

<<黄帝内经养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生智慧>>

13位ISBN编号：9787533151119

10位ISBN编号：7533151119

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王宁 主编

页数：1188

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>

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 前言

一部智慧而玄妙的养生宝典 从古到今，任谁看《黄帝内经》都像是一部美丽的神话。完整的《黄帝内经》现在已经永远失传了，但现仅存的十八卷也足以成为中医养生中的一枝奇葩。

《黄帝内经》虽然名为医学著作，其实也是一本名副其实的养生名典，因为其用了大部分篇幅在向人们传授养生之法。

健康与长寿是人们一直在追求的梦想，说到梦想，不要以为永远都不可能实现。

中国有三大长寿之乡，日本素有长生王国之称，世界上还有别的许许多多长寿的地方，这些人虽然生活在不同的地域，但他们都有属于自己的长寿秘笈，而这些长寿秘笈又或多或少都可以从《黄帝内经》中找到原形。

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

《黄帝内经》不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬…… 《黄帝内经》教人们怎样治病，但更侧重于讲怎样不生病，怎样使我们在不吃药的情况下能够健康、能够长寿、能够活过百岁。

尽管健康长寿与遗传、生活环境和医疗条件等因素有一定的关系，而决定因素则是生活习惯。

研究表明，生活习惯对健康寿命的影响程度约为60%，而医疗条件仅占8%左右。

也就是说，人们要想不生病、延长寿命，最重要的是形成科学的生活习惯。

而要达到这一目的，就需要掌握一些养生法。

只有懂得养生之道，才能获得不生病的秘方！

《不生病的健康智慧之

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 内容概要

本书是人们心目中养心、养性、养生的“圣经”，早在几千年前，它就提出了“治未病”的观念，指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用；东汉名医华佗创编“五禽戏”，可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者……养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法，它给人类带来的不仅仅是健康，还有财富！而《黄帝内经养生智慧》提取《黄帝内经养生智慧》之经典，更以通俗易懂之言将其中蕴含的中华千年养生之道体现地淋漓尽致。

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 书籍目录

上篇：瞻仰传统医学精华

第一章 《黄帝内经》的神妙世界

1. 中国“三大奇书”之《黄帝内经》
2. 《黄帝内经》的文化渊源
3. 《黄帝内经》贵在“内求”
4. 生命科学的丰碑：《黄帝内经》
5. 《黄帝内经》中的中国式养生

第二章 《黄帝内经》的养生理论

1. 话谈《黄帝内经》之养生
2. 《黄帝内经》之养生方法概述
3. 《黄帝内经》之养生原则概述
4. 传统思维方法与《黄帝内经》养生理论体系的构建

第三章 《黄帝内经》核心养生观

1. 整体养生观
2. 顺时养生观
3. 未治养生观
4. 动静养生观
5. 情志养生观
6. 膳食养生观

下篇：弘扬现代养生智慧

第四章 情志养生，调情重德

1. 《黄帝内经》之“七情学说”
2. 情志失调，危害健康
3. 乐观开朗有益健康长寿
4. 优化心理，消除嫉妒心
5. 养性调神，宽以待人
6. 不贪名利，少欲寡求
7. 移情易性，调养情志
8. 以情制情疗心疾
9. 顺时养神，因人而异
10. 在运动中扫除紧张与压抑

第五章 饮食人生，人之命脉

1. 合理饮食，利身益寿
2. 按时进食，三餐合理搭配
3. 合理搭配，不可偏嗜
4. 饮食清淡，不宜过咸
5. 培养一个良好的饮食习惯
6. 保持舒畅乐观的情绪
7. 食疗中的五色饮食
8. 饮食养生之顺四时
9. 饮食营养，因人而异
10. 五味过度对人体的危害

第六章 四季养生，面面俱到

1. 延年益寿靠自己
2. 春季养生：夜卧早起，心情平静

## <<黄帝内经养生智慧>>

- 3.夏季养长：夜卧早起，最忌发怒
- 4.秋季养收：早卧早起，安逸宁静
- 5.冬天养藏：早卧晚起，收敛精神

### 6.四季养生的原则

### 第七章 经络养生，绿谷生命

- 1.经络——遍布全身的天然防护网
- 2.主宰人体健康的经络
- 3.经脉——人体运行的根本保证
- 4.任脉——女人的养生之本
- 5.经络畅通，美丽一生
- 6.刮痧，最直接、最有效的排毒养颜法
- 7.足底按摩，防病又治病
- 8.经脉如何配合时间来养生
- 9.如何用声音打通经络
- 10.拔出火气，还您一片清凉

