第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生手册>>

13位ISBN编号：9787122122148

10位ISBN编号：712212214X

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：高金国，李博　等编著

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

前言

知足常乐，容易知足的人，就是世界上最富有的人；只要身体健康、无恙，你就是世界上最高贵的人。
“知足”和“无病”，表面看是两个概念，却可以用一个词统一起来，这个词就是“养生”。
知足，反映了养生的一个重要层面：心态问题。
很多人重视了生理层面的养生，却忽视了心理层面的养生；在公园锻炼半天，回家和老婆吵上一架，生一肚子闷气，锻炼效果基本相互抵消了。
无病，反映了养生的“治未病”理念。
《黄帝内经》提出的“治未病”理念，非常适合于养生领域。
但要注意：养生不等于中医，中医也不仅是养生，更不要以为养生就是治病，不能在养生和治病之间划等号。
养生和治病在很多时候可以有机统一，但养生代替不了治疗。
知足，就是要有一个好的心态；无病，就是要有一个好的身体。
无论生理层面还是心理层面，都需要防范几个误区。
第一个误区是把养生“技巧化”。
养生有技巧，掌握这些技巧，能让我们事半功倍。
但不能因为这些客观存在的技巧，就以为养生有捷径可循、有灵丹妙药，按几个穴位就能一劳永逸。
养生是系统工程，既包括有针对性的锻炼、健身，又包括“防患于未然”的经络调理以及食疗，还包括心态、情绪的调和。
把养生“技巧化”，其结果往往就是以偏概全、挂一漏万，难以取得好的效果。
养生是一种有针对性的活动。
每个人的体质不同、环境各异，养生的方法必然也会不同。
同样的大夫、同样的疗法，可以把这个人的腰间盘突出治得不再复发，对另一个人的腰间盘突出就毫无效果，因为病人的情况不同。
养生也是如此。
某种技巧在甲身上出现了很好的效果，在乙身上却未必有用。
从这个角度而言，我们也不提倡把养生“技巧化”。
但这不是说养生不需要技巧。
很多养生技巧，还需要普及；作为最古老医术的起源地之一，很多中国人对传统的养生常识还了解甚少，需要推广。
这也是编写本书的初衷。
第二个误区是把养生当成治病。
很多人之所以对养生感兴趣，是为了克服身体上的疾患，这无可厚非。
坚持养生、锻炼，的确会对疾病产生良好的辅助效果。
但不能用养生代替治疗，这是两个不同的概念。
第三个误区是重视经络穴位、食疗进补，忽视运动、忽视心态。
经络穴位和食疗进补，都是养生的重要方面，但运动才是根本的养生之道。
如果把养生看成一个小宇宙，那么，运动就是大地，是基础的基础；心态就是天，可以主宰空间；经络穴位、食疗进补之类的技巧，就是空气，处于天地之间，离了天不行，离了地更不行。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《黄帝内经养生手册》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生圣经。

《黄帝内经养生手册》通过《黄帝内经》告诉人们二十四节气养生法、十二时辰养生法、经络养生法、饮食养生法、情志养生法还有根据男女的不同的养生法。
内容通俗易懂，让人们充分理解《黄帝内经》，并且将其运用到我们的生活当中。

作者简介

李博，中国中医科学院西苑医院内科医师，北京中医药大学医学硕士研究生毕业。
2002年开始曾经跟随著名老中医焦树德焦老侍诊两年，得其亲自教诲。
并跟随李峰教授、唐旭东主任医师侍诊多年，得其亲传。
医疗理念：潜移默化的东方智慧及循证思维的闪光，踏实认真面对每一个病人，积跬步以致千里。
高金国，男，1973年生，南京大学新闻学硕士学位。
现供职于媒体，资深编辑，时评人。
先后获山东新闻奖等奖项十余次，发表各类作品上百万字。
专注于传统养生文化研究。
出版有《本草纲目养生经》、《黄帝内经养生经》等养生类畅销书。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生手册>>

