

<<黄帝内经养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生经>>

13位ISBN编号：9787530853481

10位ISBN编号：7530853481

出版时间：2009-11

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘丽

页数：251

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>

## <<黄帝内经养生经>>

### 前言

《黄帝内经》，简称《内经》，是我国现存最早的医学理论著作，也是最早提出较为系统养生理论的著作。

其养生理论对后世影响巨大。

不仅是医学家行医中与病家交谈的重要内容，也是平民百姓关心的要事。

《黄帝内经》全书162篇，其中有40多篇内容涉及养生。

养生作为其重要学术思想，在寻找增强生命活力以及防病益寿的方法上，至今闪耀着智慧的光芒。

《黄帝内经》的养生学有三大突出特点。

第一，创造性地提出了“不治已病治未病”的医学观点，以高度的前瞻性，向后人提出：一个人要想健康长寿，就应该平时多注意自己身体的变化，并适时加以调整。

这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想是中医学养生理论的精华所在。

对后世养生产生了深远的影响。

第二，认为“天人相应”：养生学的根本点在于“顺应自然”。

《黄帝内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应，因而强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。

如《灵枢·本神》指出：“要顺四时而适寒暑。”

《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。

《素问·上古天真论》又明确指出：“虚邪贼风，避之有时。”

从而开辟了中医防病养生的先河。

第三，对衰老的认识是正确的。

《黄帝内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老表现，并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面若调节失当。

## <<黄帝内经养生经>>

### 内容概要

《黄帝内经》不仅是一部伟大的医学巨著，而且也是一部重要的养生学著作。

《黄帝内经》中的养生大道并非高高在上，它跟我们日常生活中的吃喝拉撒睡、油米酱醋茶密切相关

。

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今，可以说是“前无古人，后无来者”。

千百年来，事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法。

## &lt;&lt;黄帝内经养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 《黄帝内经》话养生 一、养生的重要性 (一) 增强体质 (二) 预防疾病 (三) 延年益寿 二、养生法则 (一) 顺应自然 (二) 形与神俱 (三) 脾胃调养 (四) 动静合一 (五) 畅通经脉 (六) 三因摄生 (七) 防邪侵入 (八) 综合调养 三、长寿秘诀 (一) 维持生命的三要素 (二) 影响人类寿命的因素 (三) 《黄帝内经》养生长寿的秘诀 四、《黄帝内经》与传统中医学 (一) 形象地认识阴阳和五行 (二) 《黄帝内经》与经脉学说 (三) 人体是一个小宇宙
- 第二章 顺时养生 一、四季养生 (一) 春季养生 (二) 夏季养生 (三) 秋季养生 (四) 冬季养生 二、顺日月节律调摄 (一) 依月养生 (二) 每日养生
- 第三章 情志调摄养生 一、情志调摄养生概述 (一) 《黄帝内经》话情志 (二) 影响情志变化的因素 (三) 情志、疾病与精神摄生 二、情志养生要旨 (一) 清静养神 (二) 立志养德 (三) 节欲安神 (四) 适当运动 (五) 勤动脑体不动心 三、调摄情志的方法 (一) 时刻要保持精神的乐观 (二) 不要动不动就发怒 (三) 学会疏泄自己的情绪 (四) 练就音乐移情易性法 (五) 以情胜情法 四、四季情志养生 (一) 春季情志养生 (二) 夏季情志养生 (三) 秋季情志养生 (四) 冬季情志养生 五、给情志养生加点料 (一) 一戒二调三免养情志 (二) 平稳度过更年期 (三) 棋道与养生 (四) 关于酒、色
- 第四章 饮食养生 一、饮食养生概述 (一) 饮食养生的渊源 (二) 《黄帝内经》里的饮食文化 二、饮食养生的作用 三、饮食养生的原则 (一) 保证饮食卫生 (二) 食饮有节 (三) 平衡膳食 (四) 谨和五味 四、四季饮食养生 (一) 春季饮食养生 (二) 夏季饮食养生 (三) 秋季饮食养生 (四) 冬季饮食养生 五、食补与养生 (一) 食补与药补的区别 (二) 食补, 因人而异 (三) 不同体质的人如何选择食补 (四) 养胃气, 慎饮食 (五) 最延年益寿的十种食物
- 第五章 动静养生 一、道法需自然, 起居重有常 (一) 坐北朝南与道法自然 (二) 谈谈居室环境 (三) 起居有常 二、切勿妄劳作, 劳逸要结合 (一) 劳逸适度 (二) 气功里的动静养生 (三) 适宜的体育运动锻炼 三、房事养生术, 补养有讲究 (一) 《黄帝内经》中的房事养生 (二) 性生活“三不宜” (三) 四季房事养生 (四) 肾的保健 (五) 术数在“欲”, “欲”罢不能 四、睡眠与养生 (一) 《黄帝内经》中对睡眠的认识 (二) 睡子午觉 (三) 关于梦 (四) 让失眠走开

