第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经话养生>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经话养生>>

13位ISBN编号：9787802286740

10位ISBN编号：7802286743

出版时间：2008-6

出版时间：新世界出版社

作者：张登本，孙理军　主编

页数：314

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

<<黄帝内经话养生>>

内容概要

养生是《黄帝内经》的重要学术思想之一。
《黄帝内经》全书162篇中有40多篇内容涉及养生。
《黄帝内经·素问》前四篇专论养生，将养生内容置于最为显要的位置，研究人体生命的变化规律，探讨衰老的机理，寻找增强生命活力以及防病益寿的方法，形成了系统的养生理论和方法，成为中医学的重要组成部分。
《黄帝内经》的出现标志了中医养生学的形成，是中医养生学最为重要的源头。
本书以《黄帝内经》的相关理论为背景，纵向联系历代医学家和养生家的发挥和实践结合当今人们对养生保健的认识和体悟，从理论和实践两方面对《黄帝内经》的养生内容进行了全面的梳理。
全书分为上、下两篇。
上篇为“养生的诀窍”，从顺时养生、情恕调摄、饮食养生、动静养生、针推养生五个方面，详细介绍了保养生命的具体措施。
下篇为“养生之道”，首次运用发生学方法，从传统文化、息维和哲学角度探讨了《黄帝内经》养生理论体系，阐述了养生的理论基础和基本原则。
全书内容简洁、说理透彻、通俗易懂、实用性强，是渴望寻求科学养生保健方法的各界人士学习和研究的一本上佳著作。

作者简介

张登本教授，男，1944年生，教授，博士生导师，著名《内经》研究专家，陕西中医学院中医基础理论学科学术带头人，国家有突出贡献专家，享受政府特殊津贴。
从事中医基础理论和《黄帝内经》的教学、研究工作30多年，主编教材、论著20余部，发表学术论文120余篇。
代表作有：国家

