

<<跟《黄帝内经》学养生>>

图书基本信息

书名：<<跟《黄帝内经》学养生>>

13位ISBN编号：9787509124499

10位ISBN编号：7509124492

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王东坡 编

页数：175

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>

<<跟《黄帝内经》学养生>>

内容概要

《黄帝内经》是我国现存成书最早的医学典籍，简称《内经》，包括《素问》《灵枢》两部分。

《内经》不仅是一部中医理论的经典读本，并且是我国历史上第一部养生宝典，提出了“不治已病治未病”这一重要的养生观念。

本书传承了《内经》的养生观，并提炼出其中有关养生的经典文字，结合现代的养生理论，论述了现代人应该从树立正确的养生观念做起，注意饮食、运动、情绪、房事、生活环境等综合的养生方式，非常适合广大普通读者阅读。

《黄帝内经》是一本千古奇书，蕴涵着很高的智慧。

它虽然是现代中医学的源头，却并不着眼于疾病治疗，而是致力于预防和保健，致力于探索人与自然的和谐；它虽然以养生和诊疗为主要内容，却提倡养生和诊疗应该融入到生活的方方面面，在举手投足之间完成。

正是这一特点，使得中医学以一种文化的态势，深深地植根于中国人的血脉之中，形成了特有的生活之道和文化景观。

养生之道，就是生活之道。

本书正是秉承了《黄帝内经》的这一思想，从衣食住行等日常琐事入手，力求再现这部中医经典的精髓要义，并帮助读者实现科学养生，促进健康。

<<跟《黄帝内经》学养生>>

作者简介

王东坡，师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作20余年，拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。

在中医养生保健、针灸、按摩、刮痧、食疗、美容等方面有

<<跟《黄帝内经》学养生>>

书籍目录

第一章 百病药为先？

反思你的“健商”当心！

是药三分毒 药能治病，亦能致病 《内经》的用药原则 《内经》说：治未病是最好的防病之法 不治已病治未病 防微杜渐，有病早治 病情不同，治疗方法亦不同

第二章 看《内经》教你如何养生
何谓《内经》 一部千古奇书 现代中医学的源头 《黄帝内经》中“黄帝”二字是什么意思呢 《内经》为什么叫“内经”呢 《内经》中的人物 养生是《内经》的核心 打开《内经》的养生之门 天人相应，与自然和谐共处 正气一身，病邪难侵 协调阴阳——养生之本 形与神俱——形体与精神的辩证法 因人制宜——养生更要“以人为本”

第三章 饮食有节，养生之本 饮食自倍，肠胃乃伤——食不过饱 三餐节制 饥不暴食，渴不狂饮 五味不过偏，三分小神仙——五味搭配 远离万病之源——膏粱厚腻 五谷皆食，荤素搭配 吃米带点糠，常年保健康 吃馍喝凉水，瘦成千棒槌——饮食忌生冷 一口生肉，遗祸无穷 生食果蔬要有度 冰镇食物易伤脾胃 药补不如食补——药膳食疗 最家常的药膳——药粥 6款推荐经典药粥 备而不用妙物——药酒 如何正确使用药酒 食能以时，身必无灾 一日三餐 少食多餐 饮食宜规律 四时饮食皆不同

第四章 养生莫善于习动 形劳而不倦——运动有度 避免五劳 全身活动，气血畅通 细水长流 日常劳作，养生之大道 运动养生要看天——四时有别 春如热身 夏不厌汗 秋宜收敛 冬莫扰阳 没事常走路，不用进药铺 驭形导气，形神俱养——导引 以神养形的运动——气功

