第一图书网, tushu007.com

<<老中医解码《黄帝内经》>>

图书基本信息

书名：<<老中医解码《黄帝内经》>>

13位ISBN编号：9787537741620

10位ISBN编号：753774162X

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：戴义龙，郭祖贵　编著

页数：469

字数：368000

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

阴阳五行是中国古代哲学范畴，《黄帝内经》将阴阳五行学说引入医疗领域，从而成为中医学的重要概念。
中医学虽然是以人体为研究对象，是将人体当做大自然这一整体的一部分，他不是单一地研究人体，而是将人体置放于大自然这一整体的运动变化中来考察，将人体看做是一个小宇宙。
要明了养生之道，不仅仅要了解作为个体的人的人体内在结构和运动机理，同时也要了解大自然这一整体的运动规律。
人与大自然一样，处处体现着阴阳的对立统一，处处要遵循五行的生克制化原则。

第一图书网, tushu007.com

<<老中医解码《黄帝内经》>>

书籍目录

前言
第一章“治未病”只是养生的第一步
第一节 养生的目的是为了享天年
第二节“治未病”的目的是为了养生
第三节“天人合一”是人与宇宙和谐的统
第四节《黄帝内经》能告诉我们什么
1.气血是构成人体最基本的物质
2.阴阳平衡才能养生
3.五行有序运转使人体达到和谐
第二章 用体质把人群分门别类
第一节 体质决定一个人的寿夭
第二节“南橘”与“北枳”
第三节 男八与女七
第四节 透过阴阳看体质
第五节 透过五行辨体质
1.木形之人
（1）木形之人的形体特征
（2）木形之人的人格特征
（3）木形之人的养生之道
2.火形之人
（1）火形之人的形体特征
（2）火形之人的人格特征
（3）火形之人的养生之道
3.土形之人
（1）土形之人的形体特征
（2）土形之人的人格特征
（3）土形之人的养生之道
4.金形之人
（1）金形之人的形体特征
（2）金形之人的人格特征
（3）金形之人的养生之道
5.水形之人
（1）水形之人的形体特征
（2）水形之人的人格特征
（3）水形之人的养生之道
第六节 九大体质养生各有其法
1.平和体质 顺其自然
2.阴虚体质 调养心神
3.阳虚体质 保暖避寒
（1）起居调养
（2）运动调养
（3）饮食调养
（4）药物调养
（5）经络调养
（6）精神调养

4.阳盛体质 修身养性
（1）起居调养
（2）运动调养
（3）饮食调养
……
第三章 按照时令顺应自然变化
第四章 认识藏象就能认识自身
第五章 情志养生追求心理健康
第六章 经络是人体的交通网络
第七章 起居养生重在坚持
第八章 饮食养生既简单也复杂
第九章 药物养生注重方法
附录 第十章 林龙江九序心法
参考文献
附录

章节摘录

当然，从现代人的眼光看来，这种一一对应的联系失之于刻板机械，但是人类生存于天地之间，人体与天地自然有着千丝万缕的关联却是不言而喻的，人类的生命活动必然要受到自然界的影响和制约，从而引起人体生理机能的种种微妙变化。

天地自然运行的规律，就是“天命”或“天道”。

天道有常，天地自然的阴阳变化有一定的规律性。

按《黄帝内经》中的运气学说，时间的变化处处体现着阴阳消长的规律。

一日有12个时辰的变化；积五日天地阴阳之气就会一个细微的变化，称为一候；积三候15日天地阴阳之气会有一个较大的变化，称为一气（一个节气）；积两个节气成一月，积三个月六个节气成一个季节，此时天地阴阳之气的变化就非常显著；积12个月24个节气成一年，完成春夏秋冬四时更替；积12年完成12地支的小轮回，积60年完成60甲子的大轮回，天地阴阳之气都会有一个较大的变化。

以四时变化而论，《灵枢，顺气一日分为四时》中说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。

”随着四时更替，人体生理也会与天地自然相应产生生长收藏的变化，春夏阳气发泄，气血趋于人体表皮，皮肤腠理开，多汗；而秋冬阳气收敛，气血收藏于人体内部，皮肤腠理密闭，少汗多尿。

人体脉象与之相应也会有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的不同。

春温、夏热、秋燥、冬寒，气候的变化会影响人体的变化，春季多温病，夏季多热病，秋季多燥症，冬季多伤寒。

又如《素问·金匮真言》中论述风邪为病时说：“东风生于春，病在肝……南风生于夏，病在心……西风生于秋，病在肺……北风生于冬，病在肾。

”四时之风一旦超出人体适应范围即为邪，就会对与之相对应的脏腑造成侵害。

以昼夜变化而论，一日之内昼夜晨昏的变化就如同一年春夏秋冬的四时一样，可以看做是小四季。

《灵枢，顺气一日分为四时》中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日人为秋，夜半为冬。

朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气人脏，邪气独居于身，故甚也。

”此时阴阳冷暖的变化虽然不会如四季变化那么显著，同样会对人体生理机能产生影响。

早晨与日中阳气盛，可以压制病邪之气，而傍晚与夜半阳气衰、邪气盛，如果超出人体适应能力，此时病情就会加重。

……

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