书籍目录

上篇　养生的诀窍　第一章　顺时养生法——顺应自然阴阳变化　一、顺时养生的原则　（一）避邪　冬伤寒，春生热，秋伤湿，冬生咳　（二）养生　春夏养阳，秋冬养阴　二、顺时养生的方法　（一）四时养生法　春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏　（二）顺日月节律调摄法　月圆月缺的宜忌与晨起喝水，睡前泡脚　第二章　情志调摄法——养生先养神　一、情志调摄法概述　（一）内经中的情志与健康　关乎“七情致病说”与“形神合一”健康观　（二）影响情志变化的因素　什么在影响我们的情绪　（三）情志刺激对健康的影响　大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂　二、调摄情志的原财　（一）顺应自然，七情和调　心态平和才是真　（二）形与神俱，神情相应　身心共养长寿根　（三）动静结合，审因制宜　有动有静方能养生　三、调摄情志的要旨　（一）少欲寡贪　减少私心杂念，看淡利害得失　（二）养心敛思　专心致志，从容温和　（三）立志养意　坚强的意志影响内分泌变化　（四）修道养德　光明磊落方能神志安定，气血调和　（五）开朗乐观　健康的要素长寿的法宝　（六）心理平衡　坦然应对挑战，努力消除嫉妒　（七）遇事戒怒　怒不仅伤肝，而且伤心、胃、脑　（八）疏泄情绪　建立良好人际关系，妥善发泄不良情绪　（九）升华超脱　置身事外，驱除烦恼　（十）移情易性　看书解闷，听曲消愁　（十一）适量运动　用肌肉的紧张消除精神的紧张　（十二）以情胜情　以悲制怒，以善制悲，以恐制喜，以怒制思，以思制恐　四、调摄情志的方法　（一）清静养神　切忌心浮气躁　（二）养性调神　严于律己，宽以待人　（三）节欲守神　心无妄念，勿得多求　（四）怡情畅神　见景生情，乐以忘忧　（五）顺时调神　春夏秋冬四季与风寒暑湿燥　（六）动形怡神　动静结合，张弛有度　第三章　饮食养生法　一、饮食养生的作用　（一）为什么能增强体质，预防疾病　食物的滋养可使人体气血充足，阴阳平衡　（二）为什么能延缓衰老，益寿延年　合理调配饮食，可防老抗衰　二、饮食养生的原则　（一）饮食卫生放　第一　合理禁忌　（二）食饮有节　定时适量与三餐平衡　（三）平衡膳食　寒温适中，忌无味偏嗜　（四）三因调食　因时因地因人调养饮食　三、四季饮食养生的方法　（一）春季饮食养生　“少酸增甘”，葱姜蒜芥　（二）夏季饮食养生　“增苦减辛”，补充水分　（三）秋季饮食养生　“少辛多酸”，清热润燥　（四）冬季饮食养生　四宜四忌四防　四、饮食调养精气血津液的方法　（一）养精饮食　香蕉米汤黄花鱼海参　（二）补气饮食　大枣木耳土豆红薯　（三）养血饮食　猪肝猪血桂圆桑葚　（四）食补津液　梨草莓柿子李子绿豆　第四章　动静养生法　一、道法自然，起居有常　（一）遵循四季气候变化规律养生　（二）遵循昼夜变化规律养生　（三）居住环境适宜　二、劳逸结合，不妄作劳　（一）体劳勿极，形劳不倦　久视伤血，久立伤骨，久行伤筋　（二）恬恢虚无，清静养神　顺其自然，科学用脑　（三）房事和合，节宣得宜　合房有术，行房有度　三、和于术数，适当补养　第五章　针推养生法　一、针刺养生法　（一）针刺养生的历史沿革　（二）针刺养生的原则与方法　（三）针刺养生的机理　二、艾灸养生法　（一）艾灸养生的历史沿革　（二）艾灸养生的方法　（三）艾灸养生常用的灸疗穴位　（四）艾灸养生的现代研究进展　三、推拿养生法　（一）推拿养生的历史沿革　（二）推拿保健的常用手法　（三）推拿养生的作用原理及具体方法下篇　养生之道　第六章　《黄帝内经》中的养生理论　一、养生理论体系的发生背景　（一）社会背景　（二）哲学背景　（三）医学背景　二、养生理论体系形成的标志　三、养生理论体系的发展　四、传统思维方法与养生理论体系的建梅　（一）整体思维与养生理论体系的构建　（二）取象思维与养生理论体系的建柯　（三）辩证思维与养生理论体系的构建　第七章《黄帝内经》养生的理论基础　一、人类的生命过程　（一）生命的形成　（二）生命过程的规律和特点　（三）生命与精气血津液神　（四）生命的

特征　　（五）生命过程的调节　　二、人类的寿限　　（一）天年与健康　　（二）判断寿夭的标志　　（三）影响寿夭的因素　　三、人类的衰老　　（一）衰老的规律和特征　　（二）衰老的机理　　四、养生的重要性　　（一）增强体质　　（二）预防疾病　　（三）延缓衰老　第八章《黄帝内经》养生的基本原则　　一、顺应自然　　二、形神兼养　　三、和谐守度　　四、重调脾肾　　五、动静结合　　六、畅通经络　　七、扶正避邪　　八、因人施养　　九、综合调养　　十、持之以恒参考书目