书籍目录

第一章 养生智慧--保证现代人生活的质量
一、为什么现代人健康素质不高
二、何为《黄帝内经》
三、《黄帝内经》的益处
四、何谓养生之道
五、养生注意事项
六、《黄帝内经》养生之道的基本理论
第二章 二十四节气养生法--适应季节变化的智慧
一、春季篇--焕发勃勃生机
1.春季的气候及养生原则
2.春季的多发性疾病及注意事项
3.春季六节气养生及详细讲解
（1）立春
（2）雨水
（3）惊蛰
（4）春分
（5）清明
（6）谷雨
二、夏季篇--取天地之精华
1.夏季的气候及养生原则
2.夏季的多发性疾病及注意事项
3.夏季六节气养生及详细讲解
（1）立夏
（2）小满
（3）芒种
（4）夏至
（5）小暑
（6）大暑
三、秋季篇--调理心气平和
1.秋季的气候及养生原则
2.秋季的多发性疾病及注意事项
3.秋季六节气养生及详细讲解
（1）立秋
（2）处暑
（3）白露
（4）秋分
（5）寒露
（6）霜降
四、冬季篇--休养生息添底气
1.冬季的气候及养生原则
2.冬季的多发性疾病及注意事项
3.冬季六节气养生及详细讲解
（1）立冬
（2）小雪
（3）大雪

（4）冬至
（5）小寒
（6）大寒
第三章 十二时辰养生法--调理人体平衡的窍门
一、子时--护胆
1.子时前入睡顺应天时
2.养好胆，脑清明
3.胆经锻炼的绝招
二、丑时--护肝
1.丑时一定要熟睡
2.肝经诸穴是治妇科病的良药
3.春季是最宜养肝的时机
三、寅时--清肺
1.肺对全身气血大分配的时刻
2.寅时醒来睡不着，大多是气血不足
3.寒气最易袭击肺
4.患有咳嗽、气喘的人多按摩太渊穴
5.老年人不要寅时起床
四、卯时--通肠
1.卯时是最"方便"的时候
2.合谷穴是大肠经最好的献礼
3.黎明同房，瘫倒一床
4.莫饮卯时酒
五、辰时--补胃
1.胃是人体能量的发源地
2.此时阳气旺，早餐吸收好
3.清粥小菜最适合中国人脾胃
4.女人要在35岁之前养好胃经
5.早起没食欲，可按摩阳陵泉穴泻肝火
6.足三里是胃经最得力的"干将"
六、巳时--安脾
1.脾为后天之本、气血生化之源
2.口唇是脾经的一面镜子
3.口水是脾经向你发出来的"求救信号"
4.巳时是老年人户外活动的最佳时间
5.减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏
七、午时--休心
1.午时小憩是对心经最好的回馈
2.养生从安心神开始
3."心腹之患"是大患
4.心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤
八、未时--看病症找小肠
1.未时不是"未事"，小肠不是小事
2.未时午餐午时吃
3."热心肠"其实是小肠经阳气旺盛
4.小肠经穴位是最好的"按摩师"
5.面如桃花也是病

