第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经的超常智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经的超常智慧>>

13位ISBN编号：9787536953710

10位ISBN编号：7536953712

出版时间：2012-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：刘宪平

页数：366

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《黄帝内经》成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专着。
总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。
《黄帝内经的超常智慧》是解析《黄帝内经》最全面、最有条理、最实用的版本，是打通健康的任督二脉，现代人养生的必备经典。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经的超常智慧>>

书籍目录

一、概论
黄帝内经的自然医学
慢性病就是生活习惯病
道法自然的保健医学
黄帝内经的精确解读
黄帝内经的内涵与价值
自然医学的健康管理
黄帝内经的研习经验
黄帝内经与上下经医学
黄帝内经论病症本标
常以不病调病人
调平六气不必生病
注意保养不怕感冒
新流感需要健康新思维
调理保养落实预防
天人合一可为天医
黄帝内经论不治之病
健康产业的新纪元
黄帝内经与健康产业之发展契机
炎黄道统之绝对优势
黄帝内经的科学智慧
二、基础理论
黄帝内经的理法与应用
黄帝内经自然医学理论之应用
黄帝内经的超常智慧
黄帝内经的自然之道
黄帝内经的自然规律
顺应自然以保健养生
黄帝内经的自然疗愈
黄帝内经论自然疗愈
六气五行释义
四时六气与身心体质
身心脑灵气的五元素
经脉穴道与保健医疗
热论半篇防治百病
生理时钟简易诊疗法
瞑眩反应与疗效传经
黄帝内经论六脏六腑
黄帝内经的经络系统
经脉之循行与病候
五脏病的主从病症
黄帝内经的病变常规
己丑年岁气之病脾肺肾
八纲五病解析
黄帝内经的轩岐脉学

三、轩岐脉学
轩岐脉学的实用价值
黄帝内经望切问三诊术
黄帝内经的基本病脉
六气五胜的轩岐脉学
轩岐脉学要诀
黄帝内经的全息脉诊
轩岐脉学的临症提要
脉诊医学的临症要点
轩岐脉诊的临症重点
奇经八脉的脉诊与症治
黄帝内经的脉诊与丹道医学
四、保健养生
饮用好水保健康
四季养生与音乐芳疗
饮食对于健康的影响
血型的体质差异
血型的个性差异
O血型的健康饮食
A血型的健康饮食
B血型的健康饮食
AB血型的健康饮食
早餐危机与脾胃之病
个人的健康管理
六气十二经的保健调理
四时五脏的健康管理
身心脑灵气的整合之道
不治已病治未病
活血顺气以通为治
精神情绪的健康管理
蜂蜜的自愈疗法
黑木耳活血健康减肥法
螺旋藻补精益气法
罗汉果抗氧化养生法
罗汉果养生茶方解
O血型人的调养须知
A血型人的调养须知
B血型人的调养须知
AB血型人的调养须知
附录
附一、无形无患与灵性的傲慢
附二、自然医学的最佳生物疗法
跋　黄帝内经与刘宪平博士

