第一图书网, tushu007.com

<<千年养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<千年养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538161472

10位ISBN编号：7538161473

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：杨文忠

页数：206

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

《千年养生智慧：身边的〈皇帝内经〉（精华版）》是中华传统医药之圣经，千年养生文化之精粹，全方位深入揭示千年养生精髓，顺时养生法、阶段养生法、时辰养生法、脏腑养生法、情志养生法、环境养生法、起居养生法、运动养生法、休闲养生法等等。

<<千年养生智慧>>

书籍目录

上篇 《黄帝内经》养生之道 第一章 解读《黄帝内经》 一、《黄帝内经》与黄帝 二、《黄帝内经》对生命起源的认识 三、《黄帝内经》与人的生命历程 四、《黄帝内经》解析人为什么会得病 五、《黄帝内经》解读亚健康 六、《黄帝内经》解读衰老的特征与原因 七、《黄帝内经》解读寿命 八、《黄帝内经》解读影响寿命的因素 第二章 《黄帝内经：》养生原则 一、整体把握 二、顺应自然 三、和谐守度 四、形神兼养 五、动静结合 六、畅通经络 七、综合和审因施养 八、不治已病治未病 第三章 《黄帝内经：》对疾病的认识 一、《黄帝内经》对咳嗽的认识 二、《黄帝内经》对胃病的认识 三、《黄帝内经》对腰痛的认识 四、《黄帝内经》对消渴病的认识 五、《黄帝内经》对月经病的认识 六、《黄帝内经》对心理疾病的认识下篇 《黄帝内经》养生诀窍 第一章 《黄帝内经》阶段养生法 一、人生的“十个阶段” 二、人的生长规律 三、少儿期养生 四、青壮年养生 五、老年养生 第二章 《黄帝内经》顺时养生法 一、春夏养阳，秋冬养阴 二、春季养生：舒肝理气 三、春季起居保养：晚睡早起，舒展形体 四、春季饮食调养：省酸增甘，以养脾气 五、春季的精神调养：心胸开阔，怡情畅志 六、夏季养生：重在养心 七、夏季起居保养：夜卧早起，无厌于日 八、夏季饮食调养：适量吃“苦”，饮食有节 九、夏季精神调养：神清气和，心怀宁静 十、秋季养生：养肺防燥 十一、秋季起居保养：早卧早起，与鸡俱兴 十二、秋季饮食调养：滋阴润燥，省辣补酸 十三、秋季精神调养：内心宁静，收敛神气 十四、冬季养生：养肾防寒 十五、冬季起居保养：早卧晚起，以待日光 十六、冬季饮食调养：清淡添苦，以助心阳 十七、冬天精神调养：精神内守，病安从来 第三章 《黄帝内经：》十二时辰养生法 一、子时：好好睡觉 二、丑时：肝经开始排毒 三、寅时：梦里的深呼吸 四、卯时：排毒的时间 五、辰时：该吃早餐了 六、巳时：锻炼身体好时机 七、午时：睡好午觉养阳气 …… 第四章 《黄帝内经》脏腑养生 第五章 《黄帝内经》情志养生法 第六章 《黄帝内经》环境养生法 第七章 《黄帝内经》起居养生法 第八章 《黄帝内经》运动养生法 第九章 《黄帝内经》休闲养生法附录：古代名人养生智慧

章节摘录

二、顺应自然　　《灵枢·邪客》中说“人与天地相应也”，这种人与自然相统一的特点被中国古代学者称为“天人合一”。
《黄帝内经》中认为：人依靠天地之气而生成，顺应四时变化规律而生活。
人只有顺应四时阴阳变化的规律，才能正常地生长发育，所以说天地是人类的父母。
　　四季的变化对人体的影响是显而易见的，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒是一年中气候变化的一般规律。
生物在这种气候的影响下，就会有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的适应性变化，同样的道理，人体也必须与之相适应，如《素问·四气调神大论》提出春季人们应该晚睡早起，在庭院中缓缓散步；夏季人们应该晚睡早起，不厌恶炎夏之日；秋季人们应该早睡早起，一般的起居时间与鸡的出入相仿；冬季则应该早些睡觉，早晨要等到太阳升起后才起身。
　　大家都有这样的体会，秋冬季节是感冒的多发季节，气温忽冷忽热忽高忽低，在这样干燥，特别是多风的日子里，人很容易感冒，此时多为风寒感冒，它是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。
可见，许多疾病的发生、发展和变化也与季节的变化密切相关。
　　自然界中的阴阳消长变化，既有四时节律，也有昼夜节律。
白昼为阳，夜晚为阴，人体也是早晨阳气初生，中午阳气达到顶点，到了夜晚则是阳气内敛，便于人体休息，恢复精力。
《素问·生气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律，如果违反了阳气的活动规律，形体就很容易受邪气的困扰而衰弱，现代科学也认为人体存在着许多生命节律。
大家都知道，凌晨4点是一天中最危险的时刻，正所谓黎明前的黑暗，此时血压、体温变低，血液流动较为缓慢，血液浓度和黏稠度最高，所以最容易发生缺血性脑中风和心肌梗死，尤其是一些老年病患者更应引起注意，并且此时也是疼痛最为敏感的时刻，往往是有些轻微的疼痛就能使熟睡中的人醒来。
　　《晏子春秋》中有这样一句话：“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳。
”之所以会出现这样的情况，是因为地域差异，同样，由于地域差异，人们的生活习惯和身体状况也会大有不同，如我国东部地区湿热体质较多；南部地区湿热体质和血瘀体质较多；西部地区气虚体质、阴虚体质较多，阳虚体质较少；华北地区湿热体质较多；东北地区气虚体质、阳虚体质较多。
因此每个地区也各有其特有的地方病。

编辑推荐

养心·养性·养生　　资深中医名家行医三十七年，对博大精深的《黄帝内经》深入解读，帮你参透千年养生的奥秘！

全方位深入揭示千年养生精髓：　　顺时养生法·阶段养生法·时辰养生法·脏腑养生法·情志养生法·环境养生法·起居养生法·运动养生法·休闲养生法

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