6.孝敬父母的最好礼物--养老穴
九、申时--新陈代谢在膀胱
1.膀胱病的两大信号：遗尿和尿潴留
2.运动和学习的最佳时间是在下午4点
3.多喝水促进尿液排泄
4.用泻下法治疗中下焦脏器疾病最为有利的时间
5.下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱
十、酉时--保肾
1.肾经决定你的寿命长短
2.为什么现代人多肾虚
3.要做大事先保肾精
4.常按肾经，健康一生
5.下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱
6.酉时练逍遥步让老人肾气足
7.肾阳虚者在下午五六点补肾阳最为有效
十一、戌时--心包经护心强身
1.心包经是快乐健康之源
2.保护心脏有妙招，每天戌时揉心包经
3.紧张的时候就振臂握拳
4.戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气
十二、亥时--三焦经养阴育阳
1.三焦是管理水道和主气的官
2.亥时三焦通百脉
3.阳池穴是手足冰冷的克星
4.要想留住青春，一定要在亥时入睡
5.亥时性爱是身体最快乐的表达
6."兜肾囊"--古代养生家秘而不传的男性强身秘法
第四章 经络养生法--补充身体元气的消耗
一、十二经脉--人体行动的根本保证
1.十二经脉--不仅决定生死，还是百病之源
2.十二经脉对应食物表
二、十二经脉养生--做自己身体的主人
1.手太阴肺经--人体的大总管
2.手阳明大肠经--大肠和肺的贴身护卫
3.足阳明胃经--养气血的根本
4.足太阴脾经--保证肌肉健康
5.手少阴心经--主宰人体
6.手太阴小肠经--清热静心
7.足太阳膀胱经--体液运行的保证
8.足少阴肾经--元气之本
9.手厥阴心包经--心脏的守护者
10.手少阳三焦经--护卫头脑的使者
11.足少阳胆经--消化的总管
12.足厥阴肝经--藏血守神
第五章 饮食养生法--增强体质健康的导火索
一、饮食养生法
1.食物为什么最重要

2.食物和药的区别
3.饮食调整和平衡身体健康
4.中国人的饮食习惯
二、五味之根本
1.辛
2.酸
3.甘
4.苦
5.咸
三、营养平衡的食物搭配
1.五谷为养，谷物是主食
2.五果为助，水果助养生
3.五畜为益，肉类增健康
4.五菜为充，膳食更完备
四、食物之间的相忌
1.蔬菜类
2.水果类
3.肉蛋类
4.海鲜类
5.药品类
五、随着时令来吃饭
1.春季的饮食特点
2.夏季的饮食特点
3.秋季的饮食特点
4.冬季的饮食特点
六、养体质，从根子上修复你的身体
1.血瘀体质的饮食原则
2.气虚体质的饮食原则
3.阴虚体质的饮食原则
4.阳虚体质的饮食原则
5.痰湿体质的饮食原则
6.气郁体质的饮食原则
7.湿热体质的饮食原则
8.过敏（特禀）体质的饮食原则
第六章 情志养生法--保持精神乐观的门槛
一、情志养生法--养生先养神
1.《黄帝内经》对情志的论述
2."五劳"和"七伤"当防止
3.养德为根本，大德必得其寿
4.勤动脑、体，不动心
5.形神合一，身心并治
6.学会释放和转移，无累病常轻
7.保持精神的乐观
8.女子伤春、男子悲秋和生活对治法
9.人生四惑--酒、色、财、气
二、百病生于气--情志生克法
1.对"喜"当节制

2.对"忧"当开导
3.对"怒"当清静
4.对"思"当移情
5.对"恐"当疏泄
三、养心之道--休闲
1.茶道--茶为万病之药
2.书法--书法家多长寿
3.棋道--善弈棋者长寿也
4.绘画--绘画也致寿百龄
5.旅游--仁者乐山，智者乐水
6.音乐--音可传情，曲能达意
7.垂钓--动静结合，天人合一
8.洗浴--水是最好的药
第七章 "男女有别"--《黄帝内经》中男女养生的区别
一、男人一生与"八"结缘
1. 8岁时男性应开始补肾
2. 16岁时肾气盛，开始进入青春期
3. 24岁前，男性要长个就要补肾气
4. 30以前人找病，30以后病找人
5. 40岁时如何不"发堕齿槁"
6.六八"阳气衰竭于上"时的养生法则
7.男性56岁后怎么办
8.比吃任何药都灵的三种补肾方法
9.气血，补益男人健康的不动产
10.胃经，男人强大气血抄近道
11.少动肝火，涵养男人"九不过"
二、女人一生与"七"结缘
1.女子7岁开始肾气盛
2.女孩14岁时必须懂的事
3. 21岁前会养生，一生都迷人
4. 28岁是女人最美的年龄
5.年过30，把肠胃伺候好了
6.照顾好六腑，到70岁也不老
7.女子的生养之本--任脉
8."爱抚"暖宫--治疗痛经最有效
9.敲胃经，让你苗条起来
10.三穴健脾胃，不呕不吐吃得下
11.按揉陷谷穴消除妊娠浮肿

