

<<道解黄帝内经 上下册>>

图书基本信息

书名：<<道解黄帝内经 上下册>>

13位ISBN编号：9787511715654

10位ISBN编号：7511715656

出版时间：2013-2

出版时间：中央编译出版社

作者：王寅

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>

<<道解黄帝内经 上下册>>

内容概要

《道解(套装共2册)》用“天人合一”的方法解读《黄帝内经》，讲解“道生一，一生二，二生三，三生万物”的道理，教读者如何抓住事物的根本点，为学习、生活、工作所用。

《道解(套装共2册)》分上下册出版。

重点讲解《黄帝内经》名字的含义，学习《黄帝内经》的方法，什么是《黄帝内经》智慧，《素问·上古天真论》，养生要旨与养生方技略，《素问·四气调神大论》，《素问·生气通天论》，衰老的三大机理，十二时辰养生，养生法则，解析《黄帝内经》五行图，《素问·灵兰秘典论》，《灵枢·通天》等共十八章内容，系统的道解了《黄帝内经》，帮助读者更清楚、更深刻地解读《黄帝内经》。

<<道解黄帝内经 上下册>>

书籍目录

《道解黄帝内经上册》目录：第一章《黄帝内经》是部什么书 编者序《黄帝内经》是什么书 中国传统文化：天人合一 “天人合一” 三要义 要学会使用中国文化 《黄帝内经》：大医治国，中医治人，小医治病 第二章《黄帝内经》名字的含义 《黄帝内经》之“内”含义 《黄帝内经》之“经”含义 中国文化体系 第三章《黄帝内经》的学习方法 学识悟道（学习方法）五行图 学习悟道之捷径 第四章什么是《黄帝内经》智慧？
用《黄帝内经》智慧解读几个字 第五章《黄帝内经》《素问·上古天真论》《素问·上古天真论》（一）女人是如何衰老的 男人是如何衰老的 《素问·上古天真论》（二）第六章 养生要旨之东西方区别 养生要旨 中医的理论基础：阴阳、五行 中医是怎么治病的 中西医之别 第七章《黄帝内经》《素问·四气调神大论》《黄帝内经》是时间生态医学吗 春夏秋冬 四气逆顺 第八章《黄帝内经》《素问·生气通天论》《素问·生气通天论》第九章 衰老的三大机理 人的生命过程《黄帝内经》的三大衰老理论 第十章《黄帝内经》十二时辰养生 人生十二消息卦 二六功课 子时 丑时 寅时 卯时 辰时 巳时 午时 未时 申时 酉时 戌时 亥时 昼夜阴阳演变 十二时辰消息卦 第十一章 养生法则 养生法则
《道解黄帝内经下册》

<<道解黄帝内经 上下册>>

章节摘录

版权页：插图：女子7岁的时候，是肾气旺盛的时候，牙齿更换了，头发也长长了。

这句话的重点是什么？

养生的重点又是什么？

是“肾”，肾气盛的时候“齿更发长”。

如果牙齿坏了，牙不行了，问题出在哪呢？

出在“肾”。

牙是骨之余，就是说牙齿是骨头多余的部分，“肾主骨、骨生髓、水生发”，头发不行了其实也是“肾”的问题。

我的头发是脂溢性脱发，很严重，我父亲也是光头，我小的时候头顶就秃了很多。

那时就找过很多治脱发的，擦药水，擦了好几年都没有用，都没有治好。

等到我从《黄帝内经》悟出的时候，找到原因了，原来问题是出在“肾”里面。

要提升肾气。

怎么提？

就是那一年冲冷水澡悟出来的，用“阴阳法则”来提升“肾”的力量。

自冷水冲凉以后，明显就感觉到头发掉得少了，晚上睡觉也非常好，因为肾气起来了。

所以用冷水冲身体来提升肾气的能量，是一个最简单的养生方法。

但一定要注意，是早晨起床后用冷水。

下午、晚上千万不能用冷水。

锻炼后汗多，也不能用冷水。

早晨起来用冷水冲身体是激发身体能量，10秒钟就行了，不宜时间过长。

身体是一部机器，关键是你要给身体考验，就像《道德经》为什么要讲“为道日损，损之又损”。

就是说你每天要去“损”它，“道”才会长。

我们的身体，你每一次锻炼（损）它，通过“损”之后，身体才会知道“损”了，它就要去修复。

所以你一冲冷水，给身体的感觉是什么呢？

就是激发一下，身体的能量被激发以后，就会知道可能经常会有寒冷来袭，就要不断提升来保持能量

。这就是“阴阳法则”，根据这个法则我们想一下，寒带地区人的寿命长，还是热带地区人的寿命长？

当然是寒带。

为什么呢？

因为寒带地区的人能量是往里收的。

肾和外界的气候关系非常大，天热我们的“肾阳”是往外散的，“肾阳”在向外散的时候，人是处于耗能量的状态。

热带地区的人寿命短，就是因为能量耗完了，人就死了。

<<道解黄帝内经 上下册>>

编辑推荐

《道解(套装共2册)》由中央编译出版社出版。

<<道解黄帝内经 上下册>>

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>