

<<《黄帝内经》大全集>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》大全集>>

13位ISBN编号：9787222096189

10位ISBN编号：7222096183

出版时间：2012-6

出版时间：云南人民出版社

作者：李济生

页数：436

字数：860000

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》大全集>>

内容概要

《黄帝内经》在历代养生著作中，价值最大、影响最深，有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健

康长寿的目标，李济生编著了这部《黄帝内经大全集》。

《黄帝内经大全集》深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”、“形神合一”、“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解

读。

同时。

，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养

生实用方法，以帮助读者切实掌握女七

男八节律养生、二十四节气顺时养生、...呼吸调气法、调节阴阳的方法。

不同体质的养生法、十二大经络的养生法则、

情志养生法，饮食养生法及胎育养生智慧等。

此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理

念，一以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其

中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

<<《黄帝内经》大全集>>

书籍目录

第一章 发现《黄帝内经》

第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书

《黄帝内经》是中国“三大奇书”之一

“黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角

《黄帝内经》为何以“经”命名

第二节 《黄帝内经》对于生命的探索

生命三要素：精、气、神

生长壮老已——人的生命历程

女七男八——人的生长周期

人的寿命到底有多长

《黄帝内经》解读影响寿命的因素

揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人

五脏五行相对应，相生相克有规律

第三节 《黄帝内经》与中医养生观

不治已病治未病——养生胜于治病

正气存内，邪不可干——养生先固本

“同病异治”的道理也适于养生

恬淡虚无，精神内守，病安从来

要想寿命长，避开五劳和七伤

《黄帝内经》中的因人施养法则

人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生

第四节 《黄帝内经》与日常生活

从常见的“东西”、“南北”谈起

为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”

为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪

中国传统文化中的“男左女右”

男人眼光长远，女人活在当下

女人为什么比男人衰老得快

女人为什么要长乳房

人的生育能力是由什么决定的

第二章 《黄帝内经》女七男八节律养生

第三章 《黄帝内经》二十四节气顺时养生

第四章 《黄帝内经》呼吸调气法

第五章 《黄帝内经》对症养五脏六腑

第六章 《黄帝内经》阴阳一调百病消

第七章 《黄帝内经》解密九种体质

第八章 《黄帝内经》十二经络养生

第九章 《黄帝内经》胎育智慧

第十章 《黄帝内经》与情志养生

第十一章 《黄帝内经》饮食与养生

章节摘录

版权页：插图：此外，饮食时要注意保护牙齿，不要吃过甜、过辣、过凉、过热的食物，以防牙釉受侵蚀而破坏。

疾病有先兆，就医须及时 男人在步入老年后，身体各部位都会出现不同程度的衰老，而一旦人体内发生异常，就会鸣响警报，这一警报就是我们所说的“症状”。

身体开始摆开迎击“敌人”的阵势，从各个方面对异常状况进行抵御，尽量维持正常的功能。

身体在积极抵御时，“八八”男人也不能袖手旁观，而要根据症状及时地去就医。

(1) 吞咽困难。

体态肥胖，伴有吞咽困难等，多是反流性食管炎的前兆。

此外，吞咽困难也是食道癌的临床表现，应先就诊消化内科。

(2) 身体疲乏。

如果突然感觉十分疲乏，困得不得了，这种情形可能很多人都经历过。

但是，如果困倦的程度十分严重，那么就可能不是单纯的睡眠不足，而是患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

肥胖、睡眠时鼾声如雷的老年人更要注意，该病患者有可能在睡眠中就去了天堂，因此出现上述症状时不能掉以轻心。

(3) 视力下降、视野中心云雾感。

黄斑的功能是帮助准确辨别事物，如果这一部位发生异常，患者感觉视野中央有云雾感，或眼前有一片黑影阻挡，视物变形。

如果这种症状反复出现，就有可能导致视力大幅度下降。

你有可能是老年性黄斑变性，要及时就医检查。

(4) 头痛伴有眼痛。

突然发生头痛和眼痛，伴有视力下降、恶心、呕吐，有时还伴有鼻塞流涕等类似感冒的症状，要警惕急性青光眼的可能，应及时到眼科检查。

(5) 咳嗽、咳痰。

慢性支气管炎的主要症状是咳嗽和咳痰。

引起长期咳痰的疾病除了慢性支气管炎以外，还有肺结核和支气管扩张。

老年人慢性支气管炎的常见症状是在早晨刚刚从温暖的室内外出时，或吸入被污染的空气时，或吸烟时，出现咳嗽症状。

在初期，痰量少且透明，这些症状在初期仅出现在冬季，随着病情恶化，可能一整年都会出现咳痰，很少出现发烧症状。

(6) 上腹部不适、消化不良。

慢性胃炎的患者常感上腹部不适、消化不良、饭后腹痛、恶心、呕吐等。

另外，还可能出现食欲不振、全身疲倦或体重减轻等。

慢性胃炎也可能引起呕血，这多见于萎缩性胃炎患者，由于胃黏膜变薄，胃壁的血管就容易破裂，出现呕血甚至大出血的危急情况。

(7) 关节疼痛。

痛风是血中尿酸异常增多，沉积在关节和肾引起的疼痛，导致器官功能障碍疾病的总称。

所谓的尿酸，是细胞新陈代谢所产生的一种物质，换言之，就是身体把种种物质转化为热量消耗之后产生的残渣。

尿酸的结晶沉淀在关节的滑膜上，对滑膜产生刺激，从而引起急性炎症，患者出现难以忍受的关节疼痛。

这种状态就叫做痛风发作。

<<《黄帝内经》大全集>>

编辑推荐

《大全集(图文全解)》在历代养生著作中，价值最大、影响最深，有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

<< 《黄帝内经》 大全集 >>

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>