第一图书网, tushu007.com

<<人体健康藏宝图>>

图书基本信息

书名：<<人体健康藏宝图>>

13位ISBN编号：9787509155608

10位ISBN编号：7509155606

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：邹运国 编

页数：198

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

作者用生动活泼的语言、引入入胜的文笔向世人展示了《黄帝内经》这一传世经典中的学术思想与伟大智慧。
全书共分6章，以科学的态度介绍了“男女生理的不同秘密、言传意会的物质基础、秘而不传的体质学说、不可不知的藏象密码、奥妙无穷的经络迷宫、手到病除的神奇穴位”等内容，旨在将古代医学精华运用于现代生活之中，倡导人们正确地认识人体生命科学现象，顺应自然规律，有据、有节、有利地安排生活，维持和增进健康。
本书匠心独运，图文并茂，可读性佳，实用性强，可供中医爱好者、养生追求者、健康向往者以及广大百姓阅读参考。

<<人体健康藏宝图>>

书籍目录

第一章　男女生理的不同秘密
　第一节　女性阴柔，厚德载物
一、女子一七，少女情怀总是梦
二、女子二七，含苞待放吐初蕊
三、女子三七，惊破霓裳羽衣曲
四、女子四七，云鬓花颜金步摇
　　五、女子五七，徐娘半老犹多情
六、女子六七，青春门外掩黄昏
七、女子七七，感叹岁月不饶人
八、七七之后，一枝一叶总关情
　第二节　男性阳刚，自強不息
广、男子一八，　自古英雄出少年
二、男子二八，少年维特多烦恼
三、男子三八，学业未成应努力
四、男子四八，而立之年多奋斗
五、男子五八，过重负荷需减压
六、男子六八，进退维谷心态平
七、男子七八，烈士暮年心不已
八、男子八八，余热生辉写春秋
九、八八之后，健康幸福度晚年
　第三节　言犹未尽，人体生理弦外音
一、生老病死，一切顺其自然
二、热血沸腾，有志不在年高
三、男女有别，但无尊卑之异
四、尊老爱幼，弘扬传统美德
第二章 言传意会的物质基础
　第一节　精，生命的起点
一、精，万物之本源
二、精益求精，广义狭义要分清
三、精诚所至，人体金石为之开
　第二节　气，宇宙的真理
一、气是物质的，也是功能的
二、人体的气，万变不离其宗
三、气行刚健，人体的护花使者
　第三节　血，生命的营养
一、取汁化赤，给健康加油
二、血浓于水．身体的命脉
三、血行周身，联系精气神
四、津液运行，机体的天平
第三章　秘而不传的体质学说
第四章　不可不知的藏象密码
第五章　奥妙无穷的经络迷宫
第六章　手到病除的神奇穴位
附录A　十四经穴位真人版图谱
参考文献

后记

章节摘录

版权页： 插图： 第1章男女生理的不同秘密 在科学已高度发达的现代社会，即使非医学专业的人们， 也知晓许多的人体生理知识。
然而，几千年前成书的《黄帝l内经》能将人体各方面的生理秘密，如此淋漓尽致地描述出来， 真是千古奇迹！
每读《黄帝内经》佳句，无不拍案惊奇、击节称叹，其博大精深与无穷魅力，让人仰止和膜拜。
吾辈没有谈天雕龙之文华，亦无拈花一笑之神思，不敢妄言尽释《黄帝内经》玄机，唯有深入于传世经典人体生理奥旨，浅出于现代生活之健康养生大道，展现《黄帝内经》中的科学内涵，并倡导人们顺应自然规律，提高自身健康水平。
若能成为大众健康的引玉之砖，则不枉吾辈孤诣的一片苦心。
中国古代哲学认为，天地万物，皆可用“ 阴 ”“ 阳 ”二字概之。
天有阴阳，地有阴阳，人有阴阳（男性属阳，女性属阴），人体的生理特点也分阴阳。
阳数以九为尊，阴数以六为尊，这就是《黄帝内经》所说的“ 六六之节、九九制会 ”的概念。
男性属阳，本应以“ 九 ”为周期，然而男人为天之骄子，九为阳极象天，天之子，减去一，故而以八为周期，这就是男性生长发育的“ 八八 ”生老周期规律。
女性属阴，本应以“ 六 ”为周期，然而女人为地之花朵，六为阴极法地，地之花，加上一，故而以七为周期，这就是女性生长发育的“ 七七 ”生老周期规律。
我国《婚姻法》中将男女结婚的年龄概定为：男性满22周岁，女性满20周岁。
这与《黄帝内经》的概念极其吻合。
《黄帝内经》中说女子三七（21岁），男子三八（24岁），肾气才会发育平均，这个时候结婚（代指首次性爱）才是最佳的。
过早则是揠苗助长。
这与《曲礼》中提出的“ 男三十而娶，女二十而嫁 ”也有着极其相似的规律。
现代医学常将35岁的产妇概定为高龄产妇，也就是说这个岁数是怀孕的较晚年龄，这与《黄帝内经》的思想完全吻合。
《黄帝内经》中载：“ 女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。
”看来女子五七（35岁）就已经开始面向衰老了，体内的气血阴阳都开始走下坡路了。
意思是说，这个年龄段的女士气血开始衰弱，不利于怀孕，但是“ 好孕 ”来了，也不要错过，这个时候还是可以的，要抓住这个时机，在这之后，恐怕“ 好孕 ”就没那么“ 好运 ”了。
根本原因是气血少了，养胎的精微物质少了，所以不利于怀胎。
当然，如果采取抗衰老的方法，或懂养生之道，自然是没有问题的。
对老人的概定，一般都是指男性60岁，女性55岁，这与《黄帝内经》的思想也没有太大的差异。
《黄帝内经》认为女性七七（49岁）之后，男性八八（64岁）之后，就步入老年阶段了。

编辑推荐

《人体健康藏宝图:深藏的生理奥秘》匠心独运，图文并茂，可读性佳，实用性强，可供中医爱好者、养生追求者、健康向往者以及广大百姓阅读参考。

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