

<<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：9787561358122

10位ISBN编号：7561358121

出版时间：2012-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：紫图

页数：368

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>

<<图解黄帝内经>>

前言

编者序 《黄帝内经》：中医第一书 《黄帝内经》与《道德经》《易经》合称中国的“三玄”。

千百年来，它们始终是中国乃至全世界的“天书”，受到无数人的仰视。

比如《黄帝内经》，作为中医学最早的典籍、中医四大经典著作之首（另外三本是《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》），自诞生至今，就没有一个人动摇过它的理论框架。

历史上无数名医临死时发现：自己一生心血，只是对此书中的某些内容多了一些心得，而并没有为这座大厦添一砖一瓦。

但到了现代，由于西医的发展，中医研究者越来越少。

甚至有很多人批判中医，认为它是“最大的伪科学”，原因很简单——看不懂，也无法用实验证明，诊断方法也没有统一的标准，八个中医大夫会有九种结论，所以否定之。

中医确实有不可证的特点，因为它与现代科学走的是完全不同的路。

我们对世界的认识源于提问的方法，方法不同，答案就不同。

西医用解剖、测量的方法，将生命变成数字，比如血压，低压60到90、高压90到140为正常。

西医认为，解剖刀下看不到的就是不存在的，至少是不可理解的。

比如经络，国家两个五年计划投入大量人力财力，只得到一个结论：经络是存在的。

这让科学家很头痛：“怪事，这么先进的仪器为什么就看不到经络呢？”

不仅是经络，整个中医学都是不能用西医方法来研究的，因为中医用的是“玄而又玄”的方法。

对此，我们做出如下探讨：人类发现的“定理”“规律”越多，便越限制自己的认知能力。

知识越多，头脑中的“框框”就越多。

因此有人说，博士的眼里只有偏见。

而中国古人的学习方式与此相反，他们不是在垒墙，而是在砸墙，也就是老子说的“为道日损”。

他们每得到一个知识，就相当于拆了墙上一块砖。

在这里，书不是越读越厚，而是越读越薄。

所以，大智者是佛或老子那样的人，学到最后，高墙被拆平了，因而超凡入圣。

这种“入圣”在常人眼里是无法理解的。

不过，东方的佛学、易学、中医都是这种类型的文化，它们是先贤在“减欲”“入定”“无为”中发现的与眼前世界并行不悖的另一个世界。

比如人体的经络、穴位、解剖学上不存在的器官——三焦等。

这些东西与“暗物质”相似（现代物理学认为，宇宙中90%的东西是看不到摸不到的暗物质），它们看似不存在，但却始终在发挥作用，这很玄，因此被称为“玄学”。

中医的“玄”的另一个体现方面是：它从产生之始（诞生《黄帝内经》）就有完美的体系。

历史表明，后人只是在研究它而没有发展它。

《黄帝内经》的理论庞大而深邃，藏象学、经络学、运气学、阴阳五行学环环相扣，纵横穿插，错综复杂。

两千年来，人们的研究只是在给这本古籍添加注脚，将原本浑然一体的经典肢解出众多门派。

其实，这种肢解几乎是所有东方传统文化的发展道路（如中医、易学、佛学、儒学）。

而现代科学的发展道路正好与此相反——先提出一个理论，然后完善之、再完善之（这就是老子说的“为学日益”）？这导致了相反的现象：研究传统文化注重首创典籍，研究现代科学注重新发现。

或者说，西医要向前看，中医要向后看。

《黄帝内经》是对我国上古医学的第一次总结，是仅存的战国以前中医学的集大成之作，鉴于它

<<图解黄帝内经>>

如此重要的地位，我们出版了这本《图解黄帝内经》，让你摆脱干扰，直视中医的根本。

《黄帝内经》中讲了治病之法，但更重要的是怎样不得病。

看完本书，你会发现每个人都是一个宝，如果合理运用人体的奥秘，近可强身祛病，远可延年益寿。

在本书编辑过程中，我们得到了医学专家李健先生的指导，才得以抽丝拨茧、理清脉络，在此表示衷心感谢。

此外，本书得以顺利出版还要感谢插画师王新利和版式设计师韦志民，没有他们的协助，本书不会如此生动地呈现在您面前。

编者谨识 2012年2月

<<图解黄帝内经>>

内容概要

《黄帝内经》是我国历史上最重要的一部医书，已传承了两千多年，被历代医学家视为“中医之祖”。全书分为《素问》《灵枢》两部分，共162篇，全面、系统地阐释了中国古人对人体机能的认识，是中医的根本经典。至今已经被翻译成10余种语言，受到世界各国的重视。

