# <<黄帝内经全书>>

#### 图书基本信息

书名:<<黄帝内经全书>>

13位ISBN编号: 9787535644930

10位ISBN编号:7535644937

出版时间:2011-6

出版时间:湖南美术出版社

作者:方立生 主编

页数:576

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

## <<黄帝内经全书>>

#### 内容概要

本书《黄帝内经全书(典藏精品版)》深入挖掘《黄帝内经》古本知识,结合当今国人的生活特点,指导现代人的日常养生,介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法,帮助读者切实掌握饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等。

轻松参透[国医圣典]精髓,指导养生实践。 领悟老祖宗的智慧,得到健康长寿真经。

《黄帝内经全书(典藏精品版)》由方立生主编。

### <<黄帝内经全书>>

#### 作者简介

方立生,主治中医师,毕业于河南开封中医学院,2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医药学辩证治疗及养生文化研究40多年,在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验,尤其擅长对心血管方面疾病的诊治治疗和利用经络针灸治疗。

作为一名中医工作者,方立生对以《本草纲目》为代表的中医文化,充满了浓厚的兴趣和研究热情,并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

# <<黄帝内经全书>>

### 书籍目录

第一章 《黄帝内经》,国人必习的经典

第二章 经络养生

第三章 脏腑养生

第四章 饮食养生

第五章 房事养生

第六章 情志养生

第七章 四季养生

第八章 十二时辰养生

第九章 阶段养生

第十章 体质养生

第十一章 美容养生

第十二章 运动及功法养生

第十三章 环境养生

### <<黄帝内经全书>>

#### 章节摘录

7如何发泄自己的不良情绪?

不良情绪是破坏心理健康的常见原因,是健康的大敌。

保持心理健康的一个重要手段就是及时排解不良情绪,把心中的不平、不满、不快、烦恼和愤恨统统 及时倾泻出去。

请记住,哪怕是一点小小的烦恼也不要放在心里。

如果不把它发泄出来,它就会越积越多,乃至引起最后的总爆发,导致一些疾病的产生。

良好的情绪可以成为事业和生活的动力,而恶劣的情绪危机对身心健康产生极大的破坏作用。

据医学界研究,对健康损害最大的情绪依次是抑郁、焦虑、急躁、孤立、压力等。

长期持有这些消极情绪,很容易引起各种疾病,或使病情加重。

过平静、舒适的生活是人们的愿望,人人都希望生活中充满欢笑。

然而事实上,人世间事物不可能尽善尽美,皆遂人愿," 天有不测风云,人有旦夕祸福 " ,失败、挫 折、矛盾、不幸,从不放过任何人,并对人们的精神状态产生各种影响。

古人云:"忍泣者易衰,忍忧者易伤。

"如果你在日常生活中遇到令人烦恼、怨恨、悲伤或愤怒的事情,而又强行将它压抑在自己的心里, 就会影响你的身心健康。

因为人的声调、表情、动作的变化、泪液的分泌等,可以被意志所控制,而心脏活动和血管、汗腺的变化,肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化,不受人的主观意志控制。

因此,当人们遭遇负面生活事件并引起不良情绪时,千万不要强硬压制自己的感情,应当学会自 我解除精神压抑。

怎样才能最有效地解除精神上的压抑呢?

手段之一是发泄,即在不危害社会和他人,不影响家庭的情况下,发泄一下自己的情绪。

可采用以下方法: (1)一分为二法 在人生的历程中不可避免会有挫折和失败,在遭遇挫折和打击时,要有坚强的意志和承受能力,要让自己的心理处于乐观、理智、积极的状态中,这样才能迅速走出情绪的"低谷",以保持身体的健康。

困境和挫折,绝非人们所希望的,因为它们会给人带来心理上的压抑和焦虑。

善于心理自救者,能把这种情绪升华为一种力量,引至对己、对人、对社会都有利的方向,在获得成功的满足时,清除心理压抑和焦虑,达到积极的心理。

古之文王、仲尼、屈原、左丘、孙子、吕不韦、韩非、司马迁等,之所以为后世传颂,是因为他们在灾难性的心理困境中以升华拯救了自己,塑造了强者的形象。

(2)补偿法 人无完人,一个人在生活或心理上难免有某些缺陷,因而影响某一目标的实现

人会采取种种方法弥补这一不足,以减轻、消除心理上的困扰。

这在心理学上称为补偿作用。

一种补偿是以另一个目标来代替原来尝试失败的目标。

如日本著名指挥家小泽征尔,原是专攻钢琴的。

他手指摔伤后十指的灵敏度受到影响,曾一度十分苦恼。

后来他毫不犹豫改学指挥而一举成名,从而摆脱心理困扰。

另一种补偿是凭借新的努力,转弱为强,达到原来的目标。

希腊政治家狄塞西尼斯因发音微弱和轻度口吃,使他不能演讲,他下决心练习口才,把小卵石放在嘴里练习讲话,并面对着大海高声呼喊。

最终,他成为世界闻名的大演说家。

. . . . . .

# <<黄帝内经全书>>

#### 编辑推荐

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇、最伟大的著作之一,既被称为[医学之宗],又是常用常新的养生宝典。

方立生主编的《黄帝内经全书(典藏精品版)》集历代医家潜心研究之大成,以全新的视角解读医典知识,从饮食养生、经络养生、脏腑养生等方面作出全面指导,适合每一位崇尚科学养生的人士。

# <<黄帝内经全书>>

### 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