第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经健康长寿秘典>>

13位ISBN编号：9787508270814

10位ISBN编号：7508270819

出版时间：2012-2

出版时间：金盾出版社

作者：周洪进

页数：295

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

内容概要

本书为作者潜心研究《黄帝内经》健康长寿学二十余年后编写而成，分为生命篇、健康篇、长寿篇。生命篇解读了人类生命的起源、发展、衰老、寿限、特征、本质及生命预测；健康篇介绍了人体健康的解剖、脏象、经络、免疫、防病、征象、危害等知识；长寿篇推荐了脏腑养生、经络养生、房事养生、饮食养生、药物养生、排毒养生、睡眠养生、心理养生、运动养生、情趣养生、季节养生、时辰养生等方法。
其内容深入浅出，通俗易懂，适合广大读者阅读。

作者简介

周洪进，毕业于贵阳中医学院医疗系。
原任中国人民武装警察部队海南省总队医院副院长，主任医师兼任全军老年病学会理事、全国中风学会理事、中华名医协会理事、国际癌症康复协会常务理事。

研究《黄帝内经》20余年，曾受到全国著名中医学家任应秋、方药中、程思德，董星垣。
靳瑞、梁玉珍、贺志光等教授的谆谆教诲，深得奥旨。
曾获全国名医高新理论与实践优秀论文一等奖，全国医药学术论文大奖赛二等奖，武警部队科技进步三等奖。
先后发表学术论文50余篇，出版《黄帝内经养生秘旨》等专著4部。
l997年入编《世界优秀医学专家人才名典》。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

书籍目录

生命篇
第一章　人类生命的起源
一、生命化生的原质
二、生命化生的条件
三、生命化生的过程
第二章　人类生命的发展
一、生命发展的规律
二、生命发展的要素
三、生命发展的内核
第三章　人类生命的衰老
一、五脏与生命衰老
二、精神与生命衰老
三、房事与生命衰老
四、睡眠与生命衰老
五、用脑与生命衰老
六、月事与生命衰老
七、运动与生命衰老
第四章　人类生命的寿限
一、生命的寿限
二、生命的极限
三、长寿的秘诀
第五章　人类生命的预测
一、自然寿命的预测
二、实际寿命的预测
第六章　人类生命的特征
一、人是最高级的生物
二、人是最高等的动物
第七章　人类生命的本质
一、生命的本质在于气
……
健康篇
长寿篇
参考文献

章节摘录

《黄帝内经》对生命的衰老问题，有大量而深刻的论述。
如《素问·上古天真论》说：“女子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。
”又说：“男子……五八肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。
”《素问·阴阳应象大论》还说：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。
”说明人体生命的衰老与诸多因素有关。
一、五脏与生命衰老　　《黄帝内经》认为，五脏与生命衰老有着直接的关系。
1.心气衰《灵枢·天年篇》说：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。
”由于心气虚衰，血液运行无力，在临床上则表现为心肌功能减退。
例如，心中空虚而悸动，气短而促，劳则加剧，脉象细弱，迟缓或结代。
老年人随着年龄的增长，脏器精血亏耗，加之对世事深谙，易于多思多虑，从而耗损心血，致使心血衰少，而血虚则无以养心，故老年人常见失眠、多梦、健忘，甚至眩晕、面色无华。
现代医学认为，年老时，心肌出观退行性变化，如老年性淀粉样变与棕色萎缩，老人的动脉也出现结构改变，并产生相应的功能变化。
此外，心与小肠相表里，老年人常有肠鸣、大便不实、小便频数而长等表现，这些都是心气衰导致小肠气虚，传导化物、分清泌浊功能衰退的结果。
2.肝气衰《灵枢·天年篇》指出：“五十岁，肝气始弱，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。
”这对老年以后肝脏的变化讲得非常清楚，既述实质改变，又论功能变化，与现代医学认为老年以后肝脏萎缩，重量减轻大致一样。
肝气衰，是指肝的主要功能减退，既包括疏泄功能衰减，又包括肝血、肝阴不足，故人到高龄以后，每见寡言少欢、多疑多虑、急躁易怒、失眠多梦、暖气腹胀、食纳减少等情志变异、消化减退、气血不和等老年特征。
《素问·上古天真论》说：“丈夫……七八，肝气衰，筋不能动。
”说明老年肝血不荣，筋膜得不到濡养，常出现动作迟缓，关节运动乏力，爪甲变脆、变厚、枯槁不荣等老年状态。
肝与胆相表里，肝虚必影响到胆。
有些老年人往往遇事犹疑不决，瞻前顾后，均属于老年人胆气不足的生理特点。
因胆主疏泄精汁以助消化，而老年人胆的疏泄功能减弱，能注入胃肠以助消化的胆汁减少，故一般高龄之人消化能力薄弱，特别是食入膏粱厚味之后，不易消化更为明显。
3.脾气衰《灵枢·天年篇》说：“七十岁，脾气虚，皮肤枯。
”人到老年，脾之阳气日渐虚衰，其运化水谷的功能比一般人更为低下，气血无源，肌肤失养，食呆纳少、四肢乏力、皮肤干枯等症。
故脾气、脾阳虚衰应是老年常见的病理基础，从主观感觉上不如常人，有头昏、目眩、腹胀、疲乏等表现。
宋代陈直说：“老年人胃肠虚薄，不能消纳。
”说明老年以后胃肠功能减退，出现“胃黏膜变薄”、“分泌各种消化酶的腺体萎缩”、“胃及大小肠扩张”，临床常见食少、腹泻、便秘等症。
正如《千金翼方·养老食疗》所说：“老人肠胃皮薄，多则不消。
”　　总之，老年脾胃虚弱，消化功能减退，逐渐出现全身性气虚证候，如少气懒言，四肢倦怠无力，面色萎黄等。
4.肺气衰《灵枢·天年篇》说：“八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。
”唐代孙思邈亦认为，老年多患“肺胀”，而症见“虚而满喘咳……其脉浮大n。
肺胀，是由于年老时，肺气不足，肺司呼吸的能力随之减弱，体内浊气不能顺利排出，清气亦不足以

纳入而形成。
因此，人体全身之气，如元气、宗气、营气等的化生、运行及其功能活动均受到影响，从而使老年人出现不耐劳作的现象，呼吸功能和血循环功能往往随着年龄的递增而不断减退。
现代医学认为，人到老年，由于骨骼、韧带和胸部肌肉萎缩、硬化，使胸廓前后径增大，从而出现“桶状胸”。
因肺的弹性逐渐减退，使残气量逐渐增加。
随着衰老的不断进展，肺活量逐年直线下降。
《医学心悟·大便不通》指出：“老弱人精血不足……以致肠胃不润，此虚闭也。”此指老年人之所以大便秘结，是由于大肠津亏所引起，而大肠津亏是由于胃虚。
大肠气虚亦是老年人常见之病症，它是老年全身性气虚病变的-二个部分，特别是与老年人肺、脾气虚更有关联。
大肠气虚，临床上有两种不同病症形式：如果气虚功能衰减，则多表现为气虚便秘；如果气虚失于固摄，清阳之气下陷，则以肠虚滑脱为主。
因肺开窍于鼻，肺气和，呼吸利，嗅觉才能灵敏。
老年人因肺气不足，鼻功能减退，常表现为嗅觉欠灵，清涕自出。
……

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