## &lt;&lt;黄帝内经养生经&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章《黄帝内经》话养生 一、养生的重要性 “人以天地之气生，四时之法成”，这是《素问·宝命全形论》中的一句话。

这是说，生命是自然界发展到一定阶段的必然产物。

生命过程是按自然规律发展变化的过程。

《黄帝内经》的养生理论从天人相应的整体观出发，强调养生可提高身体素质，增强防病抗衰的能力，从而达到延年益寿的目的。

(一) 增强体质 《黄帝内经》养生理论的重要内容就是增强体质的重要性。

体质是人类个体在生命过程中，由遗传性和获得性因素所决定的表现在形态结构、生理机能和心理活动上综合的相对稳定的固有特性。

也就是说，体质是人得于先天，受后天影响，在其生长、发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征，它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来，全面地体现在人体形态和机能的各个方面。

体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等，进而还影响着某些疾病的证候类型和个体对治疗、养生措施的反应性，从而使人的生命过程带有明显的个性特征。

由于脏腑经络和精气血津液是体质的生理学基础，脏腑经络的结构差异和功能盛衰偏颇，以及精气血津液的盈亏都是决定人体体质的主要因素。

体质强者，抗邪、驱邪、调节、修复能力强，不易感邪发病，身体康健；体质弱者，御邪抗病修复能力差，多病体弱。

所以说，体质的好坏对一个人来说很重要。

如何能增强体质呢？

《黄帝内经》中指出可以通过多种养生方法增强体质。

如“饮食调节”、“起居有常”、“不妄劳作”、“谨和五味”等，皆可积极主动地改善体质，促进人体的身心健康。

(二) 预防疾病 很多时候，人们在治病上花费了大量的人力和财力，而患者还要在那些治疗中忍受痛苦的煎熬。

渐渐地，人们在受了大量的教训后才知道，节俭不该到吝惜的地步，创业不该到忘食的境界，并最终回归到对疾病预防的重视上来。

殊不知，两千年前的《黄帝内经》就提出了“不治已病治未病”的观点。

养生可以预防疾病，从而达到健康的目的。

《黄帝内经》中提出了“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”的防病思想。

疾病的发生与自然界气候变化有着密切的关系。

而病与不病的主要关键，却在于人体虚与不虚。

因此预防疾病不仅要避免外来的致病因素，更重要的是如何保养正气，达到养生的目的，形与神俱，终其天年。

1. 调养精神 《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。

七情过度，精神过用，可以伤神，以至形体损伤。

《素问·上古天真论》云：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

要求我们少思寡欲、胸怀宽广、乐观，以避免过度的精神刺激，使精神始终保持正常状态，从而使神明而形安。

2. 适宜的生活规律 《素问·上古天真论》中说：“食饮有节，起居有常。”

饮食不节可以伤形，即“形食味……味伤形”；起居失常也可以伤形，即“暮而收拒，无扰筋骨，

## &lt;&lt;黄帝内经养生经&gt;&gt;

“无见雾露，反此三时，形乃困薄”；房事不节，尤能耗伤精血致形败神伤。

因此我们不可暴饮暴食，过食肥甘厚味，不可房劳过度。

要有适宜的生活规律，达到“正气存内，邪不可干”。

3.劳逸适度 《素问·宣明五气论》中有“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋”之说，疲劳过度会影响健康。

然而，不劳动同样会影响健康。

华佗云：“人体欲得劳动，但不当使极耳。

动摇则气谷得消，血脉流通，病不得生。

”说明适当的体力劳动，不但能够锻炼体格，使精力充沛，而且有预防疾病的积极意义。

(三)延年益寿 衰老是生命活动中不可抗拒的自然规律，但衰老之迟早、寿命之长短，却因人而异，《黄帝内经》里非常明确地指出了能否身体健康、益寿延年的关键，在于人们是否懂得和实行了养生之道。

