第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生经>>

13位ISBN编号：9787509133828

10位ISBN编号：7509133823

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王惟恒，孙建新　主编

页数：157

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

<<黄帝内经养生经>>

内容概要

《黄帝内经》(简称《内经》)是我国古代医学的经典著作。
它整体地体现了二千多年前人们对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部分互为照应的整体观念，是统领中国传统医学、古代养生学的理论基础。
然而，这部经典著作中有大量专用术语和艰深的理义，加上文辞古奥，现代人难以悟出其中真谛。
那么，如何将《内经》中的养生精华呈献给广大读者呢?为了使广大中医药爱好者能直观地了解和学习、运用《内经》的养生方法，我们把书中的难点与读者之间的隔阂进行化解，编写了本书，以期传播《内经》中的养生精华。
　书中精选了《内经》养生观、养生原则、心理摄生、四时养生、饮食养生、起居养生、五脏保养等养生精华和行之有效的抗衰老方法。
内容丰富，图文并茂，匠心独运，不失为读者养生保健的上佳读本。

<<黄帝内经养生经>>

书籍目录

第一章　《内经》养生观 一、《内经》对衰老的认识　人类的自然寿命——天年　阴阳失调与衰老　脏腑盛衰与衰老　精、气、神与衰老 二、《内经》中的养生观　顺应四时适环境　调节心绪畅情怀　强调饮食有节　注重阴阳平衡　培补人体的正气　不治已病治未病第二章　《内经》养生原则 一、协调阴阳至关重要　调节阴阳防微杜渐　　中度阴阳失调要及时调理 二、坚固五脏身体安康　五脏坚固，功能协调是健康的保证　养生的两个关键：调养脾胃与保精护肾　保护好我们的心　呵护好我们的肺　保养好我们的肝　　健脑益智人不老 三、畅通经络和于术数　畅通经络身体健　和于术数与气功养生第三章　《内经》心理摄生法 一、七情太过对身心健康的危害　七情太过伤害五脏　七情太过有碍气血运行 二、学会调节我们的情绪　精神内守，病安从来第四章　《内经》四时养生法 一、春季养生　春季养生的要点　春季要重视精神调养　春季食养，养肝为先　春季慎避风邪侵袭 二、夏季养生　夏季养生要点　夏日要注重“清心”养神　夏日食养宜“清补”　　盛夏季节防中暑　夏季须防肠胃病　冬病夏治防咳喘 三、秋季养生　秋季养生四宜　秋季的精神调养　　秋季要养阴　秋季如何防“秋燥”　秋季的起居调养与运动保健　秋宜多练健鼻功 四、冬季养生　冬季养生要点　冬季养生重养肾　……第五章　《内经》饮食养生法第六章　《内经》起居养生法

编辑推荐

两千多年前，内经即被国人奉为养生真经　　揭秘内经秘藏妙诀　　教你不治已病治未病　　久违的连环画形式，完全图解中医精华　　画里话中医，直观明晰　　画外说中医，通俗易懂　　画里话中医，直观明晰；画外说中医，通俗易懂　　通俗易懂的中医养生入门　　让你轻松读懂中医 揭示人体奥秘，中医养生防病秘诀

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