第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经健康长寿诀要>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经健康长寿诀要>>

13位ISBN编号：9787509123102

10位ISBN编号：7509123100

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：马名骥，吴霞，马楠　编著

页数：196

译者：马中骥 注解

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

前言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学巨著，是祖国医学的基础，书中全面地论述了人的生长发育、生命原理、生理结构、气血运行、思想意识、精神魂魄、病变防治，以及如何达到长寿百岁的养生之道等，内容非常丰富，历时两千多年，广大人民受用不尽，真乃是祖国医学科学之瑰宝。
为了支持医学科学和教育的发展，发掘我国古代医学科学宝库，普及古老医学深奥理论，提高全民健康意识和自我养生保健能力，我们特将《黄帝内经》中有关自我养生保健的内容，节选编辑出26章，并用现代汉语加以解读，写成此书，以便于广大读者阅读和掌握，有益于世人的健康长寿和我中华民族的健康发展。
阅读本书，不仅可以使自己的养生保健得到启迪，而且可以更深入地了解人体的微观世界，掌握个人生命的进程，养生能够得道，使自己更加充实、超脱，使生活更加美满、幸福，建立长寿的信心，达到高寿的目的。
本书与《百岁老中医（马云屏先生）养生之道》一书是姊妹篇。
马云屏老人系古唐都长安（今西安市）人氏，祖居西安东郊雄伟壮观的白鹿原下、风景秀丽的沪河之滨。
老人出身医务世家，幼垂祖训，承书香之门第，钻研《黄帝内经》，精通医术，以祖传“福寿堂”为号，悬壶济世，是德高望重的著名老中医。

内容概要

《黄帝内经健康长寿诀要》节选编译了《黄帝内经》中有关养生保健的论述。
从养生百岁问题的提出，达到百岁的途径，养生百岁的方法，养生百岁需要懂得的知识，养生百岁中可能发生的病变及自我处治的方法等，都有细致而深入的阐述和指导。
第二部分是摘录自百岁寿星老中医马云屏先生，运用《内经》实践健康长寿创建的“运气行血保健法”，以达到治病于未病。

阅读《黄帝内经健康长寿诀要》，不仅可以使自己的养生保健得到启迪，而且可以更深入地了解人体的微观世界，掌握个人生命的进程，养生能够得道，使自己更加充实、超脱，使生活更加美满、幸福，建立长寿百岁的信心，达到高寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经健康长寿诀要>>

书籍目录

第一篇　黄帝与医祖歧伯讨论健康长寿
　第1章　法于阴阳，和于术数——达到百岁的“法术”
　第2章　按四季气的规律养生
　第3章　苍天之气与人身阴阳
　第4章　适应天象调和阴阳之法
　第5章　寿命盛衰的进程和体现
　第6章　适寒暑、和喜怒、调刚柔
　第7章　从“脉口”和“人迎”诊察病变
　第8章　外邪侵经之病及防治
　第9章　营气的生成和循行
　第10章　卫气的循行与脏腑
　第1l章　营、卫之气对人体的作用
　第12章　髓海、气海、血海、水谷之海
　第13章　阴经、阳经受气之清浊及病变
　第14章　防止贼风邪气的侵害
　第15章　疾病发生的原因和发展规律
　第16章　失眠的原因及防治
　第17章　邪气伤人所出现的病症
　第18章　外经、内腑病的防治及取穴
　第19章　从体表组织的质地和色泽看脏腑病变
　第20章　从体表状况及面色看人的健康及生死
　第21章　从五官表现看五脏之气的盛衰和病症
　第22章　从面色及脉象看脏腑的病症及演变
　第23章　脏腑各病的宜食和禁食
　第24章　登高眩惑、健忘、善饥等症
　第25章　体热烦闷、体内寒冷、四肢发热等症
　第26章　欲睡打呵、饭后呃逆、寒栗、嗳气、喷嚏、太息、涎下、耳鸣等症及处治
第二篇　百岁寿星运用《内经》实践健康长寿
　第27章　五脏六腑保健的基本知识
　第28章　人的生命维系于气血
　第29章　判断虚、实，确定补、泻
　第30章　按摩的取穴及按摩手法
　第31章　按摩头面，焕发青春
　第32章　按摩长寿穴，益寿延年
　第33章　各阴阳经脉本输穴位、穴性及可防治的一般疾病

章节摘录

阳气在过度烦劳时会亢盛外张，使人精气耗绝。
尤其在夏天，阳盛阴亏，暑热之邪闭积于体内，会使人得煎厥之症，眼视不清，耳听不灵，溃溃乎像都城坍塌坏乱，汩汩乎像急流不止。
阳气，在人大怒之时，会使人血随气逆，气血上壅，清窍不利而得薄厥之症，有伤于筋，使筋放纵不收，不能运动自如，半身汗不出，形成半身不遂；汗出多了，就生痱，食物甘肥，就生疔疮，生病就像在空容器里放东西一样，很容易；出汗受风，寒邪浅薄时生粉刺，如郁积严重就成疮疖.阳气，能养神强精，使筋柔软，如果运转失常，寒气侵入，会使人脊背弯曲；如果寒邪侵入经脉，会生成瘘管，流连于肌肉而不好治；从腧穴侵入之寒邪，溶化于经脉迫及内脏时，会伤人神志，使人容易惊慌害怕；营气循行不利阻于肌肉时，会生痈肿；若出汗未停，体弱而阳气消熔，俞穴关闭，就形成风疟。
所以说，风邪入侵是百病之始。
若天空之气，能顺应四时季节之变化，清纯而干净，则人的肌肉之腠理关闭，阳气稳固，能抗拒外邪之侵袭，即使偶有大风苛毒，也不能造成伤害.因而要按季节的变化来保养身体。
病久就会转化，如果阳气上下不通，技能高超的医生也没办法。
所以，阳气蓄积会致病死。
当阳气一有阻滞，就应即泻，如果不紧急治疗，粗心处之，就会致命。
阳气，白天主持体表，天明时人的阳气开始发生，中午阳气正旺，到晚上阳气渐收，以至气门关闭而守于内。
所以，到晚上气门关闭之时，不要扰动筋骨，不要被雾露之邪侵袭，如果逆反了这三个时辰的阳气变化规律，被邪气侵袭，身体就会衰弱。

编辑推荐

《黄帝内经:健康长寿诀要》与《百岁老中医（马云屏先生）养生之道》一书是姊妹篇。
马云屏老人系古唐都长安（今西安市）人氏，祖居西安东郊雄伟壮观的白鹿原下、风景秀丽的沪河之滨。
老人出身医务世家，幼垂祖训，承书香之门第，钻研《黄帝内经》，精通医术，以祖传“福寿堂”为号，悬壶济世，是德高望重的著名老中医。

第一图书网, tushu007.com

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