第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生解码>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生解码>>

13位ISBN编号：9787807471899

10位ISBN编号：7807471891

出版时间：2008-7

出版时间：深圳出版发行集团公司，海天出版社

作者：金孝信

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

前言

对于我们每个人来说，在离开母体、呱呱坠地之时，身体就开始使用了。
呼出二氧化碳，吸进新鲜空气，肺脏在吐故纳新；与此同时，心脏也在一搏一搏地跳动，将新鲜血液输送到全身各个地方，让您能脸色红润，可以手舞足蹈……身体各器官在大脑指挥下，奏响了人生之旅的进行曲，由此一发而不可收，为我们的健康生活不知疲倦地、有条不紊地工作着。
然而身体正像汽车一样，随着时日渐久，不免会出现这样那样的毛病，有时突然熄火了，有时又刹车失灵了等等。
于是就必须将松动的螺母拧紧，还要给发动机加上机油，尽管忙得您团团转，您也乐此不疲，像爱护自己的眼睛一样爱护它。
同样的道理，对于我们的身体不仅要热衷于了解它，正确地使用它，也需要像爱护汽车那样精心呵护、细心保养，以保证您的身体能持久而有力地运转。
成书于二千多年前的《黄帝内经》正可以给您提供这样的帮助，不失为一本内容丰富且可操作性强的人体维护保养手册。
一册在手，何愁健康没有？
《黄帝内经》(以下简称《内经》)包括《素问》和《灵枢》两个部分，共十八卷，162篇。
其内容十分丰富，分别从阴阳五行、脏腑、经络、病因、病机、诊法、治则和摄生等方面进行了较为系统的阐述，确立了一套比较完整、系统的中医理论体系。
然而，《内经》毕竟是两千多年前的作品，限于当时历史条件和人们的认识水平，不可避免地带有着明显的落后时代的深重痕记，特别是在科学如此发达的今天，在CT、核磁共振等精密仪器的比较对照之下，它包含着种种如今看来牵强附会、稀奇古怪的观点，有些简直荒唐可笑，不可思议。
然而奇怪的是，它至今仍然是中医各科的理论基础，一直有效地指导着临床实践，历经两千多年而不衰，而且在很多方面能够产生现代医学无法达到也无法解释的医疗效果。
例如上世纪70年代震撼全球的针刺麻醉就曾使不少西方学者瞠目结舌，还有当今不少摄生养生观点，其理论渊薮就源于《内经》。
所以，开卷有益，《内经》还是值得您去探讨、去发掘的。

<<黄帝内经养生解码>>

内容概要

本书从《黄帝内经》原旨入手，着眼于【保养】，紧密结合日常生活实际，注重实用性，尽心用浅显易懂的语言，全面阐述了《黄帝内经》的身体保养观、保养原则和禁忌；并逐一介绍了脏腑、经络、饮食、运动以及因人、因时、因病等方面的保养知识，最后一章还重点介绍了【亚健康状态】的保养和体验指南。

本书是来自中医世家的“内经”感悟。

《黄帝内经》对于保养身体不仅提出了【保养】和【补养】两种观点，而且还给您支出了许多颇为有益且可身体力行的招数。

鉴此，本书从《黄帝内经》原旨入手，着眼于【保养】，对其中的身体保养观念作了全面的阐述，使之通俗易懂，且易于践行。

本书作者四十年如一日精研中医，向读者全面解读《黄帝内经》养生精华，展现中华古老文明的中医智慧。

可谓是透析国医养生经典，解码身体保养秘诀的著作。

作者简介

金孝信，出身于中医世家，1969年毕业于江西中医学院，中医主任医师。
长期致力于中西医结合临床实践，至今近四十年，专长中西医内科。
在临床实践中【以人为本】，注重脾胃，遵从【四季脾旺不受邪】之旨，并总结提出了【辨病加要药】的中西医结合治疗方法，在国内各级专业期刊杂志上发表学术论文三十余篇，获市级科技成果推广奖。

