

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经健康长寿秘典>>

13位ISBN编号：9787508270814

10位ISBN编号：7508270819

出版时间：2012-2

出版时间：金盾出版社

作者：周洪进

页数：295

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>

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

内容概要

本书为作者潜心研究《黄帝内经》健康长寿学二十余年后编写而成，分为生命篇、健康篇、长寿篇。生命篇解读了人类生命的起源、发展、衰老、寿限、特征、本质及生命预测；健康篇介绍了人体健康的解剖、脏象、经络、免疫、防病、征象、危害等知识；长寿篇推荐了脏腑养生、经络养生、房事养生、饮食养生、药物养生、排毒养生、睡眠养生、心理养生、运动养生、情趣养生、季节养生、时辰养生等方法。

其内容深入浅出，通俗易懂，适合广大读者阅读。

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

作者简介

周洪进，毕业于贵阳中医学院医疗系。

原任中国人民武装警察部队海南省总队医院副院长，主任医师兼任全军老年病学会理事、全国中风学会理事、中华名医协会理事、国际癌症康复协会常务理事。

研究《黄帝内经》20余年，曾受到全国著名中医学家任应秋、方药中、程思德，董星垣。

靳瑞、梁玉珍、贺志光等教授的谆谆教诲，深得奥旨。

曾获全国名医高新理论与实践优秀论文一等奖，全国医药学术论文大奖赛二等奖，武警部队科技进步三等奖。

先后发表学术论文50余篇，出版《黄帝内经养生秘旨》等专著4部。

1997年入编《世界优秀医学专家人才名典》。

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

书籍目录

生命篇

第一章 人类生命的起源

- 一、生命化生的原质
- 二、生命化生的条件
- 三、生命化生的过程

第二章 人类生命的发展

- 一、生命发展的规律
- 二、生命发展的要素
- 三、生命发展的内核

第三章 人类生命的衰老

- 一、五脏与生命衰老
- 二、精神与生命衰老
- 三、房事与生命衰老
- 四、睡眠与生命衰老
- 五、用脑与生命衰老
- 六、月事与生命衰老
- 七、运动与生命衰老

第四章 人类生命的寿限

- 一、生命的寿限
- 二、生命的极限
- 三、长寿的秘诀

第五章 人类生命的预测

- 一、自然寿命的预测
- 二、实际寿命的预测

第六章 人类生命的特征

- 一、人是最高级的生物
- 二、人是最高等的动物

第七章 人类生命的本质

- 一、生命的本质在于气

.....

健康篇

长寿篇

参考文献

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

章节摘录

《黄帝内经》对生命的衰老问题，有大量而深刻的论述。

如《素问·上古天真论》说：“女子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

”又说：“男子……五八肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。

”《素问·阴阳应象大论》还说：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。

”说明人体生命的衰老与诸多因素有关。

一、五脏与生命衰老 《黄帝内经》认为，五脏与生命衰老有着直接的关系。

1.心气衰《灵枢·天年篇》说：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

”由于心气虚衰，血液运行无力，在临床上则表现为心肌功能减退。

例如，心中空虚而悸动，气短而促，劳则加剧，脉象细弱，迟缓或结代。

老年人随着年龄的增长，脏器精血亏耗，加之对世事深谙，易于多思多虑，从而耗损心血，致使心血衰少，而血虚则无以养心，故老年人常见失眠、多梦、健忘，甚至眩晕、面色无华。

现代医学认为，年老时，心肌出现退行性变化，如老年性淀粉样变与棕色萎缩，老人的动脉也出现结构改变，并产生相应的功能变化。

此外，心与小肠相表里，老年人常有肠鸣、大便不实、小便频数而长等表现，这些都是心气衰导致小肠气虚，传导化物、分清泌浊功能衰退的结果。

2.肝气衰《灵枢·天年篇》指出：“五十岁，肝气始弱，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。

”这对老年以后肝脏的变化讲得非常清楚，既述实质改变，又论功能变化，与现代医学认为老年以后肝脏萎缩，重量减轻大致一样。

肝气衰，是指肝的主要功能减退，既包括疏泄功能衰减，又包括肝血、肝阴不足，故人到高龄以后，每见寡言少欢、多疑多虑、急躁易怒、失眠多梦、暖气腹胀、食纳减少等情志变异、消化减退、气血不和等老年特征。

《素问·上古天真论》说：“丈夫……七八，肝气衰，筋不能动。

”说明老年肝血不荣，筋膜得不到濡养，常出现动作迟缓，关节运动乏力，爪甲变脆、变厚、枯槁不荣等老年状态。

肝与胆相表里，肝虚必影响到胆。

有些老年人往往遇事犹疑不决，瞻前顾后，均属于老年人胆气不足的生理特点。

因胆主疏泄精汁以助消化，而老年人胆的疏泄功能减弱，能注入胃肠以助消化的胆汁减少，故一般高龄之人消化能力薄弱，特别是食入膏粱厚味之后，不易消化更为明显。

3.脾气衰《灵枢·天年篇》说：“七十岁，脾气虚，皮肤枯。

”人到老年，脾之阳气日渐虚衰，其运化水谷的功能比一般人更为低下，气血无源，肌肤失养，食呆纳少、四肢乏力、皮肤干枯等症。

故脾气、脾阳虚衰应是老年常见的病理基础，从主观感觉上不如常人，有头昏、目眩、腹胀、疲乏等表现。

宋代陈直说：“老年人胃肠虚薄，不能消纳。

”说明老年以后胃肠功能减退，出现“胃黏膜变薄”、“分泌各种消化酶的腺体萎缩”、“胃及大小肠扩张”，临床常见食少、腹泻、便秘等症。

正如《千金翼方·养老食疗》所说：“老人肠胃皮薄，多则不消。

”总之，老年脾胃虚弱，消化功能减退，逐渐出现全身性气虚证候，如少气懒言，四肢倦怠无力，面色萎黄等。

4.肺气衰《灵枢·天年篇》说：“八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。

”唐代孙思邈亦认为，老年多患“肺胀”，而症见“虚而满喘咳……其脉浮大n。

肺胀，是由于年老时，肺气不足，肺司呼吸的能力随之减弱，体内浊气不能顺利排出，清气亦不足以

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

纳入而形成。

因此，人体全身之气，如元气、宗气、营气等的化生、运行及其功能活动均受到影响，从而使老年人出现不耐劳作的现象，呼吸功能和血循环功能往往随着年龄的递增而不断减退。

现代医学认为，人到老年，由于骨骼、韧带和胸部肌肉萎缩、硬化，使胸廓前后径增大，从而出现“桶状胸”。

因肺的弹性逐渐减退，使残气量逐渐增加。

随着衰老的不断进展，肺活量逐年直线下降。

《医学心悟·大便不通》指出：“老弱人精血不足……以致肠胃不润，此虚闭也。

”此指老年人之所以大便秘结，是由于大肠津亏所引起，而大肠津亏是由于胃虚。

大肠气虚亦是老年人常见之病症，它是老年全身性气虚病变的一个部分，特别是与老年人肺、脾气虚更有关联。

大肠气虚，临床上有两种不同病症形式：如果气虚功能衰减，则多表现为气虚便秘；如果气虚失于固摄，清阳之气下陷，则以肠虚滑脱为主。

因肺开窍于鼻，肺气和，呼吸利，嗅觉才能灵敏。

老年人因肺气不足，鼻功能减退，常表现为嗅觉欠灵，鼻涕自出。

……

<<黄帝内经健康长寿秘典>>

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>