养生专家们无一例外地对《黄帝内经》推崇备至，因为这本书是中国养生方法的根源。书中首次提出健康靠“养”不靠“治”的思想，通过“保养”和“补养”的方法实现长寿的目的，即根据环境的变化，通过饮食、按摩、针灸、拔罐、刮痧等方法，激活人体能量，自发调整气血运行和脏腑功能，不吃药、不开刀，轻松治病。

《图解黄帝内经：中国养生第一书（经典图解版）》以通行的《黄帝内经》古本为基础，配以300幅手绘插画、250张示意图表，全面地向读者展示了这本中医养生的经典巨著，让并非医学专业的你也能够轻松读懂这本传世名著，从中了解到中医平衡调适的养生之道，懂得健康生活之道。

<<图解黄帝内经>>

书籍目录

源于《黄帝内经》的道家养生功法：《内经图》

《黄帝内经》的理论体系及十二经脉

人体的穴位和反射区

《黄帝内经》全图

《黄帝内经》的历史沿革

编者序《黄帝内经》：中医第一书

如何阅读本书

第一章

中医学最早的典籍

1 本书的主角：黄帝

2 本书的主角：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：阴阳之说

6 《内经》的基本思想：五行之术

7 《内经》的基本思想：脏腑之象

8 最后的探究：《内经》成书之秘

第二章

生命的周期

1 生的宿命：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 四种长寿之人：真人、至人、圣人、贤人

8 帮助延寿的密技：长寿的要诀

第三章

养生的原则

1 阴阳协调是健康的保证：阴阳和合

2 理解阴与阳的互根：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：切避虚邪风

6 修身：补精、养气、守神

7 安命：补气、养血、辅阴

第四章

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“君王”：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（心包）护卫之官

6 容纳和布化的“仓官”：脾胃者，仓廩之官

7 专司内务的“内侍”：大肠者，传导之官

<<图解黄帝内经>>

- 8 接收纳贡的“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
- 11 负责水道循环的“漕官”：三焦者，决渎之官
- 12 司水之职的“一郡之官”：膀胱者，州都之官

第五章

奇经八脉

- 1 经络是什么：众说纷纭话经络
- 2 臂内拇侧上下循，中府乳上数三肋：手太阴肺经
- 3 臂前外侧须审量，商阳食指内侧取：手阳明大肠经
- 4 起于头面向下行，承泣眼眶边缘下：足阳明胃经
- 5 下肢内侧向上循，隐白大趾内甲角：足太阴脾经
- 6 极泉腋窝动脉牵，青灵肘上三寸览：手少阴心经
- 7 臂外后缘尺内详，少泽小指外甲角：手太阳小肠经
- 8 内侧后缘足走腹，足心凹陷是涌泉：足少阴肾经
- 9 目内眦是睛明，眉头陷中攒竹取：足太阳膀胱经
- 10 臂内中线诸穴匀，天池乳后旁一寸：手厥阴心包经
- 11 臂外中线头侧绕，关冲无名指甲外：手少阳三焦经
- 12 从头走足行身旁，外眦五分瞳子：足少阳胆经
- 13 前内侧线穴细分，大敦拇趾三分处：足厥阴肝经
- 14 “别道奇行”的特殊通道：奇经八脉
- 15 千年珍藏，秘不授人：《内经图》详解

第六章

四季顺养

- 1 人体与自然的相通相应：生命之本，通乎天气
- 2 四时阴阳是万物的根本：四时阴阳，从之则生，逆之则死
- 3 万物生发蓬勃、向荣，需布陈于自然：春季“发陈”
- 4 茂盛华丽，需使精神适应繁茂秀美的时令：夏季“蕃秀”
- 5 肃杀之气凄风冷雨，花木凋零，需调摄精神：秋季“容平”
- 6 生机潜伏，万物蛰藏，需少动阳气深藏于内：冬季“闭藏”
- 7 气血的运行受四时中风雨晦明变化的影响：四时的脉象

