

<<黄帝内经养生秘旨>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生秘旨>>

13位ISBN编号：9787509144169

10位ISBN编号：7509144167

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：周洪进

页数：224

字数：230000

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>

## <<黄帝内经养生秘旨>>

### 内容概要

本书分养生论、养生法两篇，共22章，分别论述了体质、免疫、心理、饮食、地理、气象、运气、时空等养生理论；广泛探讨了顺时、摄气、固精、调神、劳逸、防病、房事、饮食、药物、药膳、运动、情趣等养生方法。

《黄帝内经养生秘旨》内容丰富、论题广泛、观点明确，具有较强的科学性、知识性和实用性，适合中医院校学生、临床中医工作者以及广大养生人士学习参考。

## <<黄帝内经养生秘旨>>

### 作者简介

周洪进，1950年出生，贵州遵义人，大学学历，中共党员；原任中国人民武装警察部队海南省总队医院副院长、主任医师、大校；兼任全军老年病学会理事、全国中风学会理事、中华名医协会理事、国际癌病康复协会常务理事。

1969年毕业于昆明军医学校，1975年毕业于贵阳中医学院，曾受到全国著名中医学家任应秋、方药中、程思德、黄星垣、靳瑞、梁玉珍、贺志光等教授的谆谆教诲，深得奥旨。

在长期的医疗、教学、科研和管理工作中，勤奋攻关，拼搏进取，取得显著成绩。

曾发表医学论文50余篇，获全国名医高新理论与实践优秀论文一等奖1项，获全国医药学术论文大奖赛二等奖1项，获武警部队科技进步三等奖2项，参加编写出版医学专著3部，荣立三等功1次。

## <<黄帝内经养生秘旨>>

### 书籍目录

- 上篇 养生论
- 第1章 体质养生论
  - 一、体质的概念
  - 二、体质的结构
  - 三、体质的差异
  - 四、体质的分型
  - 五、体质的异化
- 第2章 免疫养生论
  - 一、未病先防免疫观
  - 二、卫气与免疫功能
  - 三、肺气与免疫功能
  - 四、脾气与免疫功能
  - 五、肾气与免疫功能
- 第3章 房事养生论
  - 一、房事有节
  - 二、七损八益
  - 三、房事频率
- 第4章 心理养生论
  - 一、心理与生理
  - 二、心理与病理
  - 三、心理与疾病
- 第5章 饮食养生论
  - 一、饮食与生命活动
  - 二、饮食与疾病发生
  - 三、饮食与养生保健
- 第6章 地理养生论
  - 一、地区与水土气候
  - 二、地区与人体体质
  - 三、地区与地方疾病
  - 四、地区与疾病治疗
- 第7章 气象养生论
  - 一、气象与人体生理
  - 二、气象与人体病理
  - 三、气象与防病养生
- 第8章 运气养生论
  - 一、运气的基本内容
  - 二、运气的物质基础
  - 三、运气与生理
  - 四、运气与发病
  - 五、运气与疾病防治
  - 六、运气与疾病预后
- 第9章 时空养生论
  - 一、宇宙观
  - 二、时空观
  - 三、时空观与养生学

<<黄帝内经养生秘旨>>

下篇 养生法

第10章 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11章 三宝养生法

- 一、摄气养生
- 二、固精养生
- 三、调神养生

第12章 劳逸养生法

- 一、起居养生
- 二、劳作养生
- 三、睡眠养生

第13章 防病养生法

- 一、未病先防
- 二、既病防变
- 三、情志防病

第14章 房事养生法

- 一、消除性愚昧
- 二、合理性生活
- 三、重视性保健
- 四、珍惜性甘露
- 五、性生活禁忌
- 六、延缓性衰老

第15章 心理养生法

- 一、摆脱不良情绪
- 二、培养愉快心情
- 三、消除精神疲劳
- 四、走出孤独生活

第16章 体质养生法

- 一、平和体质养生
- 二、阴虚体质养生
- 三、阳虚体质养生
- 四、气虚体质养生
- 五、血虚体质养生
- 六、阳盛体质养生
- 七、痰湿体质养生
- 八、血瘀体质养生

第17章 饮食养生法

- 一、四气五味
- 二、养生食物
- 三、饮食搭配
- 四、饮食有节
- 五、饮食禁忌

第18章 药物养生法

- 一、药物气味

<<黄帝内经养生秘旨>>

二、药物配伍

三、养生药物

四、养生药方

五、养生药茶

六、养生药酒

第19章 药膳养生法

一、抗衰药膳

二、养心药膳

三、补气药膳

四、生血药膳

五、滋阴药膳

六、温阳药膳

七、明目药膳

八、聪耳药膳

九、降压药膳

十、减肥药膳

十一、通便药膳

十二、消化药膳

十三、美容药膳

十四、调经药膳

十五、阳痿药膳

十六、失眠药膳

第20章 运动养生法

一、太极拳养生

二、五禽戏养生

三、易筋经养生

四、八段锦养生

五、自我按摩养生

六、散步养生

第21章 情趣养生法

一、书画养生

二、琴棋歌舞养生

三、花鸟养生

四、旅游养生

五、垂钓养生

第22章 古代养生法

一、静坐养生

二、咽津养生

三、叩齿养生

四、抓头养生

五、浴面养生

六、揉耳养生

七、护胸养生

八、摩腹养生

九、足浴养生

十、摩足养生

后记

<<黄帝内经养生秘旨>>

- 一、 养生学的特点
  - 二、 养生学的发展
- 参考文献

## <<黄帝内经养生秘旨>>

### 章节摘录

《黄帝内经》提出了“七损”“八益”理论，《素问·阴阳应象大论》说：“岐伯曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”

较为系统地阐述了几种违背性生活规律、对人体有害的情况，以及几种顺应性生活规律、结合气功引导对人体有益的做法，明确指出在性生活中要尽量避免有害的做法（七损），妥善运用有益的做法（八益），强调有节度的性生活对男女双方健康有益。

如《黄帝内经》中所说：“若醉入房，中气竭，肝伤，故月事衰少不来也”；“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。”

即是说如果常酒后纵欲，则伤身损命。

另外，除要避免酒后行房，还要避免疲劳过度、身体虚弱、大病未愈、情绪不佳、饥饿饱食、月经来潮之时过性生活。

总之，要注意掌握一定的原则和法度，才能达到防病抗衰、延年益寿的目的。

“七损”是指性生活中“闭、泄、竭、勿、烦、绝、费”七种会损伤人精气的情况。

“闭”是指性生活时阴茎疼痛，精道闭塞，不能射精，甚至无精可射；“泄”是指性生活时大汗淋漓不止，阳气外泄；“竭”是指因性生活无节制，交合频繁，导致精液亏耗枯竭；“勿”是指想要交合时，却阳痿不举，不能交合；“烦”是指在交合时呼吸急促，神志昏乱，烦躁不安；“绝”是指因女性性冲动较慢，男性如在女性未产生性欲时强行交合，就会严重损害女性身心健康，影响性生活和谐和夫妻感情；“费”是指在性生活时，双方仓促图快，徒然浪费精力，而达不到双方性满足之目的。

## <<黄帝内经养生秘旨>>

### 编辑推荐

《黄帝内经养生秘旨》一部流传千古的巨著；一部充满奥秘的奇书；一部生命医学的宝典；一部健康长寿的珍籍。

<<黄帝内经养生秘旨>>

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>