<<黄帝内经话养生>>

章节摘录

第一章　顺时养生法——顺应自然阴阳变化　　人是自然界的一部分，人类的生命源于自然界，自然界的阴阳四时万物是人类赖以生存的必要条件。
故《素问·宝命全形论》言：“人以天地之气生，四时之法成。
”自然界的运动变化，会直接或间接影响到人体。
所以，养生就必须顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。
顺时养生是《内经》养生思想和方法的重要内容之一，即要求人们顺从、适应自然季节时令、日月星辰运动的阴阳变化规律，并运用相应的养生方法来防病抗衰。
　　《内经》顺应自然四时阴阳变化规律而养生的思想，可能来源于《周易》“天人合一”的整体观。
《序卦传》说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇。
”人与自然共同构成了一个统一的不可分割的整体，其所反映出的天人关系是人与自然有着共同的规律，人类时刻受自然法则的支配和制约。
这种天人合一观应用于《内经》养生学中就形成了天人相应的养生原则和方法。
如《素问·四气调神大论》指出“夫四时阴阳者，万物之根本也。
所以圣人春夏养阳，秋冬养阴……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。
逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。
道者，圣人行之，愚人佩之。
从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。
”一年中因阴阳的消长而有四季寒来暑往的变化，由春至夏，阳气渐生渐长，阴气渐收渐藏；由秋至冬，阳气渐收渐藏，阴气渐生渐长；“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”（《灵枢·本神》），则春夏养阳、秋冬养阴。
此外，人还应顺应一日之阴阳消长，安排作息来调节自身阴阳。
如《素问·生气通天论》说：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。
是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。
”《内经》中顺应自然而养生的观点，是《周易》天人合一整体观的一种反映，并直接继承了老庄“道法自然”的哲学思想。
　　《道德经》二十五章言“人法地，地法天，天法道，道法自然”。
道，即是事物发展变化的规律。
人应效法地上万物生长的规律而生息，所以《素问‘四气调神大论》指出“人法地”和“道法自然”的具体养生方法是“春三月，此谓发陈……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也……夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也……秋三月，此谓容平……蚤卧蚤起，与鸡俱兴，使志安定，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋之应，养收之道也……冬三月，此谓闭藏……蚤卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。
”其中“广步于庭，被发缓形”也体现了“生命在于运动”的动养思想。
而《吕氏春秋·尽数》言“流水不腐，户枢不蠹，动也。
形气亦然。
形不动则精不流，精不流则气郁。
”说明精气是构成人体的精微物质，人体应该经常适当的运动，才能保持精气的通畅，才会避免疾病的发生。
《内经》中的运动养生思想还体现于“和于术数”，即用一定的导引、按跷等锻炼健身方法来却病延年。
总之，一切生命只有在运动中才能存在，运动停止就意味着生命的衰亡。
　　一、顺时养生的原则　　（一）避邪　　冬伤寒，春生热，秋伤湿，冬生咳　　所谓顺应天时而

避邪，即是要求人们在日常生活中顺应四时气候、温度、湿度、光照度和气压等自然因素的变化，调节生活规律避免时邪的伤害，以达到防病养生的目的。
《吕氏春秋·尽数》中说：“毕数之务，在乎去害……大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖（久雨）、大雾，七者动精，则生害矣。
故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至。
”《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时。
”意思是对于能使人致病的风邪疫疠要能够及时地躲避它，这一点在春季尤其重要。
原因是春天是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，但主要以春季为主。
人生活在自然之中，自然之六气（风、寒、暑、湿、燥、火）在正常情况下是万物生长的基础条件，对人体无害。
而六气的异常变化，则成为六淫，成为人体的致病因素。
此外尚有“疫疠之气”等各种外界致病因素的困扰。
所以避免外界致病因素的侵袭，是中医养生学的一个重要原则，至今对我们仍具有很大的指导意义。
《素问·四气调神大论》说：“恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣，贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。
”《灵枢·论疾诊尺》：“冬伤于寒，春生瘅热……秋伤于湿，冬生咳嗽。
是谓四时之序。
”当四时中的主气失去往来规律，过于激烈、应至而不至、不当至而至的时候，就成为伤人的六淫。
因而，人们必须在根据四时季节、时辰的变化特点，采取相应的避邪方法，保护正气。
首先，要根据一日之阴阳消长，安排作息活动来调节自身阴阳。
如《素问·生气通天论》说：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。
是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。
”其次，要注意四时节气变化对机体的影响，亦即《素问·八正神明论》所说：“四时者，所以分春秋冬夏之气所在，以时调之也。
八正之虚邪而避之勿犯也。
”“八正”就是二十四节气中的立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个重要的节气，这些节气是气候变化的转折点。
节气交替所产生气象中的温度、湿度、气压、光照等的变化，对人体健康有重要影响。
根据天人相应的原理，自然界阴阳之气的交接与转折，人体气血、阴阳运行必然会随之发生相应的变化。
因此，注意交节变化，慎避虚邪是四时养生的重要内容。
此外，还要根据四时气候的突变，及时而灵活地增减衣物，调整饮食，以保证僻邪不至、正气不伤。
（二）养生　春夏养阳，秋冬养阴　《内经》非常重视顺应四时阴阳消长的变化而调养精神以达到健身防病的目的。
《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。
所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门。
逆其根，则伐其本，坏其真矣。
故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。
”强调了顺应阴阳四时是人体养生长寿的根本。
”提出了“春夏养阳，秋冬养阴”是因时养生的原则。
春夏秋冬是自然界四时气候变化的征象，又是阴阳升降、寒暑更迭的标志。
人生在天地之间，一切生命活动均与大自然息息相关，无论四时气候、昼夜晨昏、日月运动、地理环境，各种变化都会对人体产生影响。
《易经·系辞》中说：“变通莫大乎四时。
”人们如果能顺应自然，遵循自然变化规律，使生命的节奏随着四时气候变化进行调整，就能延年益寿，否则就会生病或夭折。
这种人与自然的相通、相应关系，就是“天人相应”的整体观思想。