第七章

食养

- 1 饮食为生人之本：食养的意义
- 2 得谷者昌，失谷者亡：五谷是怎样营养全身的
- 3 谨和五味，骨正筋柔：五味的功能与作用
- 4 五味调和适合人体脏腑的营养需要：五味与脏腑
- 5 脏腑失调，五色当显：五色当五脏
- 6 一定要忌口吗：饮食的禁忌
- 7 谨察阴阳所在而调：病后调养

第八章

形神合一的情志养生

- 1 情志活动属于人类正常生理现象：认识五志
- 2 生命现象的总称：什么是“神”
- 3 神宜静，而不宜躁：养“神”之道
- 4 喜怒无常，过之为害：五志太过对人体的影响
- 5 千般难，不外情志：五脏虚实引起的情志变化

<<图解黄帝内经>>

6 身心并治之基础：形神合一

第九章

阴阳虚实与梦境

- 1 梦是由外邪刺激而产生：梦的发生
- 2 梦象的阴阳属性是体内阴阳关系的反应：阴阳与梦
- 3 阴盛涉水生恐，阳盛大火烧灼，显现五脏虚实之象：气盛之梦
- 4 肺虚金白战，肾虚黑沉淹，心虚火烤，脾虚厌餐：气虚之梦
- 5 病邪侵脏腑，梦境现异象：邪寓之梦
- 6 梦中受制难脱，气血阻滞所致：体滞之梦

第十章

阴阳五行与体质

- 1 形成体质的结构与要素：脏腑、经络、形体
- 2 影响体质的基本物质：精、气、血、津液
- 3 气质是体质中不可缺少的一部分：体质与气质
- 4 察色按脉，先别阴阳：阴阳五态之人
- 5 阴阳二十五人：五行之人
- 6 脏固有小大，气血需充盈：脏腑之人
- 7 先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭：体态之人
- 8 勇者气行则已，怯者则著为病：性情之人

第十一章

病邪与六气

- 1 六种自然界的气候变化：六气之说
- 2 六气的异常：六淫
- 3 外来的病邪：“风”乃百病之始
- 4 外来的病邪：“寒”乃损阳阴邪
- 5 外来的病邪：“暑”乃盛热阳邪
- 6 外来的病邪：“湿”乃秽浊阴邪
- 7 外来的病邪：“燥”乃干涩之病邪
- 8 外来的病邪：“热”乃火热阳邪

第十二章

神奇的针灸

- 1 老祖宗的智慧：何为针灸
- 2 一脉相承且相对独立：腧穴与阴阳五行
- 3 有形抑或无形的管道：经络与穴道
- 4 人体脏腑、经络、气血、输注出入的特殊部位：腧穴说
- 5 由外而内的特殊疗法：刺与灸

第十三章

常见病这样治

- 1 牙疼不再是病：16个穴位轻松搞定你的牙
- 2 睡到自然醒：失眠调养的妙招
- 3 天再热也不怕：这些穴位可以防治中暑
- 4 不晕车的秘密：爱上坐车
- 5 轻松排毒：解决便秘的隐忧
- 6 你也可以有最好的头脑：帮你解决头疼头晕的穴位
- 7 跟岔气说不：治疗岔气的简易方法
- 8 感冒不再难缠：教你用妙招治感冒
- 9 健康的腹部是按出来的：腹胀痛可以通过穴位解决

<<图解黄帝内经>>

- 10 哮喘的克星：定喘等九穴
 - 11 与肠胃和谐共存：消化不良有妙招
 - 12 肠胃炎不用怕：学会用穴位防治肠胃炎
 - 13 不论急性、慢性还是过敏性：鼻炎都可以这样治
 - 14 解决女性的隐忧：看穴位这样调理月经
 - 15 经行腹痛不用愁：没有副作用的痛经止痛药
- 附录：《黄帝内经》名词解释速查
- 人体标准经络穴位图（一）
- 人体标准经络穴位图（二）

<<图解黄帝内经>>

编辑推荐

《图解黄帝内经:中国养生第一书(经典图解版)》是我国历史上最重要的一部医书，已传承了两千多年，被历代医学家视为“中医之祖”。

《图解黄帝内经:中国养生第一书(经典图解版)》与《道德经》《易经》合称中国的“三玄”。

千百年来，它们始终是中国乃至全世界的“天书”，受到无数人的仰视。

中医确实有不可证的特点，因为它与现代科学走的是完全不同的路。

不仅是经络，整个中医学都是不能用西医方法来研究的，因为中医用的是“玄而又玄”的方法，但在中医学也是无与伦比的。

<<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>