

<<《黄帝内经》大全集>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》大全集>>

13位ISBN编号：9787222096189

10位ISBN编号：7222096183

出版时间：2012-6

出版时间：云南人民出版社

作者：李济生

页数：436

字数：860000

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》大全集>>

### 内容概要

《黄帝内经》在历代养生著作中，价值最大、影响最深，有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健康长寿的目标，李济生编著了这部《黄帝内经大全集》。

《黄帝内经大全集》深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”、“形神合一”、“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解

读。

同时。

，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养

生实用方法，以帮助读者切实掌握女七

男八节律养生、二十四节气顺时养生、...呼吸调气法、调节阴阳的方法。

不同体质的养生法、十二大经络的养生法则、

情志养生法，饮食养生法及胎育养生智慧等。

此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理

念，以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其

中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

## <<《黄帝内经》大全集>>

### 书籍目录

#### 第一章 发现《黄帝内经》

##### 第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书

《黄帝内经》是中国“三大奇书”之一

“黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角

《黄帝内经》为何以“经”命名

##### 第二节 《黄帝内经》对于生命的探索

生命三要素：精、气、神

生长壮老已——人的生命历程

女七男八——人的生长周期

人的寿命到底有多长

《黄帝内经》解读影响寿命的因素

揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人

五脏五行相对应，相生相克有规律

##### 第三节 《黄帝内经》与中医养生观

不治已病治未病——养生胜于治病

正气存内，邪不可干——养生先固本

“同病异治”的道理也适于养生

恬淡虚无，精神内守，病安从来

要想寿命长，避开五劳和七伤

《黄帝内经》中的因人施养法则

人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生

##### 第四节 《黄帝内经》与日常生活

从常见的“东西”、“南北”谈起

为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”

为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪

中国传统文化中的“男左女右”

男人眼光长远，女人活在当下

女人为什么比男人衰老得快

女人为什么要长乳房

人的生育能力是由什么决定的

#### 第二章 《黄帝内经》女七男八节律养生

#### 第三章 《黄帝内经》二十四节气顺时养生

#### 第四章 《黄帝内经》呼吸调气法

#### 第五章 《黄帝内经》对症养五脏六腑

#### 第六章 《黄帝内经》阴阳一调百病消

#### 第七章 《黄帝内经》解密九种体质

#### 第八章 《黄帝内经》十二经络养生

#### 第九章 《黄帝内经》胎育智慧

#### 第十章 《黄帝内经》与情志养生

#### 第十一章 《黄帝内经》饮食与养生

## 章节摘录

版权页：插图：此外，饮食时要注意保护牙齿，不要吃过甜、过辣、过凉、过热的食物，以防牙釉受侵蚀而破坏。

疾病有先兆，就医须及时 男人在步入老年后，身体各部位都会出现不同程度的衰老，而一旦人体内发生异常，就会鸣响警报，这一警报就是我们所说的“症状”。

身体开始摆开迎击“敌人”的阵势，从各个方面对异常状况进行抵御，尽量维持正常的功能。

身体在积极抵御时，“八八”男人也不能袖手旁观，而要根据症状及时地去就医。

(1) 吞咽困难。

体态肥胖，伴有吞咽困难等，多是反流性食管炎的前兆。

此外，吞咽困难也是食道癌的临床表现，应先就诊消化内科。

(2) 身体疲乏。

如果突然感觉十分疲乏，困得不得了，这种情形可能很多人都经历过。

但是，如果困倦的程度十分严重，那么就可能不是单纯的睡眠不足，而是患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

肥胖、睡眠时鼾声如雷的老年人更要注意，该病患者有可能在睡眠中就去了天堂，因此出现上述症状时不能掉以轻心。

(3) 视力下降、视野中心云雾感。

黄斑的功能是帮助准确辨别事物，如果这一部位发生异常，患者感觉视野中央有云雾感，或眼前有一片黑影阻挡，视物变形。

如果这种症状反复出现，就有可能导致视力大幅度下降。

你有可能是老年性黄斑变性，要及时就医检查。

(4) 头痛伴有眼痛。

突然发生头痛和眼痛，伴有视力下降、恶心、呕吐，有时还伴有鼻塞流涕等类似感冒的症状，要警惕急性青光眼的可能，应及时到眼科检查。

(5) 咳嗽、咳痰。

慢性支气管炎的主要症状是咳嗽和咳痰。

引起长期咳痰的疾病除了慢性支气管炎以外，还有肺结核和支气管扩张。

老年人慢性支气管炎的常见症状是在早晨刚刚从温暖的室内外出时，或吸入被污染的空气时，或吸烟时，出现咳嗽症状。

在初期，痰量少且透明，这些症状在初期仅出现在冬季，随着病情恶化，可能一整年都会出现咳痰，很少出现发烧症状。

(6) 上腹部不适、消化不良。

慢性胃炎的患者常感上腹部不适、消化不良、饭后腹痛、恶心、呕吐等。

另外，还可能出现食欲不振、全身疲倦或体重减轻等。

慢性胃炎也可能引起呕血，这多见于萎缩性胃炎患者，由于胃黏膜变薄，胃壁的血管就容易破裂，出现呕血甚至大出血的危急情况。

(7) 关节疼痛。

痛风是血中尿酸异常增多，沉积在关节和肾引起的疼痛，导致器官功能障碍疾病的总称。

所谓的尿酸，是细胞新陈代谢所产生的一种物质，换言之，就是身体把种种物质转化为热量消耗之后产生的残渣。

尿酸的结晶沉淀在关节的滑膜上，对滑膜产生刺激，从而引起急性炎症，患者出现难以忍受的关节疼痛。

这种状态就叫做痛风发作。

<<《黄帝内经》大全集>>

编辑推荐

《大全集(图文全解)》在历代养生著作中，价值最大、影响最深，有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

<< 《黄帝内经》 大全集 >>

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>