

<<人体健康藏宝图>>

图书基本信息

书名：<<人体健康藏宝图>>

13位ISBN编号：9787509155608

10位ISBN编号：7509155606

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：邹运国 编

页数：198

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>

<<人体健康藏宝图>>

内容概要

作者用生动活泼的语言、引人入胜的文笔向世人展示了《黄帝内经》这一传世经典中的学术思想与伟大智慧。

全书共分6章，以科学的态度介绍了“男女生理的不同秘密、言传意会的物质基础、秘而不传的体质学说、不可不知的藏象密码、奥妙无穷的经络迷宫、手到病除的神奇穴位”等内容，旨在将古代医学精华运用于现代生活之中，倡导人们正确地认识人体生命科学现象，顺应自然规律，有据、有节、有利地安排生活，维持和增进健康。

本书匠心独运，图文并茂，可读性佳，实用性强，可供中医爱好者、养生追求者、健康向往者以及广大百姓阅读参考。

<<人体健康藏宝图>>

书籍目录

第一章 男女生理的不同秘密

第一节 女性阴柔，厚德载物

- 一、女子一七，少女情怀总是梦
- 二、女子二七，含苞待放吐初蕊
- 三、女子三七，惊破霓裳羽衣曲
- 四、女子四七，云鬓花颜金步摇
- 五、女子五七，徐娘半老犹多情
- 六、女子六七，青春门外掩黄昏
- 七、女子七七，感叹岁月不饶人
- 八、七七之后，一枝一叶总关情

第二节 男性阳刚，自强不息

- 一、男子一八，自古英雄出少年
- 二、男子二八，少年维特多烦恼
- 三、男子三八，学业未成应努力
- 四、男子四八，而立之年多奋斗
- 五、男子五八，过重负荷需减压
- 六、男子六八，进退维谷心态平
- 七、男子七八，烈士暮年心不已
- 八、男子八八，余热生辉写春秋
- 九、八八之后，健康幸福度晚年

第三节 言犹未尽，人体生理弦外音

- 一、生老病死，一切顺其自然
- 二、热血沸腾，有志不在年高
- 三、男女有别，但无尊卑之异
- 四、尊老爱幼，弘扬传统美德

第二章 言传意会的物质基础

第一节 精，生命的起点

- 一、精，万物之本源
- 二、精益求精，广义狭义要分清
- 三、精诚所至，人体金石为之开

第二节 气，宇宙的真理

- 一、气是物质的，也是功能的
- 二、人体的气，万变不离其宗
- 三、气行刚健，人体的护花使者

第三节 血，生命的营养

- 一、取汁化赤，给健康加油
- 二、血浓于水，身体的命脉
- 三、血行周身，联系精气神
- 四、津液运行，机体的天平

第三章 秘而不传的体质学说

第四章 不可不知的藏象密码

第五章 奥妙无穷的经络迷宫

第六章 手到病除的神奇穴位

附录A 十四经穴位真人版图谱

参考文献

<<人体健康藏宝图>>

后记

<<人体健康藏宝图>>

章节摘录

版权页：插图：第1章男女生理的不同秘密 在科学已高度发达的现代社会，即使非医学专业的人们，也知晓许多的人体生理知识。

然而，几千年前成书的《黄帝内经》能将人体各方面的生理秘密，如此淋漓尽致地描述出来，真是千古奇迹！

每读《黄帝内经》佳句，无不拍案惊奇、击节称叹，其博大精深与无穷魅力，让人仰止和膜拜。

吾辈没有谈天雕龙之文华，亦无拈花一笑之神思，不敢妄言尽释《黄帝内经》玄机，唯有深入于传世经典人体生理奥旨，浅出于现代生活之健康养生大道，展现《黄帝内经》中的科学内涵，并倡导人们顺应自然规律，提高自身健康水平。

若能成为大众健康的引玉之砖，则不枉吾辈孤诣的一片苦心。

中国古代哲学认为，天地万物，皆可用“阴”“阳”二字概之。

天有阴阳，地有阴阳，人有阴阳（男性属阳，女性属阴），人体的生理特点也分阴阳。

阳数以九为尊，阴数以六为尊，这就是《黄帝内经》所说的“六六之节、九九制会”的概念。

男性属阳，本应以“九”为周期，然而男人为天之骄子，九为阳极象天，天之子，减去一，故而以八为周期，这就是男性生长发育的“八八”生老周期规律。

女性属阴，本应以“六”为周期，然而女人为地之花朵，六为阴极法地，地之花，加上一，故而以七为周期，这就是女性生长发育的“七七”生老周期规律。

我国《婚姻法》中将男女结婚的年龄概定为：男性满22周岁，女性满20周岁。

这与《黄帝内经》的概念极其吻合。

《黄帝内经》中说女子三七（21岁），男子三八（24岁），肾气才会发育平均，这个时候结婚（代指首次性爱）才是最佳的。

过早则是揠苗助长。

这与《曲礼》中提出的“男三十而娶，女二十而嫁”也有着极其相似的规律。

现代医学常将35岁的产妇概定为高龄产妇，也就是说这个岁数是怀孕的较晚年龄，这与《黄帝内经》的思想完全吻合。

《黄帝内经》中载：“女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。

”看来女子五七（35岁）就已经开始面向衰老了，体内的气血阴阳都开始走下坡路了。

意思是说，这个年龄段的女士气血开始衰弱，不利于怀孕，但是“好孕”来了，也不要错过，这个时候还是可以的，要抓住这个时机，在这之后，恐怕“好孕”就没那么“好运”了。

根本原因是气血少了，养胎的精微物质少了，所以不利于怀胎。

当然，如果采取抗衰老的方法，或懂养生之道，自然是没有问题的。

对老人的概定，一般都是指男性60岁，女性55岁，这与《黄帝内经》的思想也没有太大的差异。

《黄帝内经》认为女性七七（49岁）之后，男性八八（64岁）之后，就步入老年阶段了。

<<人体健康藏宝图>>

编辑推荐

《人体健康藏宝图:深藏的生理奥秘》匠心独运,图文并茂,可读性佳,实用性强,可供中医爱好者、养生追求者、健康向往者以及广大百姓阅读参考。

<<人体健康藏宝图>>

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>