

<<圖解黃帝內經精華版>>

图书基本信息

书名：<<圖解黃帝內經精華版>>

13位ISBN编号：9789866266089

10位ISBN编号：9866266087

出版时间：2010-6

出版公司：華威國際事業有限公司

作者：臧俊岐

页数：288

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>

## <<圖解黃帝內經精華版>>

### 內容概要

精華版！

中國第一養生經典 開啟養生與生命的鑽石之旅 中醫史上絕對不能錯過的經典之作 250幅精美手繪圖，還原中國第一養生經典的真實面貌。

領略華夏千年智慧，掌握健康根本！

《黃帝內經》是中國最著名、最古老的中醫典籍之一，也是一本包羅萬象的奇異之書。薈萃了先秦諸子百家養生之道、醫療之術、長壽之訣，運用陰陽、五行；天人合一的理論，對人體的解剖、生理、病理以及疾病的診斷、治療與預防，做了較為全面的闡述，確立了中醫學獨特的理論體系，成為中國醫藥學發展的理論基礎和泉源。

更難能可貴的是，它不像西醫書籍那樣，總在解析生理、病理等專業詞彙，它從我們日常的起居飲食出發，向人們傳授養生的奧妙、生命的智慧。

可以說，研讀《黃帝內經》，就是開啟一次養生與生命的鑽石之旅。

本書在忠於原文的基礎上，將《黃帝內經》的養生精髓，用一張張生動而形象的圖片加以解析，圖文並茂，淺顯易懂，讓你終於可以擁有一本能輕鬆讀懂的國學寶典！

<<圖解黃帝內經精華版>>

書籍目錄

上篇概論篇第一章 叩問千年養生經典我們為什麼要讀《黃帝內經》？

黃帝和岐伯是什麼樣的人？

《黃帝內經》是黃帝所作嗎？

是否有《黃帝外經》？

成書年代之爭第二章 《黃帝內經》三大基本學說之一：陰陽學說陰陽共生體陰陽和合當陰陽失去平衡

第三章 《黃帝內經》三大基本思想之二：五行學說五行的基本內容《黃帝內經》五行配臟及其依據

用五行來說明五臟功能用五行說明五臟的相生相剋關係用五行說明五藏的傳變用五行解釋疾病用五行

指導治療用五行指導治療情志病第四章 《黃帝內經》三大學說之三：藏象學說藏象統論解讀「藏

象」「五藏」不等同於解剖生理系統五臟中篇養生篇第一章 天年論女性的生長周期男性的生長周期

生命的動力老化的過程四種長壽之人：真人、至人、聖人、賢人長壽、短壽之相如何長命百歲？

第二章 生命的能量氣，生命的能力血，生命的紅色營養液津液，生命的甘泉精，生命之本血與氣的

關係津液與氣血的關係第三章 藏象與人體人的五臟六腑心為君主之官肺為相傳之官肝為將軍之官脾

為諫議之官腎為作強之官膽為中正之官胃為倉廩之官小腸為受盛之官大腸為傳導之官膀胱為州都之官

三焦為決讀之官五臟、六腑之間的關係第四章 經絡學說經絡是確實存在的經絡的作用利用經絡調養

身體經絡總覽圖十二大經脈之手太陰肺經十二大經脈之手陽明大腸經十二大經脈之足陽明胃經十二大

經脈之足太陰脾經十二大經脈之手少陰心經十二大經脈之手太陽小腸經十二大經脈之足太陽膀胱經十二

大經脈之足少陰腎經十二大經脈之手厥陰心包經十二大經脈之手少陽三焦經十二大經脈之足少陽膽

經十二大經脈之足厥陰肝經奇經八脈第五章 飲食有節飲食養生的作用谷氣為后天之本五味四氣歸經

五味與五臟五味失和，疾病降至第六章 四季順養春季養生：夜臥早起，心情舒暢夏季養長：夜臥早

起，最忌發怒秋天養收：早睡早起，心境平和冬天養藏：早臥晚起，神藏於內春夏養陽，秋冬養陰第

七章 五行體質因人施養金型人木型人水型人火型人土型人下篇病邪篇第一章 六氣與病邪什麼是六

