

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

13位ISBN编号：9787509146057

10位ISBN编号：7509146054

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：189

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》抗衰老秘诀>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，以中医名著《黄帝内经》抗衰老的基本理论为指导，结合现代生活和医疗保健实际，详细介绍抗衰老的相关知识和方法。包括《内经》中有关衰老进程，机制抗衰老的论述，养生之道与抗衰老，和阴阳、调气血、避病邪、补心脑、健脾胃、补肾、养神和饮食、运动、药物、日常生活保健等行之有效的抗衰老方法。内容丰富，阐述简明、方法具体实用，是指导中老年朋友抗衰老防老、延年益寿的良师益友，适于中老年即体、慢性病患者和基层医务人员自读参考。

## <<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

### 作者简介

张湖德，男，1945年出生，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生美容最早的专家之一。

已出版著作上百部，其中在养生方面的著作主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《黄帝内经补法治疗宝典》等；并在报纸、杂志上发表过有关中医学、养生学、美容学、性学等方面的文章5000余篇。

其著作文字总量已达2000万字，被誉为中国有影响的著名科普作家。

## <<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

### 书籍目录

#### 一、《黄帝内经》对衰老理论的探索

##### (一)《内经》中有关衰老问题的论述

1. 女性的衰老过程
2. 男性的衰老过程
3. 人的生长发育与衰老过程

##### (二)衰老机制

1. 阴阳失调
2. 精气虚衰
3. 肾气亏损
4. 脾胃虚衰
5. 心脏虚衰
6. 肺脏衰弱
7. 肝脏虚衰

##### (三)《内经》对衰老后机体脏腑组织器官改变的认识

1. 心系统的病理生理变化
2. 肝系统的病理生理变化
3. 脾系统的病理生理变化
4. 肺系统的病理生理变化
5. 肾系统的病理生理变化

#### 二、抗衰老的关键在于重视养生之道

##### (一)努力提高健康素养

##### (二)养生且莫待老时

##### (三)一日生活重于养

##### (四)要“不治已病，治未病”

##### (五)历史上几位名人养生抗衰老的趣闻

1. 药王孙思邈养生四法则
2. 苏东坡的养生法
3. 陆游养生四法则
4. 老子的养生观

#### 三、调阴阳抗衰老法

##### (一)抗衰老要注意所食食物的阴阳平衡

##### (二)抗衰老要注意“春夏养阳，秋冬养阴”

##### (三)阴虚体质的养生

##### (四)阳虚体质的养生

##### (五)米麦相扶，干稀两便

#### 四、抗老防衰在于养气与调气

##### (一)话多伤气

##### (二)常见的气病类型

1. 气虚
2. 气陷
3. 气脱
4. 气郁
5. 气滞
6. 气逆

##### (三)劳则耗气

## <<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

### 五、抗衰老要“虚邪贼风、避之有时”

(一)风者，百病之长也

(二)虚邪贼风，避之有时

(三)春捂秋冻

(四)冬不欲极温，夏不欲过凉

(五)长夏防湿

(六)金秋防“秋乏”

(七)冬季戴帽，如同穿棉袄

### 六、补髓养髓防脑衰

.....

### 七、抗衰老必须健脾和胃

### 八、抗衰老的根本在于肾

### 九、防老秘诀在于养神

### 十、“饮食有节”是抗衰延年的重要措施

### 十一、“动则不衰”

### 十二、抗衰老必须性和谐

### 十三、防衰抗老宜用养颜护肤疗法

## <<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

### 章节摘录

2.精气虚衰 陶弘景《养性延命录》中说：“道者，气也，保气则得道，得道则长存……精者，血脉之川流，守骨之灵神也，精去则骨枯，骨枯则死矣。”

”这里的气，指真气，包括元气、营气、卫气、脏腑之气等，是生命活动的根本动力，为生化之根。

精，即阴精，包括肾所藏先天之精在内，是构成人体和促进生长发育的物质基础。

精与气相互滋生，是维系生命的关键。

精充气足，才能延缓衰老，健康长寿。

而精亏、气虚，是过早衰老的原因。

任何损伤精气的内外因素，均能加速衰老、减少寿命。

因此，尽管人体衰老的原因繁多，表现复杂，但都必须伴随着精气的病变。

如《灵枢·决气篇》里说：“精脱者，耳聋，气脱者，目不明”。

故在诊断上，首先必须判别人体精气的盛衰畅滞。

在治疗上则以维护精气为主要目的，而长寿防老，祛病保生，关键亦在于保养精气。

3.肾气亏损 中医学认为“先天之本在肾”。

肾气是决定人体强弱寿夭的关键因素。

如《素问·上古天真论》里说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁”。

这些都清楚地说明了肾气的盛衰，决定着人的强壮衰弱，在人的生长、发育、衰老过程中，肾起着主导作用。

这又是为什么呢？

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

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>