《素问·四气调神大论》中指出："夫四时阴阳者，万物之根本也。
所以圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根，故以万物沉浮于生长之门。
"故此万物的生、长、化、收、藏；人体的生、长、壮、老、已与四时阴阳密切相关。
并进一步阐明阴阳的重要，"故四时阴阳者，万物之始终也，死生之本也。
"春夏之季，阳气盛长，万物开始生长茂盛，人体要顺应春夏季节变化，注意调养、保养自身的阳气；秋冬之时，阴气闭藏，万物收藏，人体要顺应阳气收敛、阴气盛长的特点，注意保养、调养自身的阴气，使自己阴气、阴精充足，更好地蓄积生命活动的基本物质。
因此，按照春夏秋冬四时变化调养人体之阴阳是养生的根本法则。
春夏秋冬是自然界四时气候变化的征象，又是春季的三个月，是万物生长发育推陈出新的季节，对于春天赋予人的生发之气不要随便损害、劫夺和克伐它，这就是与春季相适应的保养"生气"的道理；夏季的三个月，是万物茂盛秀丽的季节，人们应使腠理保持阳气的宣通，这是与夏季相适应的保养"长气"的道理；秋季的三个月，是一切植物生长平定可以收成的季节，人们应使神气收敛，保持与秋季的气候相协调，这是与秋季相适应的保养"收气"的道理；冬季的三个月，是万物闭藏的季节，呈现水冰地裂的寒冷景象，这时人们要适应冬季的特点，保持温暖，避免寒气的侵袭，这是与冬季相适应的保养"藏气"的道理。
该篇并明确提出了春夏二季重视保养阳气，秋冬二季重视保养阴气的养生原则。
　　自然界中的阴阳消长变化，既有四时节律，也有昼夜节律。
《素问·生气通天论》认为，人生的阳气在一天之中，早晨阳气开始生发，中午阳气隆盛，太阳西下时阳气渐虚，汗孔也随之闭密。
所以到了晚上阳气收藏的时候，不要再扰动筋骨，不要受雾露的侵袭。
如果违反了阳气的这个时间的活动规律，那么形体就会受邪气的困扰而衰薄。
指出人体阳气与自然界阳气在一日之中的同步节律，并提出了保护调养阳气的方法。
　　二、顺时养生的方法　　顺时养生包括两大方面的内容，即顺应四时季节寒热温凉的年周期变化的养生和顺应日月晨昏周期变化的养生。
其原理是适应自然界阴阳之气的升降沉浮，保持机体阴阳平衡，达到健康无恙的目的。
　　（一）四时养生法　　春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏　　春夏秋冬，一年四季。
春为四时之首，起于立春，终于立夏前，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，以阳气始生而渐旺为其特点。
从立夏至立秋前为夏季，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，以阳极阴生，万物成实为特点。
秋季，从立秋至立冬前，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气，为阳收阴长、由阳盛转为阴盛的关键时期。
冬季，从立冬之立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气，是一年中最为寒冷的季节，以阴气盛极，万物蛰伏为其特点。
《素问·四气调神大论》提出顺应四时养生之道为养生、养长、养收、养藏。
现代养生学在这一方面研究甚多，概括起来具体措施有四季防病、四季精神调摄、四季起居调养、四季食养等主要内容。
　　1.春季养生　　春为四时之首，万象更新之始。
《素问·四气调神大论》中说："春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。
"春归大地，阳气升发，冰雪消融，蛰虫苏醒，自然界一派生机勃发、欣欣向荣的景象。
人亦应之，必须顺应春天阳气升发、万物始生的特点，注意保养人体阳气，着眼于一个"生"字。
"夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实"（《素问·四气调神大论》）。
夏季烈日炎炎，万物竞长，日新月异，阳极阴生，万物成实。
在天地气交之际，人要顺应夏季盛于外的特点，注意养护自身阳气，着眼一个"长"字。
　　（1）春季防病　　春天是阳气初生而未盛、阴气始减而未衰之时，气候常变化大而乍暖乍寒，而人体肌表应气候转暖而开始疏泄，加之人体阳气趋于体表，这时抗寒能力相对较差，特别是早春时分更为明显，必须注意保暖而防御风寒，老年体弱者尤应注意，衣服不可骤减，像保护初生之幼芽一

