

<<黄帝内经养生堂>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生堂>>

13位ISBN编号：9787200092592

10位ISBN编号：7200092592

出版时间：2012-6

出版时间：北京出版社

作者：贺娟

页数：225

字数：160000

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>

## <<黄帝内经养生堂>>

### 内容概要

贺娟所著的《黄帝内经养生堂》是以《黄帝内经》基本理论为基础的养生保健类图书。书中详细介绍了《黄帝内经》基本理论在日常养生保健中的具体应用方法与原理。为了便于读者学习与理解，《黄帝内经养生堂》中辅以大量相关中医药知识的传说与典故。该书内容通俗易懂，养生保健方法简单实用。

## <<黄帝内经养生堂>>

### 作者简介

贺娟，女，1964年生，汉族，教授，医学博士，教授，中医基础专业博士生导师，北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学分会副主任委员兼秘书长，中国教育电视台《师说》栏目特约专家，北京电视台科教频道《养生堂》栏目特约专家。

重点领域：长期从事《黄帝内经》的教学、科研与临床研究。

## <<黄帝内经养生堂>>

### 书籍目录

#### 四季与健康

##### 第一讲 让生命与自然同步

随季节变化的人体

疾病与季节共舞

五脏疾病与季节对应

##### 第二讲 四季漫谈

春夏秋冬的由来

为什么用“春秋”表示一年

崇拜太阳的民族

为什么买“东西”不买“南北”

##### 第三讲 春季养生

阳气“升发”的季节——春天

春季宜养“升气”

春季需要预防的疾病

##### 第四讲 夏季养生

阳气最盛壮的季节——夏天

夏季宜养“长气”

夏季需要预防的疾病

##### 第五讲 秋季养生

阳气“收敛”的季节——秋天

秋季宜养“收气”

秋季需要预防的疾病

##### 第六讲 冬季养生

阳气“闭藏”的季节——冬天

冬季宜养“藏气”

冬季需要预防的疾病

#### 情绪与健康

##### 第一讲 怒气最易伤身体

百病生于气

情绪决定健康

七情伤人为何最重

不同的怒气——“大怒”与“郁怒”

怒发冲冠——大怒

大怒引起哪些疾病

心平气和防大怒

生闷气——郁怒

郁怒引起的疾病

尤其不能生气的人

如何防止怒伤人

##### 第二讲 恐惧，与生俱来

适度的恐惧是一种保护

两只羔羊的实验

从光绪皇帝的遗精病说起

为什么会得恐惧症

情状各异的恐惧

<<黄帝内经养生堂>>

恐惧症如何治疗

第三讲 大惊引起了人体气机的逆乱

惊、恐不同

为何惊、恐不分家

易被“惊吓”的群体

大惊引起的疾病

如何治疗惊引起的病症

第四讲 悲痛伤心又伤肺

人人都会有的情感——一悲伤

看得见的悲哀，看不见的伤害

以情胜情解悲哀

动辄哭泣——更年期常见病症

第五讲 心灵的感冒——忧郁

抑郁症——最高发的精神疾病

你抑郁了吗

林黛玉有抑郁症吗

抑郁的年代

郁闷的人群

抑郁症的多发年龄

隐藏起来的忧郁

忧郁可以摆脱

第六讲 思虑太过会伤心脾

形影相伴“思”与“虑”

思虑过度伤心脾

“焦虑症”——满脑子都是事

战胜焦虑

第七讲 乐极会生悲

过喜也会致病

高兴要有节制

喜乐伤人的调治

饮食与健康

第一讲 病多是撑出来的

撑出来的疾病

少吃和多吃，怎样才能更长寿

哪顿饭要少吃

哪些人应少吃

漫谈“辟谷”

第二讲 嗜冷之殇

人之大宝，只此一息真阳

哪些因素损伤我们的阳气

阳气损伤，疾病丛生

嗜冰的苏曼殊

体质不同的东西方人

饮食的温度——寒不冰齿，热不灼唇

寒凉病的调养

第三讲 劝君少进一杯酒

从“辛”字谈起

<<黄帝内经养生堂>>

生活中辛味的饮食

医酒一家

酒本狂药，大损真阴

嗜酒文人多短命

解酒有妙方

第四讲 五味调和，什么都吃一点

难以拒绝的“甜”

欲罢不能的“酸”

离不开的“咸”

不能缺少的“苦”

第五讲 吃肉的学问

牲畜也有贵贱之分

吃牛肉的学问

羊肉的饮食文化

熟悉的猪肉，不熟悉的性味

鸡肉食法有讲究

狗肉的性味

鸭肉、鹅肉各不同

第六讲 观颜色，辨药性

五色与五脏的对应关系

颜色不同，作用有异

与众不同的“黄”

趣话漫言说五色

颜色也有寒热温凉

章节摘录

**转移疗法** 在遇到某事，让人思虑不止的时候，如果能及时抽身，有意识地做点其他事情，比如看场电影，出去买本心仪的好书，出去旅游一趟，或者与朋友在一起聊聊天等，转移一下注意力，效果就会很好。

现代心理学有催眠疗法，所谓催眠，就是通过心理师的诱导使人进入睡眠状态，从而将患者从焦虑状态中摆脱出来的方法。

当人们被催眠之后，由于忘却了原有的紧张、不安，周身神经、肌肉处于一种松弛状态，人体得到彻底的休息与放松，从而起到治疗效应。

我上面说的转移注意力的方法实际上是一种变相的催眠：当你沉浸在某种快乐情境之中时，与催眠相比能达到同样的效果。

**自我暗示法** 追求完美是很多患者出现思虑、焦虑不安的根本所在。

当某件事情的结果与自己的要求不符合时，这类患者容易出现自我否定、自我怀疑，从而产生焦虑、不安的情绪。

一旦出现这种情况，患者应及时提醒自己，是自己的完美主义在作祟；不断提示自己，我已经很优秀了，我面对的失败是很多人都会出现的失败，比如婚姻的失败、事业的困境、身体的伤病等等，出现这些状况，多是环境所致，与我个人能力无关等等。

.....

<<黄帝内经养生堂>>

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>