

<<黄帝内经之养生三十六计>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经之养生三十六计>>

13位ISBN编号：9787506299893

10位ISBN编号：7506299895

出版时间：2009-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：孔令谦 主编

页数：160

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>

## <<黄帝内经之养生三十六计>>

### 内容概要

《黄帝内经》开篇《上古天真论》中写道：“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天

。”黄帝问如神明一般的御医——岐伯：“我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天人们不会养生所造成的呢？”

”时光荏苒，白驹过隙，也许黄帝没想到，他这个朴实的疑问数千年后还是人们心中一直在思索的问题，人的生命到底有多久呢？

为什么我们现代人会得那么多闻所未闻的疾病？

生命这根燃烧的火炬能不能把握在自己的手中呢？

其实，古老而弥新的《黄帝内经》告诉我们，人活着要想健康、快乐，就要尊重自己的身体，不要把身体当成钢筋铁骨般随意对待。

应该把身体当成自己的事业、自己的孩子一样去经营去关爱，而且方法并不难，都是信手拈来的一些习惯而已。

想要生命如高山流水般清澈通达，那就顺应它、尊重它、体会它吧。

翻开这本书，体味并遵循《黄帝内经》中这36条养生精华，相信您的生命从此会到达另一个新的境界

。

## &lt;&lt;黄帝内经之养生三十六计&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 天人合一是最好的自然养生法 第1计 遵循“天意”，回归自然 人要“顶天踏地”地生存 人是天地的缩影 人体是气候变化的一面镜子 人的脉象也能随着季节的变化而变化 怎么做才能达到“天人合一” 第2计 因人因时因地，辨证养生 辨证论治才能拔掉病根 体质有差异，养生也应有差异 时间段不同，养生应随之改变 地理形势不同，治疗各有所异 第3计 阴阳结合，保持平衡 生命就像是一支正在燃烧的蜡烛 阴阳失衡，人体遭劫难 如何保持阴阳平衡 第二章 脏腑养生法 第4计 心——人体最累的器官 君主之官，统领气血 心主血 心藏神 大喜大怒易伤心 以静养心 第5计 肝——智谋策略原发之所 将军之官，分配气血 疏泄坏情绪才能有好肝 好好睡觉，养足肝气 为什么说是“肝胆相照” 缘何气得肝儿疼 第6计 脾胃——生命的根本 仓廩之官，运化水谷 有胃气则生，无胃气则死 饭食七分饱，按摩助消化 第7计 肺——主一身之气 相傅之官，主宣发和肃降 笑一笑，稳肺气 简单易行的健肺功 第8计 肾——人体精力的源泉 先天之本，为作强之官 节欲养精，适当运动 第9计 肠——运化食物，去其糟粕 小肠——受盛之官，化水谷为精微 大肠——传道之官，传导糟粕 “欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓” 第三章 经络传奇养生法 第10计 人的一切疾病其实都是“经络病” 经络被蒙了一层神秘的面纱 经络是“人之所以生，病之所以成”的根本原因 治未病，还得靠经络 皮肤有病，要从经络气血下手 身体会“不通则痛”，也会“通则不痛” 经脉和穴位其实都是疾病和人身体的传导器 第11计 经络就是我们最好的私人保健医生 沟通内外，网络全身 运行气血，协调阴阳 抗御病邪，保卫机体 传导感应，调整虚实 第四章 十二时养生大法 第12计 子时(23~1点)胆经值班，阳气萌发 子时，又被称为“人时” 按时睡觉保阳气 敲打胆经就是最好的进补方法 第13计 丑时(1~3点)肝经谋略，阳气生发 肝经值班，将军出马 熟睡状态保肝血 肝经中最神奇的穴位——太冲(消气穴) 第14计 寅时(3~5点)肺经做主，分配气血 宰相值班，要主一身之气 睡得越沉越好 寅时，心脏病人千万要注意 皮肤有病，可从肺经入手 头颈出问题找列缺穴 第15计 卯时(5~7点)大肠经上任，吐故纳新 天亮了，身体要及时排毒 起床后最该做什么 脸口疾病找合谷穴 第16计 辰时(7~9点)胃经当令，该吃饭了 胃经是条比较复杂的经脉 早餐吃再多也不会发胖 没事常按人身第一长寿穴——足三里 四白穴是最好的美白养颜穴 第17计 巳时(9~11点)脾经当令，切勿思虑过度 关注脾经，保持消化顺畅 多喝水，让脾脏保持活跃 思虑过度，容易伤脾 妇科病找三阴交 为什么有的人不漂亮但耐看 第18计 午时(11~13点)心经当令，适当休息 适当休息，养好心气 睡个午觉，让心肾相交起来 心脑血管病找准极泉穴 心慌失眠就找神门穴 第19计 未时(13~15点)小肠经当令，运输食物精华 抓住消化的最佳时机 心脏好不好，小肠经有征兆 电脑族一定要经常使用天宗穴 “鼠标手”要经常按摩小海穴 第20计 申时(15~17点)膀胱经当令，精力到达顶峰 膀胱经是人体中最长的经脉 申时是工作学习的最佳时段 眼酸、眼胀找睛明穴 小腿肚抽筋怎么办 第21计 酉时(17~19点)肾经当令，收敛精气 肾经是与人体脏腑器官联系最多的经脉 不要过度耗损精气 人体第二长寿之穴——涌泉穴 慢性肾病的良药——太溪穴 第22计 戌时(19~21点)心包经当令，赶走外邪 心烦压抑要敲打心包经 心脏病人要常用内关穴 第23计 亥时(21~23点)三焦经当令，百脉通达 三焦通，内外左右上下皆通 不要生气，准备睡觉吧 亥时是阴阳交合的时间段 第五章 饮食养生法 第24 计 食物的五色四性五味 食物也有“色” 食物也有“性” 食物的“甜酸苦辣” 第25计 饮食的功效 饮食是五脏六腑、四肢百骸赖以濡养的源泉 饮食是人体气血精津液的来源 第26计 饮食有节，方能百岁 第27计 四季饮食养生法 春之温：宜减酸增甘，以养肝气 夏之热：宜减苦增辛，以养心气 秋之燥：宜减辛增酸，以养肺气 冬之寒：宜减咸增苦，以养肾气 第六章 四季情志养生法 第28计 春：调理情绪，保持顺畅 夜卧早期，收纳春生之气 吐故纳新，广步于庭 披头散发，放松身体 不要随便杀生，让万物自由生长 养好肝气，保持乐观 多出去走走，吸纳自然之气 第29计 夏：精神愉快，清静为主 夜卧早起，不要怕热 不要随便发怒，让精神气像花儿一样绽放 养好心气，平静淡泊 锻炼健身，把握尺度 第30计 秋：避免抑郁，保持乐观 早睡早起，与鸡共舞 舒缓肃杀之气，收敛神气 养好肺气，安心防燥 登山眺望，放飞心情 第31计 冬：消除烦闷，含蓄充实 早睡晚起，等太阳升起 安静自若，让神志藏起来 让身体保持温暖，以免丢失阳气 养好肾气，顺养藏气 有氧运动，注意寒气侵袭 第七章 七情五志致病养生，去 第32计 大“喜”若狂——节制法 喜为心之志 适可而止，并非越“喜”越好 恐胜喜 第33计 “忧”心忡忡——开导法 忧为

