

<<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这个时候服中药较好，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>