

<<黄帝内经不生病养生真法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经不生病养生真法>>

13位ISBN编号：9787510407178

10位ISBN编号：7510407176

出版时间：2010-2

出版时间：新世界出版社

作者：杨力

页数：247

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>

## <<黄帝内经不生病养生真法>>

### 内容概要

如今，随着生活水平的提高，人们安居乐业，衣食无忧，但是由于生活节奏的加快，心理压力的加大，很多疾病也随之侵入。

为了让自己能“尽终其天年，度百岁乃去”，现代人越来越重视自己身体的健康情况，越来越讲究“养生”。

中医养生之道，博大精深；中医养生之术，源远流长。

中医养生学是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力、预防疾病的方法，同时探索衰老的机制及益寿延年的原则与理论的一门学科。

有二千多年历史的《黄帝内经》，是中医学的伟大宝典，对中医学有着重大的指导意义。

博大精深的《黄帝内经》在医理、治疗、养生等方面都有着精湛的论述，奠定了中医学的理、法、方、药，是中医学的经典巨著。

本书只把《黄帝内经》中的养生智慧，用最深入浅出的理论、最通俗的语言，最实用的方法，向广大民众指点迷津，目的是让广大百姓看得懂、学得会、用得上，从而对人民的健康有好处。

本书内容包括精气神三宝养生、情意养生、饮食养生、经络养生、老人养生、儿童养生、男人养生、女人养生、名人养生等方面进行阐述，都是日常生活最实用的、最需要的大家可以加以借鉴。

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望。

现在人们越来越渴望着健康，盼望着长寿。

希望本书能对广大人民的健康有实际用途，能对增强中华民族的健康作出贡献。

衷心祝愿所有的朋友都可以正确养生，颐养天年！

<<黄帝内经不生病养生真法>>

作者简介

杨力，首席中医养生专家，著名中医学家、易学家、学者，中国中医科学院教授、博士生导师，北京《周易》研究会会长，中央电视台《百家讲坛》特邀专家。

## <<黄帝内经不生病养生真法>>

### 书籍目录

绪论 精气神，生命三宝 精气神，生命三宝 肾虚，衰老之源 生病是阴阳失衡惹的祸 人类寿限谁做主 现代人养生要遵循的原则 现代人保健养生中存在的误区第一章 健康长寿：养生的终极目标 养生，是为了养命 中医养生精髓：天人合一 春夏秋冬，养生因时而宜 东西南北，养生因地制宜 男女有别，养生各异 年龄不同，养生要求也不同 阴阳平衡，健康一生 养生强于治病第二章 经络养生：人身有大药，养生不求人 经络是人体的健康通道 肺经上的“药房” 心包经拥有的“救命宝贝” 神奇的刮痧治病 人体有毒，找膀胱经帮忙 小肠经是人体健康的信号灯 肾经决定着你的幸福指数 拍打足三里，胜吃老母鸡 涌泉——生命第一长寿穴 补气血，敲胆经第三章 情志养生：心宽性平，益寿延年第四章 起居养生：起居有则，百病不侵第五章 饮食养生：合理饮食，无病无忧第六章 男性养生：补肾保精，强身健体第七章 女性养生：留驻青春，祛病健美第八章 老人养生：延缓衰老，健康长寿第九章 儿童养生：增强体质，健康成长第十章 运动养生：动则不衰，炼则寿长第十一章 四季养生：顺应自然，杂病不生第十二章 古今名人养生秘籍

## <<黄帝内经不生病养生真法>>

### 章节摘录

插图：第一章 健康长寿：养生的终极目标养生，是为了养命古往今来，欲通过养生保健以求长生不老的医家比比皆是。

其实，通过养生达到长生不老只是一个无法实现的童话。

但是，通过养生确实可以提高生命活动的质量，达到健康长寿的目的。

自从中医诞生之日起，养生便成为历代医家关注的重点。

医家之所以如此重视养生，那是因为每个人都想追求健康长寿，而养生正是一门实现健康长寿的学问。

何为养生养生一词，首见于《吕氏春秋》。

其上言：“知生也者，不以害生，养生之谓也。

”养生，古亦称摄生、治身、道生、卫生等。

老年人延缓衰老之养生，又称寿老、寿亲、寿世、养老等。

从字义上看，养生，即养护生命之意。

通常来讲，有意识地通过各种手段或方法养护人体生命的主客观行为，或根据人体生命过程的活动规律所进行的一切物质与精神的心身护养活动，才称之为养生。

作为中医之源的《黄帝内经》，其中积聚了诸多关于养生的理论和知识。

在这本旷世奇书中，其根据中医理论及实践经验，在“天人相应”整体观念的指导下，提出了比较全面而系统的养生原则和养生方法，如调和阴阳、濡养脏腑、疏通气血、形神兼养、顺应自然等原则，以及调情志、慎起居、适寒温、和五味、节房事等多种养生方法，为中医养生学的形成和发展奠定了基础。

尤其是强调“治未病”这一预防为主的原则，将养生与预防疾病紧密地联系在一起，使养生保健思想具有了更重要的意义。

## <<黄帝内经不生病养生真法>>

### 后记

大海之所以浩瀚无边，只因汇集了千万条涓涓细流；高山之所以雄伟挺拔，只因累积了千万块微微细石。

同理，一本著作之所以智慧闪耀，皆因其中积聚了众多心血，凝结了许多汗水。

读书是一种享受，但写作却充满了艰辛，不过，写作虽然艰辛，但所写之物如果能给广大读者带去知识，带去快乐，带去健康，心中就会深感欣慰，这也正是我写作本书的初衷。在欣慰之余，心中也充满了感谢之情，在本书的写作过程中，不仅得到了众多同行和出版界同仁的帮助，同时也借鉴了古人以及今人的养生智慧结晶，由此才使本书更加科学、更加全面、更加实用。

在此向各位策划、编辑、校对、插画师、封面设计师致以诚挚的谢意：王长啟、李洪仕、崔文庆、余守斌、王旭峰、于净、石艳芳、窦俊平、张伟、安鑫、石沛、张静、陈进周、张瑞、高杰、高坤、高子郡、石玉琳、樊淑民、梁焕成、李青、季子华、牛东升、李青风、刘红霞、谢铭超、王静、陈旭、李军艳、申琦、王娟。

对他们付出的辛勤劳动表示衷心的感谢和诚挚的敬意！

我相信，我们所做的一切都是有价值的，希望本书将为广大读者带去无比珍贵的养生常识，同时也为广大读者强身健体提供实际的指导。

最后，由于本书编撰时间仓促，难免有挂一漏万之处，还请广大朋友不吝指教。

## <<黄帝内经不生病养生真法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经:不生病养生真法》：解读黄帝内经养生奥秘打造简单实用健康方案首席中医养生专家杨力教授最新力作洞悉黄帝内经不生病养生真法首席中医养生专家杨力教授教您饮食有节起居有常顺应时令尽享天年

<<黄帝内经不生病养生真法>>

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>