<<黄帝内经养生解码>>

书籍目录

第一章 《内经》身体保养观一、顺应自然，颐养天年二、保养身体，正气为本三、未病先防，既病防变小常识(一)：天年与衰老第二章 《内经》身体保养原则一、阴平阳秘，精神乃治二、形与神俱，形神兼养三、保精护肾，调养脾胃小常识(二)：新世纪的长寿“ 新观念 ”第三章 身体保养禁忌一、四时气候过用二、精神情志过用三、饮食五味过用四、劳逸过用五、药物过用小常识(三)：健康指数第四章 脏腑保养一、脏腑保养，养心为先二、脏腑保养，睡眠要紧三、脏腑保养，顺性而为小常识(四)：失眠患者的自我心理调适第五章 经络保养一、针灸养生(一)针灸养生机理(二)针灸养生节用方法(三)针灸注意事项及禁忌(四)针灸养生市用腧穴二、推拿养生(一)推拿养生机理(二)擢拿市用于法(三)推拿注意事项小常识(五)：常做脚护理，保健益处多第六章 因人保养一、辨体保养(一)平和体质(二)寒凉体质(三)温热体质二、据龄保养(一)儿童养生(二)青春期养生(三)中老年养生三、妇女保养(一)月经期保养(二)产褥期保养(三)哺孔期保养(四)更年期保养小常识(六)：50岁后健康处方第七章 因时保养一、四时保养(一)顺应四时特点保养(二)起居饮食调养(三)四乞调神(四)顺时防病二、春夏养阳，秋冬养阴三、顺时进补小常识(七)：助您健康度夏的“ 最佳 ”第八章 因病保养一、全面康复，安神为先二、杂合以治，疗养一体三、恢复功能，谨防病复四、因病制宜，保养各异(一)高血压保养新知(二)心梗病人出院后的家庭保养(三)糖尿病人保养须知小常识(八)：“ 脂肪肝 ”一族应关注的七大现实第九章 饮食保养一、饮食有节，适量定时二、合理搭配，切忌偏食三、饮食宜忌，顾护脾胃(一)体质不同，宜忌各并(二)市见病症的饮食禁忌(三)服药期间的饮食宜忌四、毒药攻邪，食物养正(一)药食共组一方(二)药食分方并用(三)药食分用小常识(九)：食疗药膳方简介第十章 运动保养一、生命在于运动(一)生命需要运动(二)健康需要运动二、科学地运动(一)适量运动(二)合理运动三、中国传统运动健身法简介(一)太极拳(二)保健功(三)走路(四)广播体操小常识(十)：十忌十要(《寿世传真修养宜知要知忌知伤第四》)第十一章 亚健康状态的保养一、概述二、《内经》对于亚健康状态的认识(一)生病起于过用(二)不治已病治未病三、亚健康状态的保养原则(一)心理调适，情绪匀控(二)合理膳食，营养全面(三)起居有市，生话规律(四)适皮运动，持之眼怛(五)药物干预，合理辅用四、定期查体，体检指南(一)就诊拍导(二)体检才旨南小常识(十一)：亚健康状态自测量表后记主要参考书目

章节摘录

《内经》指出：“ 圣人杂合以治，各得其所宜。
故治所以异而病皆治愈者，得病之情，知治之大体也。
”（《素问 · 异法方宜论》）意思是说高明的医生都能根据病情的需要选择运用各种治疗方法，比如针刺、药物、按摩、推拿和食疗等方法。
之所以治疗方法各有不同而疾病都痊愈了，是因为他掌握了病情变化规律，选择了适合病情变化的治疗方法。
一句话，“ 杂合以治 ”根据病情的需要，综合各种治疗方法的功效，合理地配合运用，从而能够达到治愈疾病的目的。
例如在《素问 · 汤液醪醴论》中治疗阳虚水肿，就是将按摩、温复、药物、针刺和食疗等方法综合运用，因而起到扶正祛邪、消除水肿的作用。
又如在《素问 · 五常政大论》中将药疗与食养结合起来治疗疾病，“ 大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也 ”。
《素问 · 脏气法时论》则更明确提出了“ 毒药攻邪，五谷为养 ”，主张药疗与食养配合应用，调治疾病，强调了五谷、五果、五畜、五菜的补益作用以及五味的治疗作用（详细内容见“ 饮食保养 ”章）
。
到了现代，由于生活改善，人们平均寿命不断延长，年老体弱者易患慢性病、老年病，整个社会的发病状况日渐趋于慢性化、老年化，病情也趋于多样化、复杂化，常常表现出“ 四多 ”：多因素致病，多病理改变，多层次受累，多功能受损。
因此仅靠治疗或保养的单打一方式不行了，大多数需要疗养兼顾，更加需要“ 杂合以治 ”，与之同时也越来越显示出其独特的优势。
首先，“ 杂合以治 ”着眼于整体。
从整体观念出发，充分考虑人体自身的统一性、完整性以及与外界环境的和谐，形神共养，全面调治，整体康复。

<<黄帝内经养生解码>>

编辑推荐

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两个部分，共十八卷，162篇。
其内容十分丰富，分别从阴阳五行、脏腑、经络、病因、病机、诊法、治则和摄生等方面进行了较为系统的阐述，确立了一套比较完整系统的中医理论体系。
《黄帝内经》对于保养身体，不仅提出了保养和补养两种观点，而且还给您支出了许多颇为有益且可身体力行的招数。
鉴此，《黄帝内经养生解码》从《黄帝内经》的原旨入手，并与日常生活紧密相连，着眼于保养，对其中的身体保养观念作了全面的阐述，使之通俗易懂，且易于践行。
透析国医养生经典解码身体保养秘诀　来自中医世家的“内经”感悟　《黄帝内经养生解码》作者四十年如一日精研中医　向读者全面解读《黄帝内经》养生精华　展现中华古老文明的中医智慧　春夏养阳 秋冬养阴　顺应自然 颐养天年　天人相应　未病先防 既病防变　阴平阳秘 精神乃治　形与神俱 形神兼养　保精护肾 调养脾胃　上工治未病　生病起于过用　久卧伤气　久坐伤肉　杂合以治 疗养一体

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