

<<健康好书5+1>>

图书基本信息

书名：<<健康好书5+1>>

13位ISBN编号：9787513202381

10位ISBN编号：7513202389

出版时间：2010-9-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐文兵

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>

前言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。

《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。

历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。

它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。

《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。

目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。

而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？

虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。

因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

内容概要

《打开之门》 《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。

《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。

历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深中医药学理论体系。

《李少波真气运行法》 本书首先以增强生命活力、完整有序的动静功法系列和系统的真气运行法理论，构建了真气运行学说的基本体系；其次穷究“三圣道”理论、天人之际的哲学底蕴，将真气运行学说根植于灿烂的五千年华夏文化之中；最后，以数据翔实的临床总结、实验研究和病例实践、体会为验证，上下呼应，前后印证。

《民谣谚语话养生》 本书选取有关健康养生方面的谣谚85条，通过富有文学气息的语言，旁征博引，利用中医学和相关学科的知识进行有针对性的阐释，既为读者讲述了简便实用的防病治病知识，又充分展示了中医药文化的魅力，使您在获得养生保健知识的同时，获得艺术美的享受。

《黄帝内经四季养生法》 本书既是作者行医20多年的精髓，也是气象学与传统中医学密切关系的呈现：以一年耳十四节气为主要线索，气象(天气、气候、阴阳)为切入点，倡导人与自然和谐相处的生存之道，提供自然、健康、实用的养生方法。