### 第八章 十二时辰，玄妙智慧

- 1.子时养生：胆经当令
- 2.丑时养生：肝经当令
- 3.寅时养生：肺经当令
- 4.卯时养生：大肠经当令
- 5.辰时养生：胃经当令
- 6.巳时养生：脾经当令
- 7.午时养生：心经当令
- 8.未时养生：小肠经当令
- 9.申时养生：膀胱经当令
- 10.酉时养生：肾经当令
- 11.戌时养生：心包经当令
- 12.亥时养生：三焦经当令

### 第九章 体质养生，方法各异

- 1.阴虚体质养生注重调养肝肾
- 2.阳虚体质养生贵在补阳
- 3.气虚体质养生应加强气功锻炼
- 4.血虚体质养生不宜过于劳累
- 5.阳盛体质养生注意加强性格培养
- 6.血瘀体质养生应做心脏血脉的运动
- 7.痰湿体质养生应坚持运动
- 8.气郁体质养生应注重精神调养

### 第十章 运动养生，综合保健

- 1.中医养生之五禽戏
- 2.中医养生之太极拳
- 3.中医养生之八段锦
- 4.中医养生之易筋经
- 5.运动养生的原则
- 6.运动时间，因时制宜
- 7.运动项目，因人制宜

### 第十一章 起居养生，有益康寿

- 1.起居有常，身心健康

<<黄帝内经养生智慧>>

- 2.早春要捂，早秋要冻
- 3.劳逸适度，健康长寿
- 4.保证睡眠，养生之本
- 5.二便正常，脾胃健康
- 6.合房有术，行房有度
- 7.梳头养生，有益健康
- 8.戴帽穿鞋，保健美观

第十二章 琢境养生，和谐共存

- 1.气候环境与养生健身的关系
- 2.地理环境与养生健身的关系
- 3.居住环境与养生健身的关系

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 章节摘录

10 酉时养生：肾经当令 酉时是指下午的五时到七时之间，此时肾经值班，肾经最旺。中国人特别爱补肾，一般的话，一个好医生会提醒你在這個時候服中药较好，因为肾正好值班，在十二经脉里这个时候是主要的。看来吃药也不能随时乱吃。

我国自古以来就特别注重补肾，人活一口气实际上就是活你这一口元气，如果一个人的元气调动不起来就没有精神。

实际上我们不需要特别用药来调动，有一样东西就可调动，并是我们日常生活当中必不可缺的。你能想到是什么吗？

大家都做饭做菜，对，只有一个东西，就是盐，因为元气是成的东西、可以调动的。但当你摄入过多量的盐时，又会加重心肾等器官的负担，所以并不是吃盐越多越好。

另外，肾表现是一种志向的东西。看那些老人就是因为精不足所以才会志向不高远，小孩子的情况就相反，小孩子大多都精足志向而高远。

所以人要做大事，首先就是要保住自己的肾经。

在晚上五时至七时的时候发低烧，这是身体不好的一个表现。

酉时发低烧是明显地肾气伤了。

大家一定要注意酉时发低烧是很危险的。

肾为先天之根。

经过申时人体泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的时辰。

肾阳虚者酉时补肾阳最为有效。

酉时正是进食晚餐的时间，晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可至醉。

用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。

晚饭后要漱口，涤去饮食之毒气残物，以保护牙齿。

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 编辑推荐

《黄帝内经养生智慧》，一部智慧而玄妙的养生宝典，一部最值得您收藏的现代养生名作！  
发掘养生秘方·采撷养生精华·掌握养生之道·共享养生乐趣 流传几千年的中国古代养生医学经典巨著！

不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，而铸铁，不亦晚乎。

——《黄帝内经》 不生病，我们就可以尽心尽力地为父母尽守孝道！

不生病，我们就可以拥有一个幸福的家庭！

不生病，我们就可以尽享生命之快乐！

《黄帝内经》与现代生活相结合帮您解决以下养生问题： 为什么四季养生的方法有助于修身养性？

为什么十二时辰与药物的使用效果密切相连？

为什么情志养生应做剑戒骄戒躁？

为什么经络养生可以使脏腑组织的功能得以发挥？

为什么体质养生可以预防疾病的发生？

为什么合理饮食可以加强五脏六腑的功能？

为什么运动养生可以增强体质、延年益寿？

为什么环境养生处理不当容易引发自然灾害？

…… 一生的养生和健康离不开经典巨著的帮助。

健康是人生的一大财富。

拥有健康就拥有了生命的所有资本。

如果一个人失去了健康，那么他的人生就会失去意义，变得一无所有。

所以要学会合理科学的养生，给自己一个健康的体魄，让疾病远离我们的生活。



<<黄帝内经养生智慧>>

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>