章节摘录

版权页：插图：这段文字很简单，有的人身体强壮，经常锻炼身体、顺应天时，很健康。
可如果因此麻痹大意，觉得自己身体好，不在乎，也会一病不起，甚至丢掉生命。
这些人正是忽略了岐伯的“刚柔并济”理论。
光有“刚”不行，太“刚”就会缺乏韧性，同样很脆弱。
肺活量再大，肌肉再强健，身体里的气血不顺畅，情绪压抑、心气郁结，照样会得病。
——这就是“顺之有死”的情况。
“逆之有生”的情况，也很常见。
很多人成了“药坛子”，一辈子离不开药，可依然活得很好，甚至活到90多岁。
这种人的确很“柔”，因为身体柔弱，就很注意防护；而且心情也经过历练，越来越刚强，形成了“外柔内刚”的性格。
所以，从表面看，他们的身体素质很差，实际却能长寿。
所以，不管《黄帝内经》还是《黄帝外经》，在这一点上还是比较一致的；黄帝和岐伯从来没有对你说：你现在身体锻炼得很好了，可以出去主动迎接风邪侵袭了！
他们一致强调的是：养生是为了调养自己、适应外界，而不是调整好自己、对抗外界。
大自然是“天”，可以“天人合一”，但不能“人定胜天”。
说来说去，问题很清楚了：锻炼是必需的，但要注意方式。
而且，锻炼要有一定原则：要适量；要适合自己的体质和年龄；要见缝插针；要点面结合。
前两项前面已经简单说过了，不同的人要根据自己的年龄和体质，选择适合自己的运动方式。
重点谈一下后两项。
第一，要见缝插针。
不要把健身看成一种必须在特定时间、特定地点、特定氛围下才进行的事情，而要看成一项无时无刻都能做的事情。
什么时候都可以健身，只不过方式不同。
比如，上班的时候，步行；上下楼的时候，不坐电梯；工作50分钟之后，站起来伸个懒腰、扭扭脖子；等人的时候，可以做脖颈运动、拍打运动等。
这还牵扯到锻炼、健身的时间选择问题。
老年人是时间富翁，选择的自由度大，最好是下午锻炼；对青年人来讲，时间紧张，每天早半小时起床晨练，则是一个很好的选择。
有人会问：不是说早上锻炼不好吗？
对冠心病、高血压等特殊人群，的确早上锻炼不好。
但对其他人群，只要注意以下几点，问题不大：不要用闹钟，或者只用几次，尽量调整生物钟，实现自然醒；醒来后，躺半分钟再起身；在床上坐半分钟，再起床；冬天喝半杯温开水，夏天喝一杯温开水，再出门锻炼，锻炼的时候，要先慢走、再慢跑，不要直接快跑；选择公园锻炼，避开马路等污染较重的地方。
另外，早上有雾的时候，尽量避免室外锻炼，可以在室内活动。
对时间紧张的年轻人来讲，晨练还是不错的选择，尤其在公园内晨练，空气好、心情好、环境好，晨练之后，一天都有精神。

编辑推荐

《黄帝内经》：适应季节变化的二十四节气养生智慧，调理人体平衡的十二时辰养生窍门。
善言天者，必有验于人，善言古者，必有合于今，善言人者，必有厌于己。
养生智慧——保证现代人生活的质量、二十四节气养生法——适应季节变化的智慧、十二时辰养生法——调理人体平衡的窍门、经络养生法——补充身体元气的消耗、饮食养生法——增强体质健康的导火索、情志养生法——保持精神乐观的门槛、“男女有别”——黄帝内经中男女养生的区别。

第一图书网, tushu007.com

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