

<<黄帝内经养生智慧手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生智慧手册>>

13位ISBN编号：9787802203624

10位ISBN编号：7802203627

出版时间：2009-1

出版时间：中国画报出版社

作者：王坤山

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>

## <<黄帝内经养生智慧手册>>

### 内容概要

作为中医养生文化源头的《黄帝内经》，流传两千年到今天，仍然具有非常重要的现实意义和实用价值。

如果说在一本书中全面概括了广博、精深的中华传统文化，那就是《黄帝内经》。

起源于春秋战国时期的《黄帝内经》，凝聚了无数先人的经验和智慧，它不仅是中医学的思维方式和理论体系的典籍之作，也是一部具有人文科学特色的医学巨著。

## <<黄帝内经养生智慧手册>>

### 作者简介

王坤山男，66岁，中西医结合医师，医学博士，国际卫生医学研究院教授、美国中华医学会客座教授、澳大利亚国际中医药科技研究院研究员。

《中国临床实用医药杂志》副主编、《中国临床医药研究》、《河北中医》、《医学理论与实践》、《中医典籍》等杂志特约编委、编辑。

三九健康网乙肝论坛、皮肤性病、中医论坛版版主，就医网咨询专家。

从事医疗工作50年，因其对中国养生经典《黄帝内经》有着独到的见解和研究，近几年在诸多大学、媒体开办中医养生讲座，深受群众的欢迎。

多次受邀于美国、澳大利亚、马来西亚、加拿大等国家进行学术交流及讲学。

《肝昏迷辨治浅说》获世界华人知名医学家卓越金奖；《乙肝复春丸》获世纪杯创新发明金奖；《略论老年期痴呆证治》、《糖尿痛肾病辨治管见》分别获第二、三届世界传统医学大会优秀成果奖；《试论震颤麻痹辨治体会》获国际中医药杰出成果奖；《经验方——经乳康》获卫生部天然药物开发金奖

## &lt;&lt;黄帝内经养生智慧手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 流传千年的养生大道——走进《黄帝内经》的奇妙世界黄帝与《黄帝内经》《黄帝内经》对生命起源的认识《黄帝内经》与中国传统文化《黄帝内经》，美丽人生《黄帝内经》的流传历程第二章 不治已病治未病——《黄帝内经》的养生总原则法于阴阳，和于术数不治已病治未病人体三宝：精、气、神以静养生，兼顾以动饮食有节，起居有常，不妄作劳第三章 因天之序，顺时养生——养生要顺应大自然的变化按照春夏秋冬的规律来调养身体顺时养生的总原则：春夏养阳，秋冬养阴春起生机，春天养生夏为蕃秀，夏天养长秋熟万物，秋天养收冬主闭藏，冬天养藏一月怎么养生：依月调摄法一天怎么养生：十二时辰养生法第四章 形神合一，情志养生——养生先养神《黄帝内经》如何论情志防止“五劳”和“七伤”情志对身体健康的影响注重养德，大德必得其寿勤动脑、体，不动心形神合一，身心并治要学会释放和转移，无累病常轻养生要保持精神的乐观第五章 药补不如食补，饮食养生——安身之本在于食《黄帝内经》与我国饮食文化饮食养生的意义：安身之本在于食饮食不当，会致病减寿五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充不时不食，按照不同的季节进补饮食养生的禁忌第六章 呵护生命之树，经络养生——我们体内的奇经八脉神秘的人体经络千古之谜——经络是否存在？何谓奇经八脉经络养生的十二个小秘密一些简单实用的经络养生法洗脚的养生之道第七章 护五脏，通六腑，脏腑养生——保卫我们的“王国”人的身体就是一个王国心者，君主之官，神明出焉肝者，将军之官，谋略出焉肺者，相辅之官，治节出焉肾者，作强之官，伎巧出焉脾胃者，仓廩之官，五味出焉六腑的奥秘第八章 古为今用，对症下药——《黄帝内经》如何对治“亚健康”和“现代病”你在遭受亚健康的困扰吗？如何根治“抑郁症”现代人爱上火，怎么办？《黄帝内经》教你摆脱失眠《黄帝内经》教你健康减肥七损八益：《黄帝内经》与性爱养生高血压病的预防和控制第九章 养生先养心——休闲与养生茶为万病之药——茶道与养生书法家为何多长寿——书法与养生善弈棋者长寿也——棋道与养生绘画也致寿百龄——绘画与养生仁者乐山，智者乐水——旅游与养生音可传情，曲能达意——音乐与养生动静结合，天人合一——垂钓与养生水是最好的药——洗浴与养生

## <<黄帝内经养生智慧手册>>

### 编辑推荐

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

这不仅是在说黄帝，也是在说我们每一个人！

圣人不治已病，治未病。

这不仅是在说治病，也是在说养生！

《黄帝内经》这不仅应该是每一个医者的案头之作，也应该是我们每一个人的养生枕边书！

<<黄帝内经养生智慧手册>>

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>