

<<黄帝内经家庭保健全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经家庭保健全书>>

13位ISBN编号：9787122098597

10位ISBN编号：7122098591

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王东坡 编

页数：322

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>

## <<黄帝内经家庭保健全书>>

### 内容概要

《黄帝内经》是一本千古奇书，蕴涵着很高的智慧。它虽然是现代中医学的源头，却并不着眼于疾病治疗，而是致力于预防和保健，致力于探索人与自然的和谐；它虽然以养生和诊疗为主要内容，却提倡养生和诊疗应该融入到生活的方方面面，在举手投足之间完成。

正是这一特点，使得中医学以一种文化的态势，深深地植根于中国人的血脉之中，形成了特有的生活之道和文化景观。

养生之道，就是生活之道。

由王东坡主编的这本《黄帝内经家庭保健全书》正是禀承了《黄帝内经》的这一思想，从衣食住行等日常琐事入手，力求再现这部中医经典的精髓要义，并帮助读者实现科学养生，促进健康。

## <<黄帝内经家庭保健全书>>

### 作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授，硕士研究生导师，中医体质学会副秘书长，《药物与人》杂志社编委，国家名老中医王琦教授的研究生，从事中医临床、教学、科研工作20余年。

擅长治疗内、妇科杂病及男性病，对酒精性疾病防治有较深入研究，提出“中医饮伤学说”。

编著《中医健身美容》《中医壮阳益寿》《家庭足浴全书》等中医科普及学术著作20多部，发表学术论文50余篇，获得个人发明专利1项。

现从事中医体质养生、中医临床研究及教学工作。

## &lt;&lt;黄帝内经家庭保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章《黄帝内经》说什么 本书的两大主角“黄帝”与“岐伯”；为什么叫《内经》 养生是《黄帝内经》的核心 第二章《黄帝内经》的养生思想 治未病是养生保健的第一原则 调整阴阳是养生的基本原则 因时顺养，跟着大自然的节律走 调养五脏，才能健康到底 精、气、神是养生的三大法宝 第三章 天人相应，顺时调养益健康——四季养生法 春天少动肝火，身体才能春暖花开 夏天避火邪，别让热气伤了心 秋天多补水，消除燥邪不伤肺 冬季保养好肾气，让身体顺利“冬眠” 第四章 顺节气、养天年——二十四节气养生法 立春：“春捂”护阳气 雨水：肝脾同补，百病勿扰 惊蛰：吃点梨，不让嗓子“冒火” 春分：忌大寒大热，讲求“平和” 清明：远离“发物” 谷雨：当吃香椿，补水为重 立夏：吃稀食，护脾养阳气 小满：吃点“苦”，降火气 芒种：饮食宜“清补” 夏至：补水要喝温开水 小暑：少动多静 大暑：吃老鸭，喝防暑粥 立秋：莫忘“秋老虎” 处暑：养肺正当时 白露：给肾“打打气” 秋分：切忌“秋膘”贴太多 寒露：养肺防秋燥，还要多泡脚 霜降：为过冬做准备 立冬：进补要有方 小雪：积极调整，保持乐观心态 大雪：进补正当时 冬至：晒后背，补阳气 小寒：喝腊八粥，吃山楂 大寒：提前养肝，常搓手 第五章 因天之势——十二时辰养生法 子时：胆经当令，最宜上床睡觉 丑时：肝经当令，适宜深度睡眠 寅时：肺经当令，气血重新分配 卯时：大肠经当令，排便是第一要务 辰时：胃经当令，一定要吃早餐 巳时：脾经当令，对食物进行运化 午时：心经当令，最宜午睡 未时：小肠经当令，受盛化物，泌别清浊 申时：膀胱经当令，宜多喝水 酉时：肾经当令，不宜过劳 戌时：心包经当令，快乐健康的源泉 亥时：三焦经当令，安睡葆青春 第六章 统治百病的大体十大要穴 百会穴：长命百岁保健穴 内关穴：护卫心神的一名大将 合谷穴：消炎镇痛的能手 曲池穴：专治哮喘、高血压的贴身大夫 关元穴：肾虚人士最好的“补药” 涌泉穴：滋润脏腑的第一源泉 足三里穴：当之无愧的第一保健穴 太溪穴：补肾气，除百病 太冲穴：肝火怒气一按就消 三阴交穴：妇科病烦恼全甩掉 第七章 “因人制宜”调五脏——体质养生 简便两法，判断你是何种体质 阳虚体质：体凉、怕冷 阴虚体质：爱上火、五心烦热 气虚体质：气短、疲乏无力 血瘀体质：斑点、淤青 气郁体质：抑郁、常叹气 痰湿体质：易胖、体沉 湿热体质：面色发黄、油腻 特禀体质：极易过敏 平和体质：机能协调，七情适度 第八章 “吃出健康”——《黄帝内经》中的饮食养生 五谷以为养，配膳有原则 寒热温凉平，食物属性分得清 酸苦甘辛咸，五味调和才健康 红黄绿白黑，五色食物养五脏 药食同源，巧用药膳养健康 酒即是药，养生药酒饮适量 偏颇体质，养生巧用食疗方 春夏秋冬，跟随四季调饮食 健康无需补，一日三餐好胃口 进补宜忌：冬令进补，春天打虎 感冒：调理从饮食开始 哮喘：药补不如食补 痛风：多食碱物戒嘌呤 糖尿病：低糖低脂低热能 高血压：清淡少盐降内热 高血脂：多食果蔬少油脂 第九章 动以养形，静以养神——运动养生 运动有度，过犹不及 全身运动胜过局部运动 张弛有道，经身不老 日常劳作也蕴含养生智慧 运动养生，四时有别 散步是最好的运动养生方式 第十章 流传至今的古代养生秘诀——导引术 五禽戏：“形、神、意、气”养生大法 预备势 虎戏——伸缩有力刚柔并济 虎举——调理三焦加强循环 虎扑——柔韧脊柱疏通经络 鹿戏——盈舒展安闲雅静 鹿抵——强腰固肾强筋健骨 鹿奔——牵拉肩背振奋阳气 熊戏——外动而内静沉稳亦灵敏 熊运——防治腰肌劳损强健脾胃功能 熊晃——调理肝脾提高平衡感 猿戏——轻灵敏捷动静结合 猿提——灵敏肌肉按摩心脏 猿摘——促进脑部血液循环改善神经系统功能 鸟戏——活跃经络灵活四肢 鸟伸——吐故纳新疏通任督 鸟飞——按摩心肺锻炼四肢 收势 八段锦：人人可练，老少皆宜 预备势 第一段锦：两手托天理三焦 第二段锦：左右开弓似射雕 第三段锦：调理脾胃须单举 第四段锦：五劳七伤往后瞧 第五段锦：摇头摆尾去心火 第六段锦：两手攀足固肾腰 第七段锦：攒拳怒目增气力 第八段锦：背后七颠百病消 收势 易筋经：内外兼修，身心同养 预备势 第一式：韦驮献杵第一势 第二式：韦驮献杵第二势 第三式：韦驮献杵第三势 第四式：摘星换斗势 第五式：倒拽九牛尾势 第六式：出爪亮翅势 第七式：九鬼拔马刀势 第八式：三盘落地势 第九式：青龙探爪势 第十式：卧虎扑食势 第十一式：打躬势 第十二式：掉尾势 收势 第十一章 生活小细节蕴含大智慧——起居养生 居住环境要

