质养生法 第一节 内经对体质的分类 一、体质的含义及其影响因素 二、内经对体质的主要分类 第二节 各类体质的养生方法 一、阳虚之人的养生方法 二、阴虚之人的养生方法 三、气虚之人的养生方法 四、血虚之人的养生方法 五、阳盛之人的养生方法 六、痰湿之人的养生方法 七、血瘀之人的养生方法 八、肝郁之人的养生方法第五章 经络腧穴养生法 第一节 针灸保健法 一、养生保健穴位与针刺保健法 二、火灸保健法 第二节 按摩保健法 一、腰背按摩保健法 二、耳部按摩保健法 三、降血压按摩法 四、防感冒摩鼻法 五、亚健康推拿养生法 六、失眠按摩法 七、面部除皱按摩法 八、养颜健身按摩十术 九、缓解偏头痛按摩法 十、按摩腰眼强肾法 十一、按摩腹部益寿法 十二、梳头摩面保健法 十三、全身自摩养生法 十四、点穴保健法 十五、腿脚按摩保健法 十六、女性乳房按摩保健术 十七、小儿推拿按摩保健法 第三节 洗浴保健法 一、药浴保健法 二、足浴保健法 三、其他洗浴保健法 第四节 外敷保健法和药枕保健法 一、外敷保健法 二、药枕保健法第六章 开神合——养生法 第一节 形神合一是内经养生法的理论核心 一、形神兼养为《内经》养生的理论基础 二、动静合一是《内经》养生的重要特征 第二节 常用的精神调养法 一、修德养性 二、调和七情 三、顺时调神 四、因人调神 第三节 常用的运动调养法 一、运动调养的基本原则 二、传统运动养生法 三、现代运动养生法 第四节 常用气功养生法 一、气功养生的基本原则 二、常用静功功法介绍 三、常用动功功法介绍 第五节 常见疾病的精神及运动调养 一、心身疾病的精神及运动调养 二、神经官能症的精神及运动调养第七章 内经饮食养生法 第一节 饮食养生概论 一、饮食对生命的重要意义 二、饮食不当生百病 三、药食同源养正气 四、调和阴阳立根本 五、饮食对疾病预防的重要作用 六、饮食与疾病治疗的密切关系 第二节 内经饮食养生的基本原则 一、饮食五味的调和法则 二、饮食有节的基本法则 三、因时因地因人而择食 四、辨病施食 第三节 内经饮食养生法则的应用 一、食物养生法 二、药膳养生法 三、醪酒养生法 四、四季饮食 五、老年饮食 六、辨体饮食 七、女性饮食 第四节 常用食疗方选 一、解表发散食疗方 二、清热解毒食疗方 三、祛风除湿食疗方 四、活血化瘀食疗方 五、健脾消食食疗方 六、理肺化痰食疗方 七、养心安神食疗方 八、疏肝降压食疗方 九、补肾壮骨食疗方 十、补虚扶正食疗方

章节摘录

第一章 黄帝内经对人类生命发展规律的认识 第二节 人类生命的寿限及寿夭原因 《黄帝内经》认为人的生命是有一定限度的，不可能是无限的。

《内经》在许多篇章内讨论了人的生命的自然寿限，以及人体生命寿夭的基本原因。

一、人类生命的寿限 寿限，就是指自然赋予的生命期限，《内经》中又称为“天年”，也就是天地自然赋予的寿年，两者都是同一回事。

人类的延期寿命到底有多长？《灵枢·天年》说是“百岁”，《素问·上古天真论》也说是“百岁”，但这个“百岁”仅是笼统地说，到底应该是多少岁？唐朝王冰认为：“度百岁，谓至一百二十岁也。”

这一说法大概是古代比较公认的说法，如《尚书·洪范》云：“一日寿，百二十岁也。”

又如《东医宝鉴·内景篇·身形》也说：“人者物之灵也，寿本四万三千二百余日。”

注云：“即一百二十岁。”

由此可见，人体的自然寿命大致应当是一百二十岁。

然而一百二十岁也并非是不可突破的极限，《黄帝内经》中就认为有个别“天寿过度”的人仍可突破这个界限。

东汉学者王充在其著作《论衡·气寿篇》中说：“百岁之寿，盖人年之正数也，犹物至秋而死，物命之正期也。

物先秋后秋，则在如人死或增百岁或减百岁也。

在古代记载中，活到一百多岁的人也有不少。

从现代实际来看，活到一百多岁的人并不罕见，如1982年全国第三次人口普查中，发现百岁以上的老人有3851位，其中一百二十岁以上的老人就有34位。

由此可见，随着人类科学技术的发达和生活水平、生活质量的提高，人类寿年也在增长。

<<黄帝内经养生宝典>>

媒体关注与评论

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。

——《素问·上古天真论》 是故圣人不治已病治未病，不治已乱未乱，此之谓也。

——《素问·四气调神大论》

<<黄帝内经养生宝典>>

编辑推荐

《黄帝内经养生宝典》传承中国式养生智慧，诠释三千年保健精髓，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。

<<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>