

<<图解黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787561334904

10位ISBN编号：7561334907

出版时间：2006-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：紫图

页数：301

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>

## &lt;&lt;图解黄帝内经&gt;&gt;

## 前言

中国人很早就开始了对宇宙的研究，《内经》也可以算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。

《内经》认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，人体本身就是个小宇宙。

而人体的小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地之相应才能构成宇宙的本原形态。

那么如果我们把这个大宇宙也看作是一个的生命体的话。

我们会发现它同样也有一个如同奇妙的人体内部一样的世界。

我们再从另一种角度来看，《内经》其实还是一部关于人生的“哲学著作”。

从本质上讲《内经》是让人关注自身的，而世人则更多的是关注其自身之外的“终极”目标。

其实关注自身，总结自身的经验，处理好自身的事情，是能更好地达到外在目标的，甚至是捷径。

我们再从事物发展的一般规律来看往往也是内因决定外因的，古语说：“物必先腐，而后虫生之”。

所以对于现代人来说只有处理好自己的生活，理顺生活中存在的问题，才能更好地在外去拼搏，去实现自己的梦想。

比如一个很简单的道理，关注自己的身体健康也是为了更好地去拼搏，这也许可以说是现代意义上的《内经》给我们的启示。

以上有别于通常人们对《内经》的思考，就是想告诉读者，如果要想深刻了解这部古老的经典，我们必须寻根溯源，从我们这个民族的思想文化的源头来进行考察，因为《内经》正是根植于此。

“智慧地面对自然，将世界的根本归结于自然法则。

世界变化发展，应应合于自然，也应应合于人事。

”这其实就是《内经》的根源之所在。

古人说：“药理与事理相合，医法与心法不二。

”医者读《内经》，悟到的是古代医学的精髓；而仁者读《内经》，悟到的却是“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。

## <<图解黄帝内经>>

### 内容概要

《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。”

千百年来的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。

如今我们以弘扬民族传统文化为宗旨，寻古探源，将古老的《黄帝内经》用图解的形式对其所提出的众多养生观念一一进行详细解读，图文并茂地呈现给广大读者。

另外，我们还将提供一套实用的行动指南，应用它们可以使您轻松地学到实用的养生知识，并由此得以强壮身心、延年益寿。

## &lt;&lt;图解黄帝内经&gt;&gt;

## 书籍目录

序1《内经》之根源序2 诠释传统经典的最佳方式 1. 内经论全图 2. 《内经》历史沿革 3. 如何阅读本书

1《内经》关于生命的起源 1. 本书的主角(1):黄帝 2. 本书的主角(2):岐伯 3. 阅读本书你可以了解:生命活动的基本特征 4. 揭示生命的根本:维持和死亡 5. 《内经》的基本思想(1):阴阳之说 6. 《内经》的基本思想(2):五行之术 7. 《内经》的基本思想(3):脏腑之象 8. 最后的探究:《内经》成书之秘

2生命的周期 1. 生命的宿命:人体的生命周期 2. 两种物质,身体不可缺少:生命的动力 3. 生命的考验:人体老化的过程 4. 究竟我们能活多久?  
:合理的寿限 5. 命中注定了吗?  
:影响寿命的因素 6. 因人而异的结果:早衰 7. 《内经》中四种长寿之初探:真人、至人、圣人、贤人 8. 帮助延寿的密技:长寿的要诀

3养生的原则 1. 阴阳协调是健康的保证:阴阳和合 2. 理解阴阳与阳的互根:阳为本,阴从之 3. 阳气:推动、兴奋、升发、温煦 4. 阴气:宁静、抑制、肃降、凉润 5. 警告!  
!

4我们的五脏六腑 1. 脏居于内,形见于外:五脏系统总览 2. 主宰一切的“君五”:心者,君主之官 3. 辅佐着君主的“良臣”:肺者,相傅之官 4. 勇武忠心的“将军”:肝者,将军之官 5. 为“君主”表达意志的“内臣”:膻中护卫之官 6. 受纳和布化的“仓官”:脾胃者,仓廩之官 7. 专司内务的“内待”:大肠者,传导之官 8. 接纳贡的“礼官”:小肠者,受盛之官 9. 使“王廷”井然的“工部待官”:肾者,作强之官 10. 明辨是非的“清官”:胆,中正之官.....5 我们体内的奇经八脉6 四季顺养7 食养8 形神合一的情志养生9 阴阳虚实与梦境10 阴阳五行与体质11 病邪与六气12 神奇的针灸

## &lt;&lt;图解黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

阅读本书你可以了解 生命活动的基本特征 其实人类自开化至今，对生命之谜的探索就一刻都没有停止过。

古人对自然界的许多现象不能理解时，就会认为是产生了超自然“神”的作用，虽然这已被证明是非科学的论断，但也足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

生命 一般人不难区分什么东西是有生命的，什么东西是没有生命的。

但如果要给生命下一个科学的定义的话，一定会难倒我们。

因为，这个问题直接关系到人类对自身的理解，千百年来还没有人能够完全破解它。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》：“万物各得其所，生命寿长，其年而不夭伤

。”而唐朝李延寿的《北史》中对生命又有全新的理解，其中有云：“人之所宝，莫宝于生命。

”既然生命如此宝贵，那生命二字又包含什么样的寓意呢？

“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意识为转移的自然规律。

推而广之，我们似乎得出一个结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

现代科学对生命起源的认识 宇宙万物千变万化，自然界里绚丽多彩，不外乎是生物和非生物之分。

从现代科学的角度来看，生命只是物质运动的一种形态，它只是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统而已，远没有古人对生命的理解那么玄妙。

