

<<黄帝内经秘方全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经秘方全书>>

13位ISBN编号：9787538872651

10位ISBN编号：7538872655

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：方立生 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>

<<黄帝内经秘方全书>>

内容概要

名家用心诠释“国医圣典”，引领共登健康长寿之巅。

《典藏精品版：黄帝内经秘方全书》集历代医家潜心研究之大成，更深刻、更科学、更全面地解读古代医典。

不仅以通俗的语言诠释《黄帝内经》所有卷例，更介绍了大量具有可操作性的方法，从饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等方面作出全面指导，适合每一位崇尚科学养生的人士阅读。

<<黄帝内经秘方全书>>

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断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《黄帝内经》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。

<<黄帝内经秘方全书>>

书籍目录

第一篇 肝病第一章 肝与肝病第二章 酒与肝脏第三章 护肝饮食第四章 治疗肝病的中草药第五章 肝病患者的居家护理和用药第六章 肝病患者的日常保健第二篇 高血压第一章 高血压的基础知识第二章 高血压的食疗法第三章 高血压的民间疗法第四章 高血压患者的运动保健法第三篇 糖尿病第一章 你对糖尿病了解多少第二章 糖尿病的发病症状第三章 糖尿病的饮食疗法第四章 糖尿病的运动疗法第五章 警惕肥胖，原理糖尿病第六章 糖尿病的自我监测与管理第四篇 心脏病第一章 心脏病的有关知识第二章 心脏病的红色信号第三章 引发心脏病的因素第四章 安排适宜的日常生活第五章 心脏病的饮食疗法第六章 心脏病的运动疗法第五篇 胃病第一章 胃的概述第二章 常见肠胃疾病的防治措施第三章 胃病患者的饮食第四章 胃病患者的日常保健第六篇 贫血第一章 贫血的基本知识第二章 贫血的分裂第三章 预防贫血必须关注的饮食问题第四章 贫血患者营养治疗第七篇 肾脏病第一章 了解肾脏第二章 肾脏病的临床表现和种类第三章 肾脏病患者的食疗与家庭保健法第八篇 痛风第一章 有关痛风的知识第二章 痛风的家庭护理与调养第三章 痛风患者的饮食保健第九篇 肥胖症第一章 肥胖症的基础知识第二章 肥胖症患者的居家细节第三章 肥胖症患者的居家饮食疗法第十篇 抑郁症第一章 抑郁症自我诊断第二章 抑郁，无所不在第三章 摆脱抑郁，快乐向前走

<<黄帝内经秘方全书>>

章节摘录

什么是阴阳？

阴阳学说是中国人认识宇宙事物的思维方法。

古人对各种自然现象，经过长期的观察，认识到宇宙间一切事物，都存在着对立统一的两个方面，于是使用“阴阳”这两个字来概括它们。

早在殷商时期的甲骨文中，就有“晦月”、“阳日”等具有阴阳涵义的字词，这是古人对自然现象观察的真实记录。

日和月是古人最常见到的天体，不论人们看到或看不到日月，日月都在不停地运行。

通常太阳白天普照，夜间则无，但随之月亮却又会升上天际，这样人们便产生了日与月的相对概念。

阴与阳也是相对而言的，这时古人把白天普照的太阳定为了“阳”，那么“阴”自然就是与太阳相对的月亮了。

这便是古人最初的“阴阳观”。

当时“阴阳”的概念是非常朴素的，仅指日光的向背，并不具备哲学上的意义。

但是随着以后古人观察面的拓宽，观察深度的增加，阴阳的原始而朴素的概念逐渐得到引申，即出现了以日光的向背为基础，通过类比思维而引申出若干相对的概念。

如：天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴；火为阳，水为阴；男为阳，女为阴。

凡是活动的、无形的、向外的、向上的、温热的、明亮的、亢进的都属于阳；凡是沉静的、有形的、向内的、向下的、寒冷的、晦暗的、衰退的都属于阴。

这样古人便将自然界和人体内的各种事物和现象分归于阴阳的属性，同时也创造了以阴阳相对的概念为基础的基本思维体系。

阴与阳之间存在哪些关系？

《黄帝内经》认为，阴阳存在着相互制约、相互依赖的关系，并在相互消长和相互转化的运动之中，保持人体阴阳平衡协调，才能维持人体的生理状态。

天人合一 是阴阳平衡的至高境界。

《黄帝内经》中“形与神俱”、“形神合一”、“提挈天地，把握阴阳”，都是“天人合一”思想的延伸和具体应用。

达到这一境界的人，不但能活过天年以上，而且过了天年“神气”亦不散。

阴阳平分天下主要包括以下相互间密切联系的四个方面：（1）阴阳对立 阴阳对立，是说自然界相互关系的一切事物和现象都存在着相互对立的阴阳两个方面，如上与下，天与地，动与静，升与降，昼与夜，水与火，寒与热等。