<<黄帝内经之养生三十六计>>

肺之志 敞开心扉，自我开导 喜胜忧 第34计 “怒”气冲天——清静法 怒为肝之志 闭目定志，保持冷静 悲胜怒 第35计 “思”虑过度——移情法 思为脾之志 转移心思，忘却不快 怒胜思 第36计 诚惶诚 “恐”——疏泄法 恐为肾之志 不要憋闷，及时宣泄 思胜恐

## <<黄帝内经之养生三十六计>>

### 章节摘录

人的脉象也能随着季节的变化而变化 除了气血外，我们还可以从中医经常说的脉象上来透析“天人合一”。

明代李时珍在《四言举要》中提到：“春弦夏洪，秋毛冬石，四季和暖，是谓平脉。

”可见人的脉象会随着四季的变化而发生变化。

就是说春夏脉象多见浮大，秋冬脉象多见沉小。

这是这么原因呢？

原来是因为春夏阳气生发，气血涌动，充斥脉道，所以稍微接触下就能感觉到脉象，这时候的脉形一般比较大。

而秋冬季节，阳气收敛，热量不足，血脉运行相对比较平静，位置也很靠下，所以必须重按才能感觉到脉象，这时候的脉形很小。

除了这些，我们经常说的“生物钟”现象也是一种“天人合一”的说法。

人的作息要和昼夜晨昏相结合，夜间阳气内敛就应该及时休息，长期熬夜会使机体阴阳失调。

很多人熬夜后第二天感觉昏昏沉沉，就是因为损耗了太多的阳气，到了白昼，身体一时恢复不过来。

经常这样会耗伤气阴，造成很多疾病。

怎么做才能达到“天人合一”

《黄帝内经》中反复提到“天人合一”，它阐述了人体的五脏功能、气血运行和季节、气候变化息息相关的观点，建议人体想要健康就必须与天地大自然相结合。

当下，这种养生方式受到了很多人的追捧，因为这是最自然、最绿色、最安全的保健方法。

在这个过程中，人不但遵循了大自然和人体本身的规律，而且还调动了人体本身的潜能。

## <<黄帝内经之养生三十六计>>

### 编辑推荐

第1计 遵循“天意”，回归自然 人要“顶天踏地”地生存 人的脉象也能随着季节的变化而变化 第5计 肝——智谋策略原发之所 疏泄坏情绪才能有好肝 好好睡觉，养足肝气 第11计 经络是我们最好的保健医生 运行气血，调节阴阳 抗御病邪，保卫机体 “法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳……度百岁乃去。”《黄帝内经》古老而弥新。  
古老的健康智慧将指引现代社会的您感悟最自然、最质朴的养生之道。  
体味并遵循《黄帝内经》中蕴涵的36条养生精华，相信您的生命从此会达到一个新的境界。

<<黄帝内经之养生三十六计>>

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>