

<<《黄帝内经素问》注评>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经素问》注评>>

13位ISBN编号：9787513201735

10位ISBN编号：7513201730

出版时间：2011-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：中医研究院研究生班

页数：636

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>

<<《黄帝内经素问》注评>>

前言

继承、发掘、整理、研究中医药经典著作及老中医学术思想、临床经验是我院中医研究生的主要任务。

为此，我院一九七八届中医研究生在院党委领导和导师的指导下，对《黄帝内经》的《素问》、《灵枢》凡一百六十二篇，在通读全文、提要钩玄的基础上，按照[原文]、[注释]、[提要]、[讨论]的体例进行整理性注评工作。

初稿写成后，经我班副主任方药中副教授审阅。

由于我们对于这项工作尚属初步尝试，加之水平有限，因此在注释、讨论、文字等各方面，不当之处均在所难免，匆促付印，旨在作为内部资料交流，衷心希望读者多提宝贵意见，以便今后作进一步的修改和提高。

<<《黄帝内经素问》注评>>

内容概要

本书主要内容包括：上古天真论篇第一，四气调神大论篇第二，生气通天论篇第三一，金匱真言论篇第四一，阴阳应象大论篇第五，阴阳离合论篇第六，阴阳别论篇第七，灵兰秘典论篇第八，六节藏象论篇第九等等。

<< 《黄帝内经素问》注评 >>

书籍目录

上古天真论篇第一四气调神大论篇第二生气通天论篇第三一金匱真言论篇第四一阴阳应象大论篇第五
阴阳离合论篇第六阴阳别论篇第七灵兰秘典论篇第八六节藏象论篇第九五藏生成篇第十五藏别论篇第
十一异法方宜论篇第十二移精变气论篇第十三汤液醪醴论篇第十四玉版论要篇第十五诊要经终论篇第
十六脉要精微论篇第十七平人气象论篇第十八玉机真藏论篇第十九三部九候论篇第二十经脉别论篇第
二十一藏气法时论篇第二十二宣明五气篇第二十三血气形志篇第二十四一宝命全形论篇第二十五八正
神明论篇第二十六离合真邪论篇第二十七通评虚实论篇第二十八太阴阳明论篇第二十九阳明脉解篇第
三十热论篇第三十一刺热篇第三十二评热病论篇第三十三逆调论篇第三十四疟论篇第三十五刺疟篇第
三十六气厥论篇第三十七咳论篇第三十八举痛论篇第三十九腹中论篇第四十刺腰痛篇第四十一风论篇
第四十二痹论篇第四十三痿论篇第四十四厥论篇第四十五病能论篇第四十六奇病论篇第四十七大奇论
篇第四十八脉解篇第四十九刺要论篇第五十刺齐论篇第五十一刺禁论篇第五十二刺志论篇第五十三针
解篇第五十四长刺节论篇第五十五皮部论篇第五十六经络论篇第五十七气穴论篇第五十八气府论篇第
五十九一骨空论篇第六十一水热穴论篇第六十一一调经论篇第六十二一缪刺论篇第六十三一四时刺逆
从论篇第六十四一标本病传论篇第六十五天元纪大论篇第六十六五运行大论篇第六十七六微旨大论篇
第六十八气交变大论篇第六十九五常政大论篇第七十六元正纪大论篇第七十一刺法论篇第七十二(亡)
本病论篇第七十三(亡)至真要大论篇第七十四著至教论篇第七十五示从容论篇第七十六疏五过论篇第
七十七征四失论篇第七十八阴阳类论篇第七十九方盛衰论篇第八十解精微论篇第八十一刺法论篇第七
十二本病论篇第七十三

<< 《黄帝内经素问》注评 >>

章节摘录

一、关于养生 本篇重点讨论了通过养生以健康长寿的问题。

按《新校正》云“全元起注本在第九卷”，而王氏“移冠篇首”。

突出了养生的地位，从预防医学的观点来看养生是有重要意义的。

通过养生不仅可以预防疾病，而且可以延年益寿。

这一点即使在今天，对保护人民的健康，也是有现实意义的，值得我们重视和研究。

《内经》中养生之道的总的要求就是顺应天地自然的变化规律，使人的精神思想、生活起居、形体状况适应外在环境的变化，就是所谓“法于阴阳，和于术数”。

即根据天地、阴阳、四时的自然变化规律来进行合理的养生，使人能适应外在环境。

因为人生于天地之间，不能离开自然界而生存。

《内经》反复强调这点，如《素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成，君王众庶，尽欲全形”。

又曰：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之日人……能经天地阴阳之化者，不失四时”。

故顺应天地阴阳之变化进行养生，是养生的总的原则。

具体说来，本篇提出从如下四方面应予注意。

1. 顺应四时之变化，防止外邪的侵袭 本篇提出的“和于阴阳，调于四时”，“逆从阴阳，分别四时”，均是指顺应四时阴阳之气的盛衰变化来调摄人的精神。

而“虚邪贼风，避之有时”，则是指回避四时不正之气，防御外邪的侵袭。

“圣人避虚邪之道如避矢石”，可见对此十分重视。

这样既从阴阳而养精益神顾护正气，又知四时而防御邪气，则何病之生，又何患不寿。

2. 正常的生活规律 做到所谓“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，包括了生活起居，饮食劳逸诸方面。

这样才能常“持满”而时“御神”。

反之，若“起居无节”，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”，则不能尽终其天年，“半百而衰也”。

这里要注意的是，不妄作劳包括劳逸两方面都不能过度。

如《素问·宣明五气》之五劳所伤，则包括过劳之“久视伤血”、“久行伤筋”、“久立伤骨”和过逸之“久卧伤气”、“久坐伤肉”。

故劳逸应该适度，才能使气脉常通，阴阳调和。

3. 思想上要做到“恬恢虚无，精神内守” 《内经》作者特别强调精神上的修养，本篇指出“志闲而少欲，心安而不惧”，要“去世离俗”，“独立守神”，要“无恚嗔之心”，“无思想之患”。

如此才能做到“真气从之，病安从来”，而保持健康，延长寿命。

当然，对这种说法还应进行分析。

在《内经》所处的历史条件下，深受老庄道家“无为而治”思想的影响，产生了这种消极虚无的思想。

避免无故的精神忧虑、沉重的思想负担，在今天既非毫无意义，也是能够做到的。

观《内经》所论七情五志致病甚多，正可反证精神情志对健康的重要性，故这种精神上的修养，在今天也是有现实意义的，不过我们应该用正确的思想来做指导。

<< 《黄帝内经素问》注评 >>

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>