

<<内经与养生>>

图书基本信息

书名：<<内经与养生>>

13位ISBN编号：9787509123249

10位ISBN编号：7509123240

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，王铁民，曹启富 主编

页数：335

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>

<<内经与养生>>

前言

健康与长寿，是当前人们最关注的世界性话题，尤其是一天比一天富裕起来的中国人，从来也没有比今天更渴望能尽终其天年，度百岁乃去。

人活百岁不是梦，只要我们科学地、认真地探索长寿与健康的秘诀，特别是《黄帝内经》中的长寿之道，并努力加以总结和提高，就一定会大大延长人们的寿命。

本书深刻阐述了《黄帝内经》中关于长寿的理论，提出了行之有效的养生原则与方法，内容丰富、深入浅出、承前启后、融古论今，是人们健康长寿的必读之书，每一个热爱生活、喜欢养生、珍惜生命的人一定会从本书中得到启发和提高，真正实现“留得青山在”。

我们衷心希望我们的国家富强，我们的人民健康，这也就是我们著书人的最大心愿吧！

<<内经与养生>>

内容概要

本书将《黄帝内经》中的养生理论与现实生活中的长寿之道相结合，深刻阐述了中医学中有关长寿的理论，从饮食、运动、心理、情志、起居等方面入手，提出了行之有效的养生原则与具体方法。

本书根据不同个体的体质和年龄提出了相应的养生之法，并重点介绍了经络、针刺、拔罐、推拿等中医养生法。

本书适于相关专业的中医医师、中医院校师生阅读，也适合每一位珍惜生命、热爱生活、喜欢养生的人学习参考。

<<内经与养生>>

书籍目录

第1章 《内经》奠定了中医养生学的理论基础 第一节 《内经》认为精气是产生和构成万物的本源 第二节 《内经》认为人体的生命活动是对立统一的 一、形体结构的对立统一 二、生命活动的对立统一 三、人与自然的对立统一 四、生命的运动观 第三节 《内经》提出“尽终天年”的基本条件 一、人类的生命过程 二、人类的寿限——天年 三、尽终天年，肾气必须充盛 四、尽终天年，贵在气血充沛，津液气扬 第四节 《内经》指出要养生必须抗衰老 一、衰老的征兆 （一）形态改变 （二）诸窍不利 （三）神志失常 （四）血脉异常 （五）适应能力及抵抗能力下降 （六）阴痿不育 二、益寿和抗衰 三、抗衰老要从缓解疲劳做起 （一）体力疲劳造成健康透支 （二）心理疲劳是健康大敌 （三）疲劳困扰白领一族 （四）精神疲劳像噩梦 四、劳动是抗衰长寿的重要一环 第五节 把“治未病”提到战略高度来认识 一、留得青山在，不怕没柴烧 二、我命在我，不在天 三、知识是健康的源泉 四、避四时不正之气 （一）酷暑 （二）严寒 五、避疫气 六、避雾露 七、构建公平、高效的全民健康服务体系 八、既病防变 第六节 “通经络”是“除百病”的关键 第七节 《内经》主张“动静结合”的养生原则 第八节 “形与神俱”才能尽终其天年 一、神为生命之主 二、形为生命之基 三、生命存在的基本特征 第九节 五脏调和是养生的关键 第十节 人体的健康状态是“阴平阳秘” 第十一节 主张“天人相应”，顺四时养生 第十二节 保养正气，才能“邪不可干” 一、正气是生命之根 二、保养正气重在脾肾

第2章 《内经》论情志养生 第一节 什么是神 （一）神的物质基础 （二）得神与失神 （三）影响神的因素 第二节 情志致病 一、情志致病是指“七情”太过 二、情志致病的机制 三、现代医学对精神因素致病的认识 第三节 养神、调神法 一、修德怡神 二、调志摄神 三、节欲安神 四、静心养神 五、积精全神 六、四气调神

第3章 《内经》饮食养生观 第一节 “饮食有节”是长寿的最重要原则 一、饮食不节所伤 二、饮酒无度，醉以入房所伤 三、偏嗜所伤 第二节 要“谨和五味” 第三节 《内经》论食养 一、宜了解饮食分阴阳 二、注意食养的基础是五脏 三、牢记食养是以经络学为基础 四、怎样吃才科学 第四节 《内经》论食疗 第五节 《内经》论食补 一、药补不如食补 二、虚则补之 三、以脏补脏 四、夏日需清补，诸病皆能除 五、冬季进补，饮食为先 第六节 《内经》论食忌

第4章 起居作息与养生 第一节 起居有常 第二节 劳逸适度 第三节 服装顺时适体 第四节 睡眠养生

第5章 《内经》性保健的奥秘 第一节 如何防止性功能早衰 第二节 怎样避免“房劳”的发生 第三节 采阴补阳 第四节 性保健亦要“决于阴阳” 第五节 养生还须性和谐 第六节 节欲是最好的药品 第七节 行房卫生 第八节 房事禁忌 一、行房人忌 （一）醉莫入房 （二）七情劳伤禁欲 （三）切忌强合 （四）病期禁欲 （五）妇女房事禁忌 二、行房天忌 三、行房地忌 第九节 欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，纵不可强 第十节 房劳伤肾