<<黄帝内经家庭保健全书>>

整洁、宁静 搞好睡眠，养生就成功一半 春捂秋冻，也要有度 头怕热，脚怕冷 日常小动作，养生大智慧 调节房事，保持肾精健旺 第十二章 喜怒哀乐的学问——情志养生 精神活动能致病，更能治病 知足常乐，笑口常开 哪些病生于气 恬淡多高寿，虚无保安康 享受生活，忘记烦忧 心病还需心药医 五情调衡，避免一种情绪的过度 情志养生，从点点滴滴做起 附录 十个保健大穴速查表 九种体质养生速查表 二十四节气养生食疗方 十二时辰养生速查表 二十种家庭常见疾病饮食宜忌 后记：“道不远人”，养生之乐就在身边

## &lt;&lt;黄帝内经家庭保健全书&gt;&gt;

## 章节摘录

惊蛰：吃点梨，不让嗓子“冒火” 惊蛰，是阳历3月5日或6日。

春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫，此时过冬的虫卵也要开始孵化。

常吃梨 惊蛰时节，很多人会觉得咽干、暗哑，嗓子好像有火冒出一样，这主要是天气逐渐变暖造成的，但是偶尔天气又作怪，乍暖还寒，如果再加上干燥，嗓子怎能不“冒火”，因此，惊蛰时节，吃梨成了民间习俗。

传说唐朝宰相魏征的母亲咳嗽日久，但惧怕中药味苦，于是，魏征想一个办法，在中药中加入梨和糖，做成梨膏糖，甘甜适口，终于治愈了母亲的咳嗽，梨膏糖也成为古人食疗的一个例证。