章节摘录

慢性病就是生活习惯病医学宝典黄帝内经上说：“ 平人则不病。
”意思是说，顺应自然照表操课、严守分际而生活正常之人不会生病。
换言之，生病之人在其日常生活当中必有严重的错误与悖谬之处，只有观念错误、常识不足，或者违逆自然、恣意恶搞，才会伤害身心招致祸患。
思想观念与生活习惯对于身心健康之具体影响非常直接而且明显。
国外的最新资料显示，日本已将所谓的“ 慢性病、文明病 ”更名为“ 生活习惯病 ”，若能从小就懂得“ 尊重自然规律 ”、培养合理的思想观念与生活习惯，当然可以避免伤害而“ 活得久、活得好、老得慢 ”，至于像跷二郎腿、喜好冰冷或麻辣滚烫饮食等，不良生活习惯——也就是身心体质败亡之“ 真正病因 ”则是非改不可，而改过迁善、自救救人当然是愈早愈好，愈快愈好！
前中国台湾省总医院院长，高龄81的宋丕锟老医师表示，98岁的日野原重明老医师在日本大力倡导“ 平人则不病 ”的“ 慢性病即是生活习惯病 ”观念，因为从他行医超过一甲子的丰富经验中清楚看到，太多的慢性病、文明病甚至老人病等，其实都是由饮食营养、生活习惯、思想观念与心性修养的错误悖谬所衍生与累积而来。
经过多年的努力，日野原重明先生终于让慢性病、文明病与老人病在日本更精确地被直接改称为“ 生活习惯病 ”。
日野原老先生强调，若能戒除错误的生活习惯，并以良好的习惯取而代之，就可以得到很大的健康帮助。
宋丕锟医师则更进一步说明，造成现代人类死亡之直接原因：医疗的因素占了10%，环境和遗传因素则各占20%，剩余的50%就是由“ 真正病因 ”的不良生活习惯所造成，而且这一部分所占的比例还愈来愈重。
换句话说，现代人至少要为自己的病痛、软弱与死亡，承担一半以上的直接责任，而疾病预防与治疗之最主要关键，完全在于个人的生活习惯与体质状况，唯有良好的思想观念与生活习惯可以改善体质、令人远离无知、病痛、软弱与死亡。
许多人都误以为年纪大了就会因为老化而产生疾病，老年人得了退化性的所谓“ 老人病 ”还有点理直气壮，其实这是完全的错误！
人从年轻直到耄耋老年要经过很多个十年，如果能够一直维持良好的思想观念与生活习惯，不仅只是“ 不生病与少生病 ”，还可以进而维持良好的生活品质而且“ 活得久、活得好又老得慢 ”。
因此许多健康管理机构都提出了多项“ 非改不可的错误生活习惯 ”以利现代人的健康管理与“ 健康促进 ”。
根据黄帝内经整体自然医学理论，个人则认为除了一般人所熟知的冰饮寒食、抽烟、酗酒、嗜槟榔、不吃早餐、嗜食炸物与垃圾食物、宵夜以及缺乏运动等大忌，必须避免以外，还包括了密闭空间的缺氧、二手烟害、爱吃滚烫或麻辣食物、未依各人血型摄取适当之食物、优质水分摄取不足、沉迷电脑游戏、久坐而活动量太少、每日睡眠不足4小时或超过9小时、如厕时阅读书报、跷二郎腿、弯腰搬提重物、穿高跟鞋而久站、情绪管理欠佳、心性修养不足与善行太少等弊病。
因为冰饮寒食会造成食道与胃部受寒与冻伤，直接妨碍食物营养之消化吸收，甚则寒气入里，进而妨碍心肺功能，影响整体的新陈代谢与修补恢复而容易致癌。
其次，太多的汽水等碳酸饮料，排挤了优质水分的摄取，缺水与牛饮都会妨碍整体之新陈代谢与终端产物的排泄。
不吃早餐则错过了7至9点“ 辰时 ”营养摄取之最佳时机，首先伤害了胃气与免疫网络最外围浅表之“ 卫气 ”，然后问题扩大恶化，会形成贫血等广泛的营养缺乏，进而影响全身上下内外之组织、器官与功能。
嗜食油炸食物，不但容易上火，更会因而摄取过多的油脂，甚至误食了腐坏污染之坏油而严重影响健康。
太辣太烫的食物会损伤黏膜，容易造成急性食道炎与胃炎。
睡眠不足直接伤害肝胆，制造大量自由基，并形成虚火上升，伤害胃与大肠。

睡懒觉使大脑皮质抑制时间过长，会引起理解力和记忆力的衰退，也容易导致整体免疫网络的功能下降。
如厕时看书报容易分心，使上厕所的时间拉长，易导致直肠静脉的曲张与淤血，进而引发痔疮。
跷二郎腿会使腿部血流阻滞，容易形成静脉血栓，并引发脊椎侧弯和椎间盘突出等结构性的脊椎病变。
根据黄帝内经整体自然医学理论，人类整体生命现象系由“身心脑灵气”五大层次所共同建构，五大层次各有所司、相互为用而缺一不可，几乎是同等重要，属身的“皮肉脉筋骨”等肉体之部做为心脑灵气高层功能的物质基础，当然非常重要。
但是肉体的层级毕竟最低，其上的“心脑灵气”都另有其各自的宜忌事项，不容忽视。
尤其属气的“生长化变收藏”六大信息能量，在于人体就是最重要的十二经脉“感传、分类、主控系统”之介面软体，其于生理、心理与病理变化之关键性重要地位，更是需要特别的关注与照顾，另具专文介绍说明。
……

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