

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787101082258

10位ISBN编号：7101082254

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：钱超尘 主编,姚春鹏 评注

页数：336

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>>

### 内容概要

本书作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基本内容和理论原则，而且通过对人体生命规律的深刻认识确立了“不治已病治未病”的传统养生基本原则，同时还全面论述了四时环境、饮食起居、运动锻炼、精神情志、劳逸房事等养生大法，决定了后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架。

<<黄帝内经>>

书籍目录

出版说明 总序 前言 素问 上古天真论 四气调神大论 生气通天论 金匱真言论 阴阳应象大论 灵兰秘典论 五脏生成 移精变气论 汤液醪醴论 经脉别论 脏气法时论 宣明五气 宝命全形论 八正神明论 热论 腹中论 五常政大论 疏五过论 灵枢 寿夭刚柔 本神 终始 营卫生会 决气 阴阳清浊 五变 本脏 天年 五味 五味论 邪客 附录：《内经》养生名言

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从文中对真人、至人、圣人、贤人的描述看，他们达到的境界类似于今天所说的特异功能或气功，这些我们不去管它。

在他们的修炼功夫中蕴含一个核心思想，即精气神的修炼。

文中说到，真人“呼吸精气，独立守神”；至人“积精全神”；圣人“形体不敝，精神不散”。精、气、神是中国生命科学及中医学用来说明生命现象以及指导生命修炼及养生治疗的基本概念。精、气、神之间存在着相互依存和转化的关系，前面已经提及。

关于精、气、神之间的关系，古人有不同的说法。

金元四大家之一的李东垣在《省言箴》里说：“气乃神之祖，精乃气之子，气者精神之根蒂也。大矣哉！”

积气以成精，积精以全神。

必清必静，御之以道，可以为天人矣，有道者能之。

余何人哉？

切宜省言而已。

此言养生之道，以养气为本也。

” 这里的关系是：气 精 神，而以气为最重要，似乎与一般讲的精 气 神不同。

实际上是讲问题的角度不同。

张介宾认为：“气义有二：曰先天气，后天气。

先天者，真一之气，气化于虚，因气化形，此气自虚无中来；后天者，血气之气，气化于谷，因形化气，此气自调摄中来。

此一形字，即精字也。

盖精为天一所生，有形之祖。

” 可见，一般说的精 气 神是人体后天生命的化生过程，而气 精 神是宇宙先天的化生过程。

先天之气，气化为精，后天之气，精化为气，精气之间是相互化生的关系。

精气充足，神的功能自然旺盛。

神虽然为精气所化生，神又有驾驭精气，主导生命活动的作用。

神藏于心，称心神。

如果心神妄动，则气随心散，气散不聚，精也就随气而亡了。

在养生中，修养心神具有特别重要的意义，所以要求“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心。

行不欲离于世，举不欲观于俗。

外不劳形于事，内无思想之患。

以恬愉为务，以自得为功”。

故修心养性，调养情志是养生之首务。

<<黄帝内经>>

编辑推荐

《中华养生经典:黄帝内经》由中华书局出版。

<<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>