第6章 脾胃保健 第一节 长夏时节尤要重视脾胃养生 第二节 饮食养胃气 第三节 音乐健胃气 第四节 书法亦能健脾养胃 第五节 其他脾胃养生法

第7章 肺脏保健 第8章 肾脏保健 第9章 肝脏保健 第10章 心脏保健 第11章 四时养生 第一节 四时与人体健康的关系 第二节 “六气”与“六淫” 第三节 四时养生原则 第四节 四时养生的方法 一、春季养生法 二、夏季养生法 三、秋季养生法 四、冬季养生法

第12章 《内经》关于体质养生 第一节 体质差异的形成原因 第二节 体质的分类 第三节 不同年龄阶段的体质特点 一、胎儿 （一）优生、受孕、胎教 （二）胎儿的发育 二、少儿 （一）各阶段的生长发育 （二）体质特点 三、青少年 （一）青春发育期 （二）青年期 四、中年 五、老年 六、妇女 第四节 不同体质的养生 一、阴虚体质养生法 二、阳虚体质养生法 三、气虚体质养生法 四、血虚体质养生法 五、阳盛体质养生法 六、血瘀体质养生法 七、痰湿体质养生法 八、气郁体质养生法

第13章 经络养生 第一节 经络的概念 第二节 经脉的组成和作用 一、经脉系统的组成 二、经脉的作用 第三节 经脉常见病证 第四节 经络理论是养生的基础 一、脏腑经络整体观的养生思想 二、经络四时阴阳养生观 第五节 经络之气是养生的根本 第六节 脏腑经络城郭整体观 第七节 经络养生的意义 一、循经感传现象 二、调整虚实 三、调养脏腑 四、疏通气血，平衡阴阳

第14章 经络养生的方法 第一节 针刺养生 一、用针的方法 二、刺法保健的作用及原则 第二节 灸法养生 第三节 拔罐养生 第四节 腧穴养生 一、腧穴的作用 二、常用的养生保健腧穴 三、常用养生保健奇穴 四、具体的选穴方法 第五节 推拿养生 一、推拿按摩养生史 二、推拿按摩的作用及特点 三、常用的推拿按摩保健手法 四、整体保

<<内经与养生>>

健法 第六节 气功养生 一、气功保健机制 二、养生气功锻炼原则 三、练功的时间和方位 四、练功身形要求与常用意守穴位 五、静功锻炼法 (一) 静功锻炼的常用姿势 (二) 静功的呼吸锻炼 (三) 静功的意念锻炼 (四) 静功的功种 六、动功锻炼法 七、练功中的触动与偏差
第七节 药物养生 第八节 经络美容 一、经络学说在美容中的地位与作用 二、损关性疾病与经络系统的关系 三、经络理论指导下的美容实践 四、具体的美容方法 第九节 经络健身法 第15章 《内经》养生贵在三通 第一节 气通 第二节 血通 第三节 二便通 一、魄门亦为五脏使 二、从现代女性不宜忽视的职业病便秘谈起 三、科学排便促排毒 四、小便清利亦排毒 五、能使二便通利的偏方与验方

<<内经与养生>>

章节摘录

第1章 《内经》奠定了中医养生学的理论基础 《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍，也是世界医学史上最早和最完整的医学巨著。它全面地阐述了中医学的学术思想和理论原则，是中医学理论的奠基石，也就是说，随着《黄帝内经》的问世，中医学才算形成了一套完整的理论体系，这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保障人民健康，繁衍中华民族，作出了巨大的贡献，而且奠定了中医学的发展基础。中医学发展史上所出现的许多著名的医学家和医学流派，可以说都是在《内经》的理论基础上发展起来的；同样，中医学中养生学的理论亦是以《黄帝内经》为奠定基础。

第一节 《内经》认为精气是产生 和构成万物的本源 唯物主义的“精气”为万物本根的学说，是我国春秋战国时期下道家提出来的。

他们认为宇宙的本源即“精气”，宇宙万物都是由“精气”产生的，“精气”是一种极微细的构成万物的物质元素。

例如《管子·内业》篇说：“凡物之精，此（比）则为生。

下生五谷，上为列星；流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人；是故民（名）气。

乎如登于天，乎如入于渊，淖乎如在于海。

”这段话说明，作为物质的精气，结合起来就能产生万物。

.....

<<内经与养生>>

编辑推荐

《内经与养生》由人民军医出版社出版。

健康与长寿，是当前人们最关注的世界性话题，尤其是一天比一天富裕起来的中国人，从来也没有比今天更渴望能尽终其天年，度百岁乃去，人活百岁不是梦，只要我们科学地、认真地探索长寿与健康的秘诀，特别是《黄帝内经》中的长寿之道，并努力加以总结和提高，就一定会大大延长人们的寿命，《内经与养生》深刻阐述了《黄帝内经》中关于长寿的理论，提出了行之有效的养生原则与方法，内容丰富、深入浅出、承前启后、融古论今，是人们健康长寿的必读之书。

<<内经与养生>>

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>