第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经中的养生智慧全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的养生智慧全书>>

13位ISBN编号：9787538454987

10位ISBN编号：7538454985

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：阚俊明

页数：328

字数：300000

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

前言

追求健康是人们津津乐道的话题，留住青春延缓衰老是每个人的梦想。
然而光阴荏苒，岁月无情，随着年龄的不断增长，一些影响健康的问题也会悄然而至。
当身体的新陈代谢逐渐变得缓慢，你会发现：皮肤失去光泽，产生色斑，出现皱纹；体形变得臃肿，不再拥有魔鬼身段；身体各脏腑器官也会出现各种不适感觉，往日曾引以为豪的好身体一去不复返。
更让人难以接受的是，直到此时，才发现自己的身体危机重重，很多意想不到的疾病都找上门来了。
那么怎样才能避免这种情况发生，让健康常伴左右呢？
其实解决的方法并不难，只要珍惜爱护自己的身体，汲取中国的千古奇书《黄帝内经》中的养生精髓，学会养护自己的健康，衰老与疾病就不会早早地来找麻烦了。

《黄帝内经》这部医学宝典中提出的“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”的养生之道；及根据四时不同，采用“春养生、夏养长、秋养收、冬养藏”以及“春夏养阳、秋冬养阴”的方法，直到今天仍是我们养生保健的理论依据。

因此，我们从多个方面入手，从《黄帝内经》这部养生宝典中选取部分养生理论，分别从：时间养生、饮食养生、精神养生、运动养生、起居养生、环境养生、体质养生等方面详尽地介绍了多种养生保健方法，争取能够达到留住美丽，保住健康的目的。

只有懂得珍惜身体、爱护身体、会保养身体，并能持之以恒这样做下去的，才会拥有健康，过幸福人生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是世界上第一部养生宝典，作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，宅对中国医学的贡献功不可没，为中国医学的发展提供了理论指导。
《黄帝内经》在整体观、矛盾观、经络学、藏象学、病因病机学、预防医学和养生，以及诊断治疗原则等各方面，都为中医学奠定了坚实的理论基础，具有深远的影响。

《黄帝内经中的养生智慧全书》以《黄帝内经》为理论依据，全书共分十章，从实用的角度对《黄帝内经》中的养生智慧做了更为准确的阐述。
理念篇，为读者介绍了《黄帝内经》的理论脉络，系统地讨论了病因、病机、精气、藏象、经络与养生的紧密联系，让读者从理论角度对这一臣著做一基本的了解；实操篇，从经络养生、时令养生、饮食养生、精神养生、运动养生、起居养生、环境养生及体质养生八大方面阐述了具体的养生方法，让读者能轻松运用《黄帝内经》中的理论来进行日常养生活动。

本书的核心思想是“治未病”，每个人对自己的身体健康都要做到“未雨绸缪”“防患于未然”，运用老祖宗的养生理论，进行现代人的养生保健，让养生变得简单起来。
耐心地品读此书，您就会拥有一个健康、快乐的人生。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

阚俊明，2004年长春中医药大学中医临床基础硕士研究生毕业后留校工作至今，一直从事中医药教学与科研工作，讲师。
现工作于长春中医药大学研究生学院，主持、参加多项科研项目的研究工作，发表论文多篇，完成科技成果多项。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

理念篇
第一章 《黄帝内经》告诉了我们什么
一、《黄帝内经》中的健康智慧
了解中医学
现存最早的医经
《黄帝内经》的灵与肉
《黄帝内经》名由何来
阴阳学说
五行学说
藏象学说
气血精神
经络学说
病因病机
诊法
防治原则之防微杜渐
防治原则之治疗原则
《黄帝内经》的价值
二、通过《黄帝内经》解读生命的真谛
生命观的解读
生命历程的发展
生命发展的规律
三、人为何会生病
六淫致病
体质与发病
情志不畅易发病
四、不治已病治未病
“治未病”从何而来
如何防病
既病则防变
五、《黄帝内经》教我们如何养生
人与环境的关系
天人相应的思想
中医眼中的完整人体
形神兼备
神主宰生命
形为生命之基
形神共养，健康常驻
气——生命的动力
顺时调养
科学养生观
第二章 建起宏伟的“人体宫殿”
一、活出个旺盛的“精气神”
……
实操篇

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

手太阳小肠经　　此经起于手部小指外侧端的少泽穴，直上到达腕部外侧的阳谷穴，沿上肢外侧后缘继续上行，通过肘部，出于肩关节后面的肩贞穴，绕行于肩胛部的肩中俞后，与大椎穴相交，向前经缺盆，然后进入胸腔，向下走行络心，再沿食管，穿过膈肌，到达胃部，继续下行，属小肠。
其中缺盆的分支，从缺盆沿着颈部向上运行到面颊部，直至目外眦后，再折入耳中。
而面颊的分支侧从面颊分出，斜向目眶下缘直达鼻根部，达到目内眦的睛明穴，交于足太阳膀胱经。

此经主要治疗头面五官疾病，如耳聋、中耳炎、腮腺炎等：还可以治疗此经脉经过的部位，如肩背疼痛、肘背疼痛等。

足太阴脾经　　此经起于足大趾内侧的隐白穴，沿足背内侧赤白肉际，上行经过内踝前缘的商丘穴，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸的位置相交叉，行于足厥阴肝经之前，然后沿大腿内侧前缘上行至冲门穴进入腹部，属脾，络胃。
再向上穿过膈肌，沿食管两旁上行，挟咽两侧，与舌根相连，散于舌下。
其分支从胃分出，上行通过膈肌，注入心中，与手少阴心经相交。

此经主要用于治疗消化系统疾病，如消化不良、腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等；泌尿生殖系统疾病，如月经不调、闭经、痛经、难产、盆腔炎等：还可治疗经脉所过部位的疾病，如下肢瘫痪、风湿性关节炎等。

……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

走进千古中医奇书，全面解读中国式养生。
《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各18卷81篇。
几千年来，它一直是祖国医学宝库中的瑰宝，对中国医学的发展产生了重要的影响，被称作中医的“圣经”。
今天为您打开这本“圣经”，让您一次性完全领悟这本中医奇书中的养生智慧。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经中的养生智慧全书>>

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