淫？

風為百病之始寒為損陽陰邪暑為盛熱陽邪濕為濁穢陰邪燥為乾澀病邪熱為火熱陽邪第二章 七情與病

邪什麼是七情？

百病生於氣五志生剋移精轉換療情志病第三章 起居習慣與病邪食飲與病邪起居與病邪房事與病邪房

事不宜《黃帝內經》中關於性與生殖疾病的記載第四章 治則學說治未病治病求本，標本緩急辨症論

治，正治反治針灸方劑，對症診療扶正祛邪針灸處方第五章 針灸療疾病針灸學的形成《黃帝內經》

與針灸虛實補瀉針刺的要領人體禁刺的部位熱症的治法咳症的治法痛症的治法痺症的治法痿症的治法

厥症的治法附錄：《黃帝內經》名詞解釋一覽表

<<圖解黃帝內經精華版>>

章节摘录

長、短壽之相在《靈樞?天年》篇中，也提到了可能長命百歲，以及提早夭亡、無法活到應有壽限的兩種人的特徵。

黃帝曰：「人之壽百歲而死，何以致之？」

岐伯曰：「使道隧以長，基牆高以方，通調營衛，三部三裡起，骨高肉滿，百歲乃得終。」

人中與長壽 岐伯在這裡為我們畫出一個長壽的人相：他的鼻孔和人中深邃而長（鼻孔管呼吸，呼吸道的通暢與否直接關係到壽命的長短，各位看到這裡的時候，都呼吸一下，看看自己的鼻子通不通！

當然，如果空氣汙染嚴重，再通暢的鼻孔也枉然，這是黃帝萬萬沒有料到的。

所以，為了自己，為了人類，我們要愛護環境。

人中為什麼也要長呢？

人中之上嘴唇和鼻根之間，這個位置越寬，牙床的發育越好，牙齒咬合力強的人，吃的香，胃口開，壽命當然長），而且人中是人體兩條重要的經脈，任脈和督脈的交會之處，任脈統領全身之陰血，督脈統領人身之陽氣。

人中實乃陰陽氣血交會之部。

它與長壽的關係，當然不言而喻。

面部骨骼與長壽 面部骨骼高厚而方正（面部不能皮包骨，絕非壽者像，現在有些女孩追求「瘦臉」為美，實在難以苟同），營衛的循行通暢無阻（中醫認為，血液能循環，靠的就是營氣的推動，骨骼肌肉能運作，靠的是衛氣的牽引。

如果營衛之氣運行障礙，那麼人的生命活動就會出現阻礙了）。

面部的上、中、下三停聳起而不平陷，面有三停，上自髮際至眉為上停，自眉至準頭（鼻頭最高處叫準頭）為中停，自準頭至地閣為下停（地閣就是下巴的邊緣）。

面部的這三個部位要高起，而不能扁平，更不能塌陷。

骨骼高突，肌肉豐滿（身體上的主要大關節要高而突起，並包裹在豐滿的肌肉裡），這種健壯體貌的人，可以活到百歲才死。

<<圖解黃帝內經精華版>>

编辑推荐

本書特色 精華版！

中國第一養生經典 開啟養生與生命的鑽石之旅 中醫史上絕對不能錯過的經典之作 250  
幅精美手繪圖，還原中國第一養生經典的真實面貌。

領略華夏千年智慧，掌握健康根本！

《黃帝內經》是中國最著名、最古老的中醫典籍之一，也是一本包羅萬象的奇異之書。薈萃了先秦諸子百家養生之道、醫療之術、長壽之訣，運用陰陽、五行；天人合一的理論，對人體的解剖、生理、病理以及疾病的診斷、治療與預防，做了較為全面的闡述，確立了中醫學獨特的理論體系，成為中國醫藥學發展的理論基礎和泉源。

更難能可貴的是，它不像西醫書籍那樣，總在解析生理、病理等專業詞彙，它從我們日常的起居飲食出發，向人們傳授養生的奧妙、生命的智慧。

可以說，研讀《黃帝內經》，就是開啟一次養生與生命的鑽石之旅。

本書在忠於原文的基礎上，將《黃帝內經》的養生精髓，用一張張生動而形象的圖片加以解析，圖文並茂，淺顯易懂，讓你終於可以擁有一本能輕鬆讀懂的國學寶典！

<<圖解黃帝內經精華版>>

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>