

<<黄帝内经智慧养生>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经智慧养生>>

13位ISBN编号：9787506461283

10位ISBN编号：7506461285

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：韩珊珊，王会军 编著

页数：367

字数：310000

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>

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 前言

人，若问最宝贵的是什么，恐怕99%的人会回答——是生命！  
从古至今，上自帝王贵族，下至平民百姓，每个人都渴望能够活得健康，活得长久。  
因而自盘古开天地，三皇五帝直到如今，健康长寿始终是人类最关注的话题之一。  
尤其是随着时代的发展，人们的精神生活日益丰富，物质生活水平不断提高，使得人们对长寿的企盼和渴望更显得越来越强烈，越来越突出。

养生不是一个浅显的名词，它是一门博大精深的学问。

养生古时又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。

追溯溯源，这个词最早见于《庄子》内篇。

何谓生？

就是生命、生存、生长之意；何谓养？

即保养、调养、补养之意。

总之，养生就是保养生命的意思。

怎样才能长寿？

如何才能真正做到颐养天年呢？

其中最重要的一条途径，就是努力学习和切实遵循养生之道。

只有坚持不懈并且脚踏实地的遵循那些正确的养生之道，才能使自己的生命之树永远郁郁葱葱。

可是面对林林总总的养生方法，无数人为之迷失了方向，不知何去何从。

究竟什么方法才是最实用的、最适合的呢？

针对人们所困惑的这些问题，以及在日常生活中所遇到的关于养生的热点、难点、盲点问题，我们静下心来，回首祖先数千年来在养生方面进行的探索。

最终，我们发现了《黄帝内经》！

作为中医学的奠基之作，它不仅支撑起了整个中医的构架，而且对于改善人的生活质量，延缓衰老，延长寿命，提出了真知灼见。

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 内容概要

本书以《黄帝内经》养生原则为主线，以对人体与四时季候关系的独特理解，和人体各部分互为应照的整体养生观念为出发点，从顺应四时、顺应时间、饮食调节、情志调节等几个方面，详细介绍了古今各种养生思想、观念及人们日常生活中可以实践的养生方法。

本书文字通俗易懂，内容丰富、实用，是一本理论与实践结合，融知识性、趣味性、实用性于一体的通俗读物。

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 书籍目录

序言基础篇 第一章 《黄帝内经》能够指导养生的原因 一、我国古代的中医养生理论 二、《黄帝内经》对中医养生理论的贡献 第二章 《黄帝内经》的养生四理论 一、精、气、神，人体健康的三大要素 1.精 2.气 3.神 二、五行此消彼长，人体生生不息 三、由表知里，通过观察自我体表掌握身体状况 1.从藏象看养生 2.从经络看养生 四、调和阴阳，养生的根本 1.阴阳是人体生命活动的根本属性 2.阴阳平衡是人体健康的基本标志 3.协调阴阳是最基本的指导原则 第三章 诠释《黄帝内经》的养生六观点 一、天人合一，顺时应节 1.同步关系 2.制约关系 3.同构关系 二、养生之道，首在培补正气 三、人体小宇宙——养生要着眼全局，综合调养 1.人体是一个有机的整体 2.人体与自然界具有统一性 四、过犹不及——养生也需适度 五、养生不能“量贩” 六、养生不能“一曝十寒” 第四章 诠释《黄帝内经》的养生六原则 一、脾胃为后天之本 二、防患未然，上医治未病 三、气血畅通，百病不生 1.决生死 2.处百病 3.调虚实 四、生命在于运动 五、调情志，让身体获得完全的健康 1.藏神 2.动形怡神 3.移情易性 六、食疗胜药疗进阶篇 第五章 高卧酣眠，《黄帝内经》的身体节律观和睡眠养生 第六章 四时轮回，《黄帝内经》的四季养生 第七章 淡泊明志，《黄帝内经》的情志养生 第八章 结庐人境，《黄帝内经》的起居与地理环境养生 第九章 动静结合，《黄帝内经》的动静养生 第十章 养生疗法 第十一章 名人养生逸事 第十二章 养生经典名言赏读

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 章节摘录

基础篇 第一章《黄帝内经》能够指导养生的原因 一、我国古代的中医养生理论 中医养生在古时候称“道生”、“摄生”、“养性”等，主要是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。

《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。

然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。

”这些，都是中医养生的基本要求。

中医养生是中国传统文化的一个分支，它与中华文明的其他文化源流之间既有其共同的渊源，又有密切的联系，它们都是中华文化的独特之处。

中医养生，是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的的养生，包含食养、药养、针灸、按摩、气功、武术等丰富的养生方法。

我国的古人认为，养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。

所以，精、气、神的保养是中医养生中最重要的内容，是中医养生理论中人体养生的根本。

这与中医学中把人身最重要的物质与功能活动，概括为精、气、神，认为这三者是生命的根本所在，是维持人体整个生命活动最重要的三大要素的理论，是一致的。

.....

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 媒体关注与评论

饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是刚僻邪不至，长生久视。

——《黄帝内经》

## <<黄帝内经智慧养生>>

### 编辑推荐

《黄帝内经智慧养生（珍藏版）》：全国知名老中医特别推荐 现代家庭健康生活必备 《黄帝内经》简称为《内经》，是中国传统医学四大经典著作之一，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

它总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论。

为中医学理论体系的建立提供了结构框架。

奠定了中医学发展的基础。

并提出了“圣人不治已病。

治未病；不治已乱，治未乱。

”这一重要养生思想。

《黄帝内经》内容十分丰富。

历代医学家论述疾病与健康的理论依据。

几乎无不求之于它而为立论之准绳。

东汉张仲景的《伤寒杂病论》、唐朝孙思邈的《千金要方》都受到了《黄帝内经》的影响。

远在千年前，朝鲜，日本及东南亚医学家就开始研究和运用《黄帝内经》。

同时，也被欧美的汉学家、私人收藏家、国家图书馆广泛收藏和流传。

在科学日新月异发展的今天。

《黄帝内经》也必将为人类的健康作出更大的贡献。

不治已病治未病，不治已乱治未乱 从古至今，健康长寿始终是人类最关注的话题之一。

上自帝王贵族，下至平民百姓，每个人都渴望能够活得健康，活得长久。

但养生是一门博大精深的学问，怎样才能长寿？

如何才能真正做到颐养天年呢？

凝聚了无数先人经验和智慧的中医经典之作——《黄帝内经》为我们提供了理想的答案！

它不仅仅支撑起了整个中医的构架，而且对于改善生活质量、延缓衰老、延长寿命，提出了真知灼见。

学习《黄帝内经》中的养生之道，而且坚持不懈地遵循实践，才能使生命之树永远郁郁葱葱。

希望《黄帝内经智慧养生（珍藏版）》能够成为您养生方面的良师益友，也希望各位读者身体健康，长命百岁！

<<黄帝内经智慧养生>>

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>