《饮食养生》 本书编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答。

作者简介

王宏图教授，著名内经学家，北京中医药大学内经教研室原主任，国家中医药管理局内经重点学科带头人，北京中医药大学学术、学位委员会委员、中医基础分会主席。

中华中医药学会内经专业委员会主任委员、北京中医学会理事兼理论委员会主任委员。

主编教育部“十五”、“十一五”国家级规划教材、新世纪全国高等中医药院校七年制规划教材《内经学》、第六版全国高等中医院校教材《内经选读》。

他主编的《黄帝内经研究大成》，被境内外专业人士誉为《黄帝内经》研究的里程碑，获第四届国家图书奖、第一届立夫著作奖、国家新闻出版署科技进步奖。

书籍目录

打开《黄帝内经》之门第一章 黄帝与《黄帝内经》 第一节 “黄帝”的故事 一、两场旷古之战与民族大融合 二、黄帝时代的文明初创 三、黄帝——中华各民族的共同祖先 第二节 千古奇书《黄帝内经》 一、古代医经七家 二、托名黄帝及“内”与“经” 三、《灵》、《素》与81篇 第三节 《黄帝内经》的版权该归谁 一、黄帝与六位医学家的智慧碰撞 二、究竟是谁写了《黄帝内经》 三、《黄帝内经》的流传：一波三折的传奇第二章 既是医学经典，又是百科全书 第一节 不可不知的《黄帝内经》三大特点 一、从整体角度研究医学 二、从运动变化角度诠释生命 三、从功能角度认识生命的意义 第二节 中医学第一经典览胜 一、穿梭于医学与哲学之间——阴阳五行理论 二、《黄帝内经》的核心——藏象理论 三、神秘而生机勃勃的经络理论 四、人为什么会生病——病因与发病 五、生命的异常过程——病证理论 六、望闻问切——简便实用的诊病方法 七、治病的策略与技术——治则和治法 八、健康长寿的秘诀——养生 第三节 古代的百科全书 一、医道通“三才” 二、巧妙用哲学 三、精确的古代天文知识 四、历法 五、地理与气象 六、医学教育第三章 人中医门，先迈过阴阳这道门槛 第一节 得其门而入 第二节 在生活中被发现的哲学 一、初识阴阳——生活中的体验 二、寻找共性——构建理论的雏形 第三节 《黄帝内经》对阴阳理论的评价与抉择 一、阴阳是宇宙中的基本规律——天地之道 二、阴阳是认识事物的最好方法——万物之纲纪 三、阴阳是世界多样性的原因——变化之父母 四、阴阳有生杀予夺之权——生杀之本始 五、探索未知世界的法宝——神明之府 六、明确的结论——治病必求于本 第四节 医学中的阴阳学说 一、一分为二 二、消长与平衡 三、转化互根 第五节 《黄帝内经》如何运用阴阳学说 一、从阴阳学说解“人”字 二、说明形体结构——人身有形，不离阴阳 三、健康的基本条件——阴平阳秘 四、分析病情——阴阳失调 五、诊断疾病的法则——辨别阴阳 六、治疗疾病的基本原则——调和阴阳 七、养生的最高境界——把握阴阳第四章 五行学说：中医最常用的“语言” 第一节 五行学说的起源 一、生活中的五种物质 二、五行的特性 第二节 给万物贴上五行标签 一、取象比类法 二、比照五行归类表对号入座 三、说说我们身边的五行 第三节 《黄帝内经》中的五行学说 一、五行的生克 二、五行乘侮 第四节 中医妙用五行学说 一、中药里的五行 二、用五行语言解说五脏功能和他们之间的关系 三、分析疾病症状 四、预测疾病的传化与归宿 五、确定治疗法则 六、五行学说在应用中的选择与异化《李少波真气运行法》第一章 真气与真气运行——生命活动的核心第二章 真气运行的通路——经络第三章 真气运行五步功成 一、五步功成 二、真气运行法姿势 三、对五官的要求 四、练功须知第四章 《黄帝内经》与真气运行第五章 动与静 一、动与静的关系 二、静极生动 三、八触 四、动极复静第六章 真气运行对五脏和疾病的影响 一、肺脏 二、心脏 三、肝脏 四、脾胃 五、肾与命门 附：练功病例小结45例第七章 真气运行的动力与丹田 一、呼吸的生理 消化 寒食节 清明 膏粱 糟糠 饥饿 饮食有节 闭经 眩晕 厌食症 小儿厌食症 暴食症 谷雨 春茶 1.绿茶 2.乌龙茶 3.红茶 4.黑茶 梦境与健康 1.肝梦 2.心梦 3.脾梦 4.肺梦 5.肾梦夏季话养生 无厌于日 睡子午觉 出汗 夏季饮食 若有爱在外 夏天化湿 漫话风湿 湿热病 湿疹 艾草 菖蒲 五毒 1.蝎子 2.蜈蚣 3.蛇 自汗 盗汗 小儿盗汗 手心出汗 脚汗 西瓜 荷花 荸荠 槐花 桑树 牡蛎 海虾 鲍鱼 海参 鱿鱼和乌贼 中医治上火 1.肝胆火 2.肺和大肠火 3.心包和三焦的火 4.脾胃火 5.肾火 小暑——话解暑 急救三宝 泄泻 五更泻 情绪性腹泻 中气下陷 阑尾炎秋季话养生 立秋 丝瓜 冬瓜 苦瓜 南瓜 苹果 山楂 石榴 柿子 大枣 荔枝 木瓜 龙眼 橘子 柚子 香橼和佛手 槟榔 枳实 富贵病 1.糖尿病 2.高脂血症 3.高血压 4.痛风 焦虑 焦虑症 口腔溃疡 唇炎 口臭 呕吐 贝母 乌梅 山药 桂花 白果 妊娠呕吐 晕车 噎膈 秋分 话睡眠 秋毫 梳头 洗头 秋风 秋燥 秋膘 登高 茱萸 寒露 腠理 皱纹 秋蟹 脍 秋悲冬季话养生 立冬闭藏 冬寒 手脚冰凉 补益 五谷为养 1.小米 2.小麦 3.黍 4.稻 5.菽 小雪 火炕 冬泳 五畜为益 1.苙 2.鸡 3.牛 4.猪 5.鸭 大雪说寒湿 咳嗽 哮喘 1.过敏性哮喘 2.心源性哮喘 3.睡眠呼吸暂停综合征 喘 冻疮 抑郁 1.防患于未然 2.心平气和 3.捶胸顿足 冬至 惊 恐 喜 忧 北方冬天吃什么菜 小寒 便秘 1.妇女便秘 2.老年便秘 3.儿童便秘 冬练三九 女性发育 哺乳与断奶 乳腺增生 乳腺癌后记《饮食养生》第一章 饮食原理 一、民以食为天——饮食是维护健康的头等大事 二、药食同源——从神农尝百草谈起 三、食物也有性格——食物的性味和归经 四、药补不如食补——饮食调养是最方便的养生方法 五、“天人合一”——饮食养生的最高境界第二章 饮食养生 第一节 饮食养生原则 一、食饮要