第五章 少思寡欲，豁达延年——情志养生 病由心生，心病最伤人 九气为病——看精神活动如何致病 情志养生的总原则——恬淡虚无 知足常乐——不贪心，才能笑口常开 志有所专，乐以忘忧 日用而不知，每天的工作都是在养生 给自己找点闲趣 修身养性的艺术——寄情书画与山水 五情相胜——调节情绪的神奇方法 悲胜怒——悲伤是怒气的克星 怒胜思——怒气能够克制忧思 思胜恐——用思念、思考来战胜恐惧 恐胜喜——吓唬人也能治病 喜胜悲——治疗情志病的“万能药” 五情调衡，喜怒哀乐不宜太过 情志养生贵在滴水穿石

第六章 阴阳交合的玄妙——房事养生 房事是养生成败的关键 乐而有节——节制房室 禁欲和纵欲都有损健康 身体不适要节欲 醉以入房，养生之大忌 适龄而御 男三十而娶，女二十而嫁 少之时，戒之在色 适时而御，性生活随季节而动 七损八益

第七章 举手投足间的智慧——起居养生 居处气和——选择适宜的居住环境 起居休止——健康长寿是睡出来的 子时入睡，精神百倍 午时小憩，保养阴气 睡前开开窗，一夜觉都香 起居以时——睡眠要顺应四季的变化 少吃一口，舒坦一宿 居室周密——不让虚风有机可乘 春捂秋冻，不生杂病 足宜暖而头宜寒 人的头部最怕热 足部保暖是养生的重点 道不远人 附录 《内经》养生名言 《内经》历史沿革图 推荐6大养生单穴参考文献

<<跟《黄帝内经》学养生>>

章节摘录

第一章 百病药为先？

反思你的“健商” 当心！

是药三分毒 两千多年前，当中国的先哲们以医药为武器同巫术作斗争时，他们一定会在郁闷之余，梦想着有朝一日，医药能走入大众的生活，成为防治疾病的主要手段。

如今，先哲们的梦想可以说部分成真了：医药真的走入民众的生活，但是大众却远未摆脱迷信，他们只是从对巫术的迷信转成了对药物的迷信。

对巫术的迷信往往会延误治疗，难以遏制疾病的发展而引来严重后果；对药物的迷信则常常使人误入歧途。

正所谓过犹不及，迷信药物的结果也一样会带来健康上的损害。

药是把双刃剑，俗语说得好，“是药三分毒”，古人就干脆称药为“毒药”；因此，药用得好了，能起死回生；若用得不当，极有可能使无病变为有病，使小病变成大病，所以“百病药为先”的观念并不可取。

【药能治病，亦能致病】 《周礼》记载周代医生的职能，写道：“医师掌医之政令，聚毒药以共医事。

”这里所谓的“毒药”就是药物了。

中医学认为，药物之所以能治病，是因为具有“偏性”，也就是说它能改变人体的状态；而毒药之所以能使人中毒，也是基于同样的道理。

从这个角度来看，药物与毒药的确没有什么区别。

那么疾病是什么呢？

通俗地说，疾病就是身体状态偏离了健康。

既然药物可以改变人体的状态，我们就可以用它来纠正疾病的偏离。

比如，用热药激发了人体功能就可以治疗寒性病，用寒药抑制和减弱了人体功能就可以治疗热性病。

通常意义上的毒药，其实只是偏性大的药物而已。

如砒霜、马钱子等，既是名符其实的毒药，也是“以毒攻毒”的良药。

.....

<<跟《黄帝内经》学养生>>

媒体关注与评论

《黄帝内经》是养生理论之经典，养生智慧之源泉，养生妙法之集粹。
精心研读此书，领悟养生大智慧。

——中央保健会诊专家、中国中医科学院针灸研究所主任医师·吴中朝 《黄帝内经》中提出
“上医治未病”，即医术最高明的医生不仅擅长治疗疾病，更能预防疾病。
所以，养生是《黄帝内经》的重要学术思想，读懂它你就找到了健康长寿的灵丹妙药。

——北京中医药大学副教授·黄斌

<<跟《黄帝内经》学养生>>

编辑推荐

读古人养生智慧，寻现代健康秘法。

<<跟《黄帝内经》学养生>>

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>