阴阳之间具有相互斗争、相互抑制与相互排斥的关系，但阴阳之间还有相互统一、相反相成的另一方面。

如人体组织结构上的上下、内外、表里、前后各部分之间，以及内脏、经络之间，无不包含着阴阳的对立统一。

（2）阴阳互根 阴阳互根，是指相互对立的阴阳双方相互依存、互为促进、相互贯通的关系。

如人体的物质和功能，物质是功能的基础，功能是物质的表现，功能要依赖物质产生，而物质必须由功能生成，此即所谓“阳根于阴、阴根于阳”。

（3）阴阳消长 阴阳消长，是指事物或现象对立着的阴阳两个方面，并不是静止不变的状态，而始终处于此消彼长或此长彼消的不断变化之中，即“阴消阳长，阳消阴长”。

一年四季及一天的昼夜都在消长变化，同样道理，人体的气与血都在不断地消长变化，只有消长变化，才能达到动态的相对平衡。

（4）阴阳转化 阴阳转化，是指对立着的阴阳两个方面在一定的条件下可以向其对立面转化，即阴可以转化为阳，阳可以转化为阴，所谓“寒极生热、热极生寒”。

中医学认为，疾病可以由寒转热，由热转寒，由表入里，由里出表，由实转虚，由虚至实，都是阴阳转化。

<<黄帝内经秘方全书>>

总之，中医阴阳学说，具有唯物主义的哲学思想。

在中医理论中，用以解释人体的生理变化及病理现象，用于中医的诊断和治疗。

《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越？

原本的阴阳学，是一种世界观和宇宙观，可是阴阳学与中医学融合后，便成为一种方法论。

阴阳学与中医学的融合最早的经典理论，自然非《黄帝内经》莫属了。

《黄帝内经》理论认为，阴阳是对立统一的存在，是一切事物的根本法则，事物的变化是由事物本身阴阳两个方面不断运动和相互作用形成的。

一切事物都不能违背这个法则而存在，这就是自然界中一切奥妙的所在。

以《黄帝内经》的观点，要想治好病，就必须从这个根本问题——阴阳上求得解决。

人体疾病的发生发展，也超越不出阴阳这个道理。

如果我们想要掌握疾病的发展过程，探求疾病的本质，就必须探求人体的阴阳变化的情况。

即用阴阳的对立、制约、互根、互藏、交感、消长、转化、自和、平衡等运动变化规律和形式来指导疾病的诊察、辨识、预防和治疗。

若某种原因破坏了人体的阴阳平衡协调，就会产生病理变化。

人体患病后，就会出现各种病理现象，尽管疾病的表现错综复杂、千变万化，但均可用阴阳的观点加以概括。

中医以望、闻、问、切四诊诊察疾病的症状和体征，以中医的理论，概括为阴阳、表里、寒热、虚实等八纲，而阴阳又是八纲的总纲，即表、实、热属阳，里、虚、寒属阴。

辩证明确就能加以论治，这样才能取得较为满意的疗效。

即使是一个普通的感冒病人，以阴阳的观点来辨别表里、寒热，才能按病情进行治疗，这就是中医诊治的基本特点。

在中医看来，人体的气血津液等的和谐，其实就是阴阳和谐的原因。

如果气血津液的运行失常，失去了原本的和谐状态，那么各种不适的症状就会产生。

在中医的眼中，阴阳失去和谐则预示着人体的某个部分出现了问题，也就是说，人体的某个器官无法进行正常的运行和活动，需要调理，才能够继续维持身体的正常活动。

先秦时的阴阳，只是以内外论阴阳。

同一物的两种形态，则被冠以雌雄、刚柔等等。

而《黄帝内经》中的阴阳，同样也继承了上述说法，但不同的是，它是以阴阳统世界，把宇宙的一切都分成了阴阳。

所以后世的阴阳又都脱离不了《黄帝内经》的阴阳。

可以这么说，《黄帝内经》阴阳是集大成的阴阳。

五行概念是如何产生的？

西周末年，出现了一种朴素的哲学观点——“五材说”。

《左传》中有记载：“天生五材，民并用之，废一不可”。

这里虽然没有用上“五行”两字，但显然是指木、火、土、金、水五种材料而言，并且说明它们都是生活中不可缺少的基本物质，非常朴素，一点也没有神秘的色彩。

到了战国晚期，人们便开始把五行属性抽象出来，推演到其他事物，形成一个固定的组合形式。

这就构成了“五行学”的最基本理论基础，同时还进一步说明了大自然中的一切都由五种要素所构成，即金、木、水、火、土，随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。

随后又产生了五行相生（克）相生的理论，并把胜（克）、生的次序固定下来，形成了事物之间相互关联的模式。

就在这个时期，“五行学”成为了中国古代最早的原始物质观和哲学观。

P34-37

<<黄帝内经秘方全书>>

编辑推荐

活学活用国医大智慧，百试百灵中医养生经。
参透《黄帝内经》养生真谛，开启养生与生命的钻石之旅。

<<黄帝内经秘方全书>>

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>