有规律——定时饮食保健康 二、饮食不可过饱——让胃肠劳逸结合 三、饮食寒温适中——保护胃气不受伤 四、饮食调和，百病不生——饮食结构要合理 第二节 饮食调养五脏 一、谁识五脏真面目 二、五味入胃，偏走五脏 三、五色不同，分属五脏 四、五色五味，灵活运用 五、心脏饮食调养 六、肝脏饮食调养 七、脾脏饮食保健 八、肺脏饮食调养 九、肾脏饮食调养 十、气味合而服之——饮食均衡最重要 第三节 饮食顺应自然 一、“司岁备物”——应季蔬果最健康 二、“春夏养阳，秋冬养阴”——四季食补 三、“异法方宜”——地域食补 第四节 饮食调理体质 一、不同年龄、性别的饮食调养 二、不同体质的饮食调养 第三章 饮食禁忌 一、“生病起于过用” 二、“饮食自倍，肠胃乃伤” 三、拒绝肥甘厚味，远离“膏粱之疾” 四、“以酒为浆”折寿命 五、少吃辛辣，防止“上火” 六、冷饮危害知多少 七、“五味之美，不可胜极” 八、宿疾疮疡忌“发物” 结语 二、呼吸运动天人相应 三、呼吸运动对真气的影响 四、调整呼吸 五、丹田的部位及命名 六、丹田的作用 第八章 真气运行高级功法——真气转聚法 一、混元坐——真气转聚法之一 二、下河车搬运——真气转聚法之二 三、上河车搬运——真气转聚法之三 四、五行攒簇——真气转聚法之四 五、五龙蛰法——真气转聚法之五 结语 真气转聚论 附：捻指通经 第九章 《黄帝内经》养生修真秘旨——《内经图》释义 一、题解 二、生化之源 三、修真秘要 四、赞真气转聚之妙 五、脏象 六、补释 第十章 真气运行法印证 一、真气运行法与《内经图》 二、真气运行法与《行气玉铭》 三、真气运行法与道家 四、真气运行法与内丹术 五、真气运行法与儒家 六、真气运行法与易卦 七、真气运行法与佛家 八、真气运行法与《西游记》 第十一章 练功体会10则 一、我的养生之道——翟翥武同志访谈录 二、真法奏奇效一靠信二靠练 三、矢志不渝从苦练争做凡间活仙翁 四、真气运行法慈惠无穷 五、练功要专一短期可通督 六、真法起效时间有早有晚 七、自学真气运行五步静功实践体悟 八、真气运周天形神妙圆通——谈真气运行法与太极拳兼练 九、练好五禽导引精盈气盛神旺 十、让真法为更多的印尼人造福 第十二章 练功指导(问题解答) 《民谣谚语话养生》·环境心理·地绿天蓝，益寿延年 绿色植物是“卫生防疫消毒站” 环境好，心情也好 讲究住房，心情舒畅 让你的居室明亮起来 你家的空气新鲜吗 健康的房子最美 开窗通风，百病灭踪 开窗通风好处多 正确开窗通风，让你的房间甜丝丝的 左手开窗通风，右手湿式除尘 人可三日无餐，不可一日无水 水与生命息息相关 你会喝水吗 当心病从水中来 日有所思，夜有所梦 说奇不奇的梦 做梦对人也有好处 梦多须把医求 笑一笑，少一少 笑从哪里来 笑能治病 笑不好也能笑出毛病来 愁一愁，白了头 白发不都是愁出来的 经常愁容满面不仅会白了头发，而且会要了性命 教给你解愁的秘诀 肝火盛，不长命 大怒生百病，制怒能长寿 怒不可遏?教你一招制怒的方法 怒不一定是坏事 心病要用心法医，解铃还需系铃人 心病与人的性格和情绪有关 为什么心病会瞄准女性和左撇子 胡屠户打范进：心痛就得心法治 你了解心理疗法吗·生活习惯·一天一口酒，能活九十九 过量饮酒，伤身减寿 正确的饮酒方法 饭后一支烟，难做活神仙 烟毒猛于虎 吸烟害己更害人 戒烟意味着新生 吃饭防噎，走路防跌 细嚼慢咽好处多 吃快餐不如吃“慢餐” 两餐合一餐，作用不一般 早饭要吃好，中饭要吃饱，晚饭要吃少 三餐的合理比例为3:4:3 一步登不上泰山，一口吃不成胖子 人的消化能力是有限的 暴食伤身，害处无穷 节制饮食有法 肚子吃进，茅厕蹲坑 正常的大便 看大便知疾病 筷子一转，成千上万 筷子健身术 筷子卫生与筷子文明 唾沫一口，价值千斗 小唾液连着大健康 从唾液判病疗疾 要珍惜自己的唾液 鼻是窗，病先殃 鼻腔的防御作用 鼻易发哪些病 不能小视“打呼噜” 纠正不利于鼻子健康的坏习惯 话不说不明，耳不挖不聋 “挖耳”不是好习惯 噪声可直接造成对健康的损害 强小子眼大，娇闺女泪多 许多眼病都可以使人看不见世界 查眼知病：眼睛是人体健康的窗口 保护眼睛，离不开眼泪 养成科学的用眼习惯 磨镰不误割麦，睡足不少出功 一天该睡多少觉 什么样的睡姿最理想 高枕真的无忧吗 怎样防止失眠 头梳千遍，病少一半 保护头发的基本方法 头梳千遍：梳出健康来 麦收罢，染指甲 留指甲不好：指甲是细菌的大本营 天然指甲油——凤仙草 冬天瘙痒多，慎用“老头乐” 用“老头乐”抓痒悠着点 如何防治皮肤瘙痒 人老夜尿多，睡前茶少喝 解决老人夜尿多的药食疗方 中西医对老人夜尿多的治法 春捂秋冻，少灾少病 “春捂秋冻”道理何在 如何掌握“春捂秋冻”的分寸 耐寒的根本方法在锻炼 穿衣戴帽，顶底相照 四季穿着有学问 保暖与散热取决于衣料的质地和颜色 要美，更要健康 寒从脚下起，火自头上生 温暖脚部可以远离疾病 足部保暖的方法 不必把头包得太严实 十柜八箱，勤洗勤装 不必担心把衣服洗烂 晒死藏在衣服里的害人虫 不同的衣服有不同的晒法 收藏衣物也是一门学问 穿金戴银，不如无病清贫 别让戒指变

