

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787546332710

10位ISBN编号：7546332710

出版时间：2010-7

出版时间：吉林出版集团

作者：《国学四库》编委会 编

页数：191

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>>

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，以及人体各部互为照应的整体观念；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捷的图表进行阐释，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。

希望编辑们的心血和汗水所铸就的“成果”，可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益；使读者朋友对自我身体和心灵有一个全新的认知。

在探索生命奥秘的旅程中，学会养生之道，学会精心呵护自我，让生活更加和谐、幸福。

<<黄帝内经>>

内容概要

《国学四库·黄帝内经（全彩精华版）》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，以及人体各部互为照应的整体观念；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《国学四库·黄帝内经(全彩精华版)》，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这《国学四库·黄帝内经(全彩精华版)》，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。

<<黄帝内经>>

书籍目录

人体的生命周期《黄帝内经》关于生命的起源人生命的根本：维持和死亡解密《黄帝内经》中四种长寿之人长寿的秘诀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，盛热阳邪湿邪，秽浊阴邪燥邪，干涩之病热邪，火热阳邪外避邪气，内守精神阴阳协调是健康的保证补精、养气、守神补气、养血、辅阴四季养生的原则春季怎么养生夏季怎么养生秋季怎么养生冬季怎么养生上班族必读——起居有常自然环境对四季养生的影响人体五志——喜、怒、悲、忧、恐统摄五志的神五志太过对人的影响平稳度过更年期培养安和的性情食物和药的区别饮食养生的根本饮食养生的意义和作用饮食养生的禁忌酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识大病初愈的饮食调养中年人的饮食调养老年人的饮食调养学生考试期间的饮食调养巧食一日三餐注重饮食卫生惜精养肾——房事养生的根本适龄结婚，遵守天道房事不过，有所节制择时授孕适当睡眠好处多有效提高睡眠质量认识失眠，远离失眠药物调理养生的原则药的本源益寿延年方延缓衰老的单味药物食药同源各种疾病的食疗神奇的刮痧法传统的艾灸法常用保健按摩手法

<<黄帝内经>>

章节摘录

插图：对于中年人来说，特别要强调的是早餐不能少，晚餐不宜太丰盛。

不吃早餐，午餐和晚餐可能会吃更多的东西，而且机体还得不到足够的能量。

然而在实际生活中，不少人正好相反。

有一部分人，特别是双职工，由于主客观原因，早、午餐的进食简单，甚至漏餐，50%的热能和食物集中在晚餐，晚餐安排得十分丰盛，不到酒足饭饱不肯罢休。

这种生活习惯引起的生理变化首先是发胖，脂肪、胆固醇容易在血管沉积。

一般来说，基础代谢是下午高于上午（如体温即下午高于上午），迷走神经兴奋性晚上要相对高于白天。

迷走神经是胰腺的分泌神经，它的兴奋促使胰腺的分泌旺盛，各种消化酶含量增高，机体对食物的消化吸收能力也增强。

晚餐酒足饭饱，血糖、血中的氨基酸及脂肪浓度均会增高，同时刺激胰岛素大量分泌，以降低血糖的浓度，并刺激脂肪合成。

晚餐吃得过腻过饱还可诱发胆绞痛、胆囊炎等病情急性发作。

医学研究表明，适量饮茶，可补充维生素、叶酸、烟酸等必要的营养物质。

同时，饮茶可提神、醒脑、明目，改善胃肠功能，防止高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病及癌症等。

过多饮酒弊多利少，因为酒中的乙醇能溶解细胞脂质和其他一些物质，并使细胞蛋白凝固，组织变硬，使人体组织器官受损害。

医学研究表明，饮酒过多，可损伤智力，为老年性痴呆埋下祸根。

长期酗酒之人，可引起胃和肺的出血与肝硬化，甚至发展为肝癌。

<<黄帝内经>>

编辑推荐

《国学四库·黄帝内经(全彩精华版)》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

<<黄帝内经>>

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>