而要想健康长寿，必须从心理、社会等方面采取防治措施，才能奏效。

1.要“静以神藏” 古人云：“神太用则劳。

静以养之。

”《黄帝内经》从医学的观点提出了神在养生中的作用，提出了静为养生之本，指出“静则神藏，躁则消亡”：过于躁动，神不内守，会耗伤气血。

扰乱阴阳，损伤脏腑：又提出“内无思想之患”、“精神不散”、“积精气神”等静神的要求。

心静则不躁，神安则不乱。

精神自可内守，精气自然旺盛，邪气不能侵犯，疾病不会萌发。

说明清静养神、以静制躁，是防疾去病的重要内容和方法。

2.要有仁爱之心 在《黄帝内经》看来，“圣人”之所以长寿，是因为他们能够洞悉天地自然之道，能明了为人处世之理，因而能调节好自己的欲望；又由于有仁爱之心，而不会生怨恨；生活于世俗之中而无忧无虑，安适而愉快。

“贤人”之所以长寿，是因为他们能够按照自然规律为人处世，恰如其分。

这里的“圣人”和“贤人”大体相当于儒家的“仁者”。

因此，具有一颗仁爱之心，重视道德修养，乐于助人的人，能永远保持最佳的精神状态。

3.要调情志，免刺激 人是有感情的，也是理智的。

当感情冲动的时候，要善于控制自己的感情，既不失之太过，又不使其持久，要做驾驭自己感情的主人。

过喜要收敛与抑制；发怒要疏导与平静，忧愁宜释放与自解；悲伤应转移与娱乐。

二、养生法则 “法于阴阳，和于术数”，这是《黄帝内经》中养生的总原则，本质的含义就是要顺从自然规律生活。

(一)顺应自然 顺应自然，就是要与自然变化规律相适应。

《灵枢·邪客》云，“人与天地相应”，这里天地即指自然界。

也就是说人体的生理活动变化与自然界的自然变化规律相适应。

从养生的角度来看，人体自身虽具有适应能力，但人们要了解 and 掌握自然变化规律，主动地采取养生措施适应其变化，这样才能使各种生理活动与自然界的节律相应而协调有序，保持健康，增强正气，避免邪气的侵害，从而预防疾病。

“人与天地相参也，与日月相应也”（《灵枢·岁露论》），中医养生的一个基本思想就是要天人相应和顺应自然。

人类生活在自然环境中。

与自然界息息相通，大自然是人类生命的源泉，人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存。

而自然界的各种变化，无论是四时气候、昼夜晨昏的交替，还是日月运行、地理环境的演变等，都会直接或间接地影响人体。

因此，人类必须掌握和了解自然环境的特点，使自己的活动顺应自然界的运动变化，根据自然界变化规律以趋利避害，即“与天地同一”（《素问·脉要精微论》）。

## <<黄帝内经养生经>>

天地同一的整体观是指人与自然、社会保持高度和谐统一，即与天地万物合、与人合，与己合。正如《黄帝内经》所指出的：“天食人以五气，地食人以五味”。

“人以天地之气生，四时之法成”。

自然界四季的交替，昼夜晨昏的变化，体现了年节律、季节律、月节律、昼夜节律等宇宙自然规律，都对人体的生理和病理产生直接影响。

所以。

人类养生基本的原则就是遵循自然法则，如果违背了这些规律，就有可能产生各种病理变化，引起疾病。

在一年四季中，人的精神、起居、饮食、运动和防病都要因时而变化，因此确立了四时养生法。

年老体弱，慢性病患者。

要适时服用健身防病保健药物，增强体力和免疫功能，以增强身体的适应能力和抗病能力。

《黄帝内经》认为四时气候变化影响五脏的生理活动，五脏的生理活动必须与四时气候活动规律相适应。

“五脏应四时，各有收受”（《素问·金匱真言论》），认为肝通于春气，心通于夏气，脾通于长夏之气，肺通于秋气，肾通于冬气。

正如《素问·平人气象论》所言：春“脏真散于肝”，夏“脏真通于心”，长夏“脏真濡于脾”，秋“脏真散于肝”，冬“脏真下于肾”，从而构成了中医四时五脏的“时脏”理论。

.....



## <<黄帝内经养生经>>

### 编辑推荐

中医解密健康之内经篇 国医大师的经典之作，健康生命的必备手册。

《内经》养生精辟，健康长寿大法。

《黄帝内经养生秘法》作者、《中医养生祛病秘法》作者、《疾病自查早知道》作者联袂强力推荐。

经典版，健康生命必备书 《黄帝内经养生经》以《黄帝内经》的养生内容为切入点，以《黄帝内经》中的养生思想为引，博采众长，集全聚新，并结合现代养生学理论详细介绍了日常养生的知识。

《黄帝内经养生经》贴近生活，通俗易懂，具有很强的知识性、实用性和可操作性，是养生保健的必备读本。

祛病健身，延年益寿的有效手段



<<黄帝内经养生经>>

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>