第一图书网, tushu007.com

<<养生的智慧全集>>

图书基本信息

书名：<<养生的智慧全集>>

13位ISBN编号：9787504464491

10位ISBN编号：750446449X

出版时间：2009-5

出版时间：中国商业出版社

作者：李春燕

页数：293

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

健康长寿，青春永驻，是人类梦寐以求的美好愿望。
自古以来，人们就殚精竭虑地搜寻养生之法，探索衰老之谜。
尤其是今天，社会上特别流行“保养”一说，保养其实就是养生。
当今社会，很多疾病一旦被发现，往往是中晚期（如癌症等），而任凭现代医疗手段如何先进，却也很难将这些濒临生命边缘的患者从死亡线上拯救过来。
人们不禁要问，有没有不得病的方法呢？
或许你听说过《黄帝内经》，《黄帝内经》是中华传统医药养生的圣经，是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，引导我们顺应自然的力量，使中华子孙获得健康自然的身体。
《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作。
它体现了中国古人对人体与四时季候关系的理解以及人体各部分互为照应的整体观念，是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，被医家称为“医家之宗”。

内容概要

《养生的智慧全集》正是要借助这阵东风，以通俗的、一般人易于理解的语言，结合普通人最为关心的养生问题，系统介绍黄帝内经的养生原则和养生方法，让读者看得懂、用得上。
随着人们生活水平的 提高，个人健康问题越来越受到重视，养生的观念逐渐深入人心。
尤其在北京中医药大学副教授曲黎敏的一系列黄帝内经及相关养生著作相继问世后，社会上更是刮起一阵养生风。

作者简介

李春燕，女，1973年生，吉林心脑血管病医院心内科主治医师，长春市绿园区人民医院主治医师，有丰富的临床医疗经验。

<<养生的智慧全集>>

书籍目录

第一章 《黄帝内经》蕴含丰富的养生学问1．懂一点五行学说2．学一点脏腑之象3．追求内外和谐的境界4．不一定明医理药理：但一定要明情理5．认知身体，认知自我6．要健康，也要长寿第二章 阴阳平衡是养生的纲领1．关于阴阳学说2．人体中的阴与阳3．平衡是健康的前提4．中医的“补5．都是失衡惹的祸6．生命的动力7．阴阳与梦境第三章 五脏气血是养生的关键1．人体的气血运行2．心脏与养生3．肺脏与养生4．肝脏与养生5．肾脏与养生6．脾脏与养生7．胃脏与养生8．胆与养生9．大小肠与养生第四章 经脉穴位与养生之道1．人体经络何处寻2．认识经络3．经络与明阳、五行4．关于任督二脉5．穴位的奇妙之处6．病症与经脉穴位7．养生与经脉穴位8．做经络的敏感人第五章 饮食与养生之道1．许多疾病是吃出来的2．五味不能过度3．饮食补气之道4．饮食进补有讲究5．饮食养生的宜与忌第六章 一年四季与养生之道1．读读《黄帝内经》的“四季调神大论2．春季养生要点3．夏季养生要点4．秋季养生要点5．冬季养生要点6．四季养生之原则，7．中老年四季进补的注意事项第七章 十二时辰与养生之道第八章 日常起居与养生之道第九章 情志与养生之道第十章 从头到脚谈养生参考文献

章节摘录

第一章　《黄帝内经》蕴含丰富的养生学问　　2. 学一点脏腑之象　　脏腑就是人体内脏的总称，按照其生理功能特点、形态，可分为五脏、六腑和奇恒之腑，并以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属。

五脏包括心、肝、脾、肺、肾。

六腑包括胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱。

奇恒之腑是指脑、髓、骨、脉、胆和女子胞。

研究脏腑的学说，就是藏象学说。

关于藏象学说的来源，主要有三个说法，或者说也正是三个方面的结合；　　第一，源于古代的解剖学知识。

藏象学最初是源于古代的解剖知识。

春秋战国时期，古人对脏腑的形态已经有了一定的认识，并且应用于医疗实践。

上古时期就有名医俞跗对人体运用割腹治疾，此外，《黄帝内经》中对解剖人体观察脏腑更有详细的描述。

第二，藏象学说源于长期以来对人体生理、病理现象观察的总结。

古人还以“有诸内，必形诸外”、“视其外应，以知其内脏”以及“取象类比，，等思维方法来认识人体脏腑的机能。

例如，因皮肤受凉而感冒，会出现鼻塞、流涕、咳嗽等外在表现，从而认识到皮毛、鼻窍和肺之间存在着密切联系。

第三，藏象学说还源于反复医疗实践的印证与反证。

这一说法认为，古人通过长期医疗经验的总结积累，发现了如食用动物肝脏可治夜盲，多次重复的经验就形成了“以脏补脏”的原则，同时，又佐证了“肝开窍于目”等关于人体脏腑的理论。

脏腑的研究，同时受到了阴阳学说与五行学说的影响。

阴阳学说运用到中医学里，用以说明人体的部位、功能等多个方面。

在藏象学说中，分脏腑为阴阳，分气血为阴阳，分精气为阴阳。

特别需要提出的是这其中关于精化为气、气分阴阳的观点，就是后来的“五脏精气阴阳”理论。

……

编辑推荐

从实用养生的角度对《黄帝内经》做了通俗而准确的解读，让我们能更直观地对传统养生哲理进行了解和应用。
《养生的智慧全集》从阴阳、气血经络、脏腑、七情、四时、四季、起居等各个方面阐述了养生之道，谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。

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