

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

13位ISBN编号：9787509113325

10位ISBN编号：7509113326

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：180

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》抗衰老秘诀>>

### 内容概要

本书以中医名著《黄帝内经》抗衰老的基本理论为指导，结合现代生活和医疗保健实际，详细介绍抗衰老的相关知识和方法。

包括《内经》中有关衰老进程，机制抗衰老的论述，养生之道与抗衰老，和阴阳、调气血、避病邪、补心脑、健脾胃、补肾、养神和饮食、运动、药物、日常生活保健等行之有效的抗衰老方法。

内容丰富，阐述简明、方法具体实用，是指导中老年朋友抗衰老防老、延年益寿的良师益友，适于中老年即体、慢性病患者和基层医务人员自读参考。

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

作者简介

张湖德，男，1945年出生，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生美容最早的专家之一。已出版著作上百部，在美容方面主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《黄帝内经补法治疗宝典》

## &lt;&lt; 《黄帝内经》抗衰老秘诀 &gt;&gt;

## 书籍目录

一、《黄帝内经》对衰老理论的探索 (一) 衰老机理 1? 阴阳失调 2? 精气虚衰 3? 肾气亏损 4? 脾胃虚衰 5? 心脏虚衰 6? 肺脏衰弱 7? 肝脏虚衰 (二) 《内经》对衰老后内机体内脏组织器官改变的认识 1? 心系统的生理病理变化 2? 肝系统的生理病理变化 3? 脾系统的生理病理变化 4? 肺系统的生理病理变化 5? 肾系统的生理病理变化

二、抗衰老的关键在于重视养生之道 (一) 养生且莫待老时 (二) 一日生活重于养 (三) “要”不治已病，治未病” (四) 历史上几位名人养生抗衰老的趣闻 1? 药王养生四法则 2? 苏东坡的养生法 3? 陆游养生四法则 4? 老子的养生观

三、调阴阳抗衰老法 (一) 抗衰老要注意所食食物的阴阳平衡 (二) 抗衰老要注意“春夏养阳，秋冬养阴” (三) 阴虚体质的养生 (四) 阳虚体质的养生 (五) 米麦相扶，干稀两便

四、抗老防衰老在于养气与调气 (一) 话多伤气 (二) 常见的气病类型 1? 气虚 2? 气陷 3? 气脱 4? 气郁 5? 气滞 6? 气逆

五、抗衰老要“虚邪贼风、避之有时” (一) 风者，百病之长也 (二) 虚邪贼风，避之有时 (三) 春捂秋冻 (四) 冬不欲极温，夏不欲穷凉 (五) 长夏防湿 (六) 金秋防“秋乏” (七) 冬季戴帽，如同穿棉袄

六、补髓养髓防脑衰 (一) 由于“精生髓”，补精即生髓 (二) 以脑补脑 (三) 清除大脑疲劳法 (四) 清除有害于脑的因素才能防脑衰 (五) 补充健脑营养素 (六) 健脑药物 (七) “用则进、废则退” (八) 合理用脑 (九) 积极参加体育锻炼 (十) 注意睡眠 (十一) 防止胸衰，必须控制血压

七、抗衰老必须健脾和胃 (一) 有胃气则生，无胃气则死 (二) 四季脾旺不受邪 (三) 饮食有节 (四) 避免不良情绪的刺激 (五) 常叩齿咽唾 (六) 饭后摩腹散步 (七) 夏天要吃姜 (八) 宜谨防饭醉人 (九) 以胃补胃

八、抗衰老的根本在于肾

九、防老秘诀在于养神

十、“饮食有节”是抗衰延年的重要措施

十一、“动则不衰”

十二、抗衰老必须性和谐

十三、防衰抗老宜用养颜护肤疗法

## <<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

### 章节摘录

一、《黄帝内经》对衰老理论的探索 早在2000多年前，《黄帝内经》（以下简称《内经》）就已经开始了对有关衰老理论的探讨，如《素问·上古天真论》中说：“女子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

”这里描述的是女子35岁后逐渐衰老的过程及其发生的原因，其衰老的最初变化，是毛发脱落，变白；再经过14年时间，由于与肾气密切相关的一种物质——天癸的衰竭，而导致女子生殖功能的完全丧失，即月经停止，没有生殖能力，形体衰败。

这与现代医学的认识是完全一致的，即内分泌系统的性腺在老年时萎缩得最为明显。

同样，《内经》对男子衰老的原因及过程也进行了详细的论述。

《素问·上古天真论》里又说：“男子……五八肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去”。

男子衰老的表现除了女子所具备的毛发落、发白、生殖能力丧失外，原文里又有了新的内容，即牙齿脱落和运动障碍。

以上外形改变，是人衰老时最明显的标志。

根据中医“有诸内必形诸外”的理论，即体表的变化是内脏的反应，也就是说，外观的老化，是五脏衰弱的表现。

这与现代医学所说的外形的改变，常常伴随着一些内脏生理功能的下降、内脏器官储备力降低的观点是一致的。

关于这一点，《灵枢·天年篇》阐述得更为清楚。

原文曰：“四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；……

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

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>