供我们生息的这个深蓝色的星球，大约形成于45亿~60亿年前，那时的地球在无际的宇宙中只是沧海一粟，并且是一片死寂的世界，有的只是高热的大气和原始海洋。

但随着亿万年的变迁，组成生命的物质，同时也是生命存在的基本要素的蛋白质和碳氢化合物孕育而生。

这样生命就有了最基本的物质基础。

又经过漫长的岁月，逐渐地产生了原始的生命形态——原始细胞。

它的出现，也就标志了第一个生命的诞生。

《内经》对生命起源的认识 《内经》洋洋20多万字，大则天地，小则动植飞潜，特别是对人体生命的起源、本质，生命的生长、繁殖、发育、运动形式、思维等生命现象有着极为丰富的论述

（1）人以天地之气生，四时之法成 所谓“以天地之气生，四时之法成”也就是说，天地之间，万物俱备，没有一样东西比人更宝贵。

人依靠天地之大气和水谷之精气生存，并随着四时生长收藏的规律而生活。

如果我们更具体地说，生命的起源，其实是源于天地与日月，其中主要源于太阳的火和地球的水。

因为天地的水火是生命发生发展的物质根源。

另外天地春、夏、秋、冬四时自然气候的变化，也与人的生命活动是密不可分的，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。

如果，逆四时的规律而动，生命必会受到损伤。

（2）阴阳是生命之源 《内经》明确提出，自然界的生命，是源于天地阴阳的运动变化。

《素问·生气通天论》记载：“通于天气为生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。

”数十亿年以前，天地未开之时，宇宙是一个混沌状态，其中阴阳二气相混，但运动不止。

随着时间的推移，阴气逐渐下降，凝而成地，阳气逐渐上升，聚而成天。

天地成而有春温、夏热、秋凉、冬寒四时的气候变化。

此时，便具备了产生生命的环境条件。

但生命的产生又经历了十分漫长的历史过程。

关于这种漫长、复杂的生命起源，《内经》解释为“天地形气相感”，也就是说，天地气相互感应后

## &lt;&lt;图解黄帝内经&gt;&gt;

而形成生命形态，这是生命起源高度而合理的概括。

历史上就有众多关于生命的起源不同学说，但都不如《内经》所论述得这样客观、合理。

(3) 精气是生命的核心 东汉哲学家王充说：“天地合气，万物自生。

”他认为，人是禀受了元气中的精微部分，即“精气”，气不仅是物质性的，而且具有无限的生命力。

人之所以有生命，也就是因为构成人体的“气”具有生命力的表现。

人体生命力的强弱、生命的寿夭，就在于“精气”的盛衰存亡。

气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。

不仅气是生命的核心，“精”同样也是生命的核心，《内经》认为“精”是生命的原始物质。

“精”是自然界天地之气的精华。

只有一种精是不能产生生命的，必须在两种不同性的精相结合的基础上，才能产生生命，如阴阳两精、雌雄两精、父母两精。

由此可见，精气为维持人体生命机能所必需。

生命活动的基本特征 (1) 新陈代谢 《内经》指出：“阳化气，阴成形。

”就是说，阳是化气过程，即把机体中的形质，化为无形的气（肉眼难辨的精微物质），以为功能活动。

而阴是成形过程，即把外界的物质合成自己的形质。

化气与成形总是此消彼长，彼消此长的，同时又保持其动态的平衡，这个过程即新陈代谢。

新陈代谢是生命的最显著的特征，任何有生命的个体，都具有这一基本特征。

(2) 具有反应性 生命体在受到来自外界和内部的刺激时，均具有产生反应的能力，如冷热刺激的反应，瞳孔对光反应，呕吐反应，排便反应等。

(3) 生长和发育 世界上的任何生命都经历从诞生到生长发育的过程。

生命在诞生后通过新陈代谢，其形态和体积便会发生变化，这便是生长。

而发育，对有性生殖的生物来说，是指从受精卵开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡。

(4) 生殖和遗传 生殖，可使生物种族得以绵延不绝；遗传，是生物体维持其稳定性的基础。

## <<图解黄帝内经>>

### 媒体关注与评论

这是一本很好的中医书，很多病症在这里都能找到根源，生病的人可以参照此书标本兼治，没有病的人可以根据其中四季的不同养生道理，让你的身体更加健康，达到延年益寿的目的。

——著名中医内科教授 邓铁涛 这本书图文并茂，看起来很惬意，内容通俗易懂，详细的图解可以让人对其讲解的问题一目了然，在轻松愉悦的阅读环境中，可以学到很多东西，值得一看。

——著名传染病学专家 戴自英教授

## <<图解黄帝内经>>

### 编辑推荐

以现代手法诠释三千年传统经典。

《黄帝内经》中的五行养生,《黄帝内经》第一次将阴阳五行学说应用于中医养生,将人体自身以及人体与外部环境之间看做是一个有机的系统,发展了中医养生的整体观念。

而自然界的种种变化,都会影响人体的生命活动,即天有所变,人有所应,强调要顺四时而养生,这一观点则开辟了中医防病养生的先河。

300幅手绘插画,250张示意图表,破解生死迷津,掌握健康根本 重释3000年前,中国古老传统经典,传承顺应自然的中国式养生智慧 现代养生术之鼻祖,被译成10种语言,行销全球50个国家 古老养生经典,5年销量突破15万册权威、实用不可错过!

简单易懂,图文并茂,方便实用,健康养生经典你也能看懂 《图解黄帝内经:认识中国式养生(超值白金版)》特点: 您知道什么是“上医医国,中医医人,下医医病”吗?

根据《内经》医理和自身体质来调节身体与阴阳五行的关系,才是真正的养生?

历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树,大多与《内经》有着密切的渊源关系吗?

<<图解黄帝内经>>

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>