第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生智慧>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。
中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。
中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。
《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典著作中的经典。
《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。
它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。
正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。
它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。
为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。
通过一张张生动的手绘插图、图解和表格，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《黄帝内经》被历代医家奉为圭臬，被称作中医的“圣经”。
其荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，承载了独特的“中国式”的养生理论。
本书将《黄帝内经》的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，通过生动的手绘插图精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病诊治之法和日常养生之道。
针对现代生活中出现的五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、身处亚健康状态的人越来越多的状况，借助这样的东方传统医学养生理论，从人体生命的客观规律出发，您一定能找到维护健康的金钥匙。

<<黄帝内经养生智慧>>

书籍目录

上篇·《黄帝内经》之生命智慧　探索生命　　人体的生命周期　　《黄帝内经》关于生命的起源　　生命活动的基本特征　　生命进程的基本规律——生长壮老已　　生命的根本：维持和死亡　　生命的动力　　人体衰老的过程　　人类合理的寿限　　影响人类寿命的因素　　解秘《黄帝内经》中四种长寿之人　　长寿的秘诀　人体的五脏六腑　　五脏六腑系统总览　　心，气血运行的发动机　　肺，体内气体交换的门户　　肝，贮藏和调节血液的仓库　　肾，藏精、主水和纳气的宝库　　脾，维持水液代谢平衡的器官　　胃，受纳腐熟食物的器官　　大肠，传导和排泄糟粕的通道　　小肠，受盛、化物和泌别清浊　　胆，贮藏胆汁的器官　　膀胱，贮存和排泄尿液的器官　　三焦，负责水道循环的器官　人体的奇经八脉　　经络系统总览　　奇经八脉　　手太阴肺经　　手阳明大肠经　　足阳明胃经　　足太阴脾经　　手少阴心经　　手太阳小肠经　　足太阳膀胱经　　足少阴肾经　　手厥阴心包经　　手少阳三焦经　　足少阳胆经　　足厥阴肝经　　十二经脉的运行　认识疾病的来龙去脉　　人为什么会得病　　六气之说　　六气的异常：六淫　　风邪，百病之长　　寒邪，易伤阳气　　暑邪，盛热阳邪　　……下篇·《黄帝内经》之养生智慧　养生的原则　四季的养生　形神合一的情志养生　饮食养生　房事养生　阴阳虚实和睡觉、做梦　自我保健的方法

<<黄帝内经养生智慧>>

章节摘录

上篇 · 《黄帝内经》之生命智慧　探索生命　《黄帝内经》关于生命的起源　气是构成人体的最基本物质　要探讨人的起源和本质，就要研究人的生存场所和与人关系最密切的自然环境。
《素问?六微旨大论》说：“ 言人者求之气交…… ”“ 何谓气交？
……上下之位，气交之中，人之居也。
” 气交是人生活的场所，是下降的天气和上升的地气相互交汇的地方。
自然界由于阴阳的运动变化，有四季之分、寒暑之别，既有天之六气的影响，又有地之五行生化的作用。
人就是生活在这样的环境之中。
人与天地相应，人体与自然界不仅共同受阴阳五行之气运动规律的制约，而且许多具体的运动规律也是相通的。
天地之气有阴阳之分，人体之气亦有阴阳之分。
人体之气和自然之气的运动变化服从统一的规律，故《素问?至真要大论》日：“ 天地之大纪，人神之通应也。
”　人既然生活在气交之中，就必然和宇宙万物一样，都是天地之气、阴阳交感的产物，禀天地之气而生，依四时之法而成，是物质世界有规律运动变化的结果。
所以说“ 人以天地之气生，四时之法成 ”，“ 天地合气，命之日人 ”。
气是一种至精至微的物质，是构成自然万物的原始材料。
人和自然万物一样，因此气是构成人体的最基本物质。
……

编辑推荐

破解生老病死的秘密，呈现中国式养生精华，专家倾力指导，让您轻松掌握防病精髓。
权威专家为您带来健康生活新理念　　破解生老病死的秘密，呈现中国式养生精华，专家倾力指导，让您轻松掌握防病精髓。
诠释养生智慧，领悟国医精髓，掌握长寿秘诀，保您一生健康。
岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。
人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。
站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

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