样，不致受到突来的寒凉的侵袭，这就是人们常说的“ 春捂秋冻 ”之春季多捂，少减衣服的道理，其与春夏养阳是相一致的。
即《理虚元鉴》所谓：“ 春防风，又防寒。
”就是要着衣保暖以防风寒，使人体逐渐适应气候变化，才有助于人体阳气的升发。
由于春季天气骤暖骤冷，变化很大，各种致病微生物开始生长繁殖。
所以可见很多时行病，诸如风温、春温、温毒、温疫等，包括现代医学所说的流行性感冒、肺炎、麻疹、脊髓灰质炎、猩红热、流行性脑炎等；由于人体生物钟受影响，老年人易发偏头痛、胃痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、精神病等。
　　预防的办法之一是保持室内空气流通、净化居处环境，避免到人多、空气混浊的公共场所活动。
中午多晒晒太阳，夜间适当娱乐，易感冒者可每日早晚两次用盐水漱口；用生姜末加红糖，开水冲泡，晚间服用。
方法之二是采取中药预防。
贯众500克，洗净，浸于水缸或水桶中以备饮食之用，每周一换；也可以用板蓝根15克，贯众12克，金银花15克，甘草9克，水煎，连服一周，预防外感性热病效果很好。
一些年事较高的人，或有一些老毛病，在春阳之气的生动下，容易产生精神昏倦、旧病复发现象，同时冬季围炉烤火，吃些高热食品，致使热邪积蓄体内，到春季时多出现体热头昏，应服用消导利气、凉膈化痰之类的药物进行疏导，并多户外活动，呼吸新鲜空气，不可骤减冬装，要注意保养阳气。
方法之三是积极预防。
“ 旧伤复发 ”。
所谓“ 旧伤 ”，指以前因各种原因引起的软组织的扭、挫、跌伤及术后损伤。
春季气候多变，易造成损伤组织血液循环压迫、刺激和障碍，中医称之为经络运行不畅，“ 不通则痛 ”，出现酸麻、疼痛等症状。
预防方法是适度的动静结合，参加适量的运动锻炼，活气血、通经络。
另外注意身体局部的保暖，可以进行局部按摩保健，口服一些通经络的药物等。
方法之四保健按摩。
《扁鹊全书》道：“ 人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦所保百矣。
”《医说》中日：“ 若要安，三里常不干。
”春季常用的保健针灸穴位是足三里、合谷、大椎、命门、。
肾俞、百会等；常用的保健按摩穴位是足三里、风池、迎香等。
每日可选足三里、风池、迎香等穴位进行按摩，提高机体免疫力。
　　（2）春季调神　　春在五行中属木，与肝相应，中医认为肝主疏泄、在志为怒，喜条达、恶抑郁。

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