梨，性寒，味甘，归肺、胃经，含有多种维生素，有机酸、钙、磷等多种矿物质，对保护肾脏有益，同时对调解神经系统，减轻疲劳有一定的作用。

梨不管是生食、蒸熟、榨汁，还是水煮都有清热养阴、利咽生津、润肺、止咳、化痰等功效。

常吃梨还可增进食欲、帮助消化。

此外，对肝脏也有一定的保护作用。

防流感 惊蛰过后，万物复苏、春暖花开，各种微生物、昆虫开始从冬天蛰伏在地下的状态中醒过来。

俗语说“春雷惊百虫”、“桃花开，瘟疫来”。

气温从冬天的间歇性转暖和变成持续温暖，此时会出现许多春夏之交特有的流感现象。

因此，本时节养生重点之一就是做好流行性疾病的预防工作。

惊蛰前后，气温变化幅度加大，大家要时刻注意气象台对强冷空气活动的预报，做好防寒保暖的工作。

春分：忌大寒大热，讲求“平和” 春分，是阳历3月20日或21日。

我国北部地区还处在冬去春来的过渡阶段，晴日多风，乍暖还寒。

有些地区，甚至出现大风扬沙及沙尘暴天气，空气污染严重。

而在我国南方地区，当有冷空气连续入侵时，会出现低温阴雨天气，甚至出现霜和霜冻，形成所谓的倒春寒天气。

即初春时节，气温回升比较快，之后又出现一段时间气温持续偏低。

忌大寒大热 春分是一年中阴阳平衡、昼夜平分、寒温各半的时期，养生也应该顺应天时，追求人体阴阳的平衡。

前面讲过，阴阳失衡的外在表现就是“寒”、“热”，因此春分时节，饮食上最忌大寒大热，而应讲求平和，进而使身体达到阴阳平衡。

绿豆、黄瓜、苦瓜、西红柿、西瓜、虾、蟹等食物都属于寒性食物，葱、姜、辣椒、花椒、胡椒等就属于典型的热性食物。

但是，并不是说这些食物都不能吃，只要将食物的偏性达到互补就可以吃，例如在烹调虾、蟹等寒性食物时，添加点葱、姜等温性调料。

多吃时令菜 每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，它们得天地之精气，营养价值高。

春分节节的时令菜有芥菜、春笋、苋菜、豌豆尖、芋头等。

“春日宜省酸增甘，以养脾气。

”这句话是说，春季要少吃酸而多吃甜。

酸入肝，对保养肝脏有好处，为什么要少吃呢？

春分时节肝气活跃，酸味食品吃得多了，反倒会使肝气旺盛而损害脾胃。

而吃点甜食以养护脾胃就再好不过了，比如大枣不仅补养脾胃，更有补血补气之功效。

清明：远离“发物” 清明，是阳历4月4日或5日。

清明，乃天清地明之意。

我国大部分地区的日均气温已升到12 以上，正是桃花初绽，杨柳泛青的时节。

远离“发”物 清明节气中，不宜食用“发”物。

## <<黄帝内经家庭保健全书>>

何为“发”物？

就是吃了某些食物后，会引发某些疾病，如过敏性疾病、出疹性疾病等。

“发”物有很多，性质也各不相同，需要根据自身的身体情况来选择食物。

有皮肤瘙痒病史的人，不宜吃韭菜、香椿、香菇、香菜等食物；有荨麻疹、过敏性哮喘的人不宜吃海鲜；患有呼吸系统疾病的人要忌吃羊肉、牛肉。

预防高血压 肝属木，木生火，火为心，如果肝经阳气往上走，就会出现头晕耳鸣、面红目赤、心悸健忘等肝阳上亢的现象。

因此说，清明时节，是高血压的易发期，对此要高度重视，对付这些疾病的办法就是平肝潜阳、滋阴降火。

落实到具体的方法是，每天坚持敲胆经，使气血顺畅，高亢的肝经阳气降下来，心情自然会平和，头晕、目赤等问题就会逐渐消失。

预防呼吸系统疾病 旺木伤金，金为脾，所以清明节气对呼吸系统疾病也要予以高度重视。

尽管此时“春瘟”流行，也不要闭门不出，更不可在家坐卧太久。

中医认为“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉”。

登山是很好的选择，不仅能使心肺功能得到极大的锻炼，还能很快地消耗脂肪，并加强腿部的肌肉力量。

.....

## <<黄帝内经家庭保健全书>>

### 编辑推荐

举手投足治未病，古法今用有妙招。

四季、节气、时辰、经穴、体质、饮食、运动、导引、起居、情志……这本由王东坡主编的《黄帝内经家庭保健全书》全面解读了最古老的养生经典《黄帝内经》，开启了健康人生之旅。

读完此书，你会发现，《黄帝内经》不再深奥难懂，养生之乐就在身边，健康就在举手投足之间

<<黄帝内经家庭保健全书>>

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>