成紧箍咒 谨防现代首饰病 添上湿煤睡,明早定遭罪 认识凶手:煤气如何杀人 煤气中毒的症状 煤气中毒的急救 煤气中毒的预防·饮食宜忌·宁食粗茶饭,不尝无价药 食疗不同于正常吃饭 粥、汤、肉、菜类中都有食疗的秘方 多吃五谷杂粮,少生疮疡杂病 五谷杂粮有益于人大米、白面,东方人的主食 大豆是个宝 宜人的小米、高粱 粮食不是加工得越细越好 荤素搭配,精神百倍 荤食原则:不可多也不可无 素食原则:以素为主但不拒荤食 常年喝牛奶,养个胖乖乖 牛奶是少年儿童的第二母亲 少儿期营养状况好坏关系人一生的健康 要掌握儿童的膳食特点,不能盲目“营养” 油多菜香,一哄而光 吃油要限量,不是越多越好 动物油好还是植物油好 各种植物油大PK 油还是治病的药物 油的保管也有学问 吃盐莫过咸,吃糖只求甜 盐对生命不可或缺 吃盐过多与高血压发病有直接干系 糖既是身体的必需,又是治病的药物 吃糖过多,疾病缠身 天天吃醋,年年无灾 生活离不开醋 醋是常用的良药 常用五香粉,少登医院门 五香粉中的主要药材 小小五香粉的保健大道理 用五香粉好还是用味精好 红薯贱物,不宜多吃 红薯是长寿食物 红薯是健康食品 吃红薯反胃怎么办 多吃山药蛋,越长越好看 山药是健身美体之佳品 号称“第二面包”的土豆也有“山药蛋”的称号 空心莲菜凉,有病无病只管尝 莲亦药亦食 莲浑身是宝 菠菜豆腐虽贱,山珍海味不换 菠菜:大力水手的秘密武器 百变豆腐,健康素食 菠菜与豆腐到底能不能够合煮 白菜吃半年,医生享清闲 对白菜类蔬菜中的纤维素要刮目相看 生活中运用白菜的小验方 四季不离蒜,不用去医院 药食俱佳的大蒜 大蒜——绝妙的植物抗生素 吃血补血,吃肾补肾 同类相补,符合中医学原则 无虚不可补 食补、药补皆有规则 妈妈嘴馋吃兔肉,生出孩子长兔唇 兔肉是理想的瘦肉型食品 孩子长兔唇与妈妈吃兔肉无关 三伏不离绿豆汤,头顶火盆身无恙 绿豆汤:防暑降温清凉汤 绿豆也是药食兼备的双冠王 冬天常喝羊肉汤,不找医生开药方 给你一张生活中巧吃羊肉的处方 除羊肉膻味有窍门 天寒食参茸,地冻进补汤 人参一补气第一品 鹿茸——壮阳第一药 冬令常用的补汤·药食偏方·正月二月三月间,荠菜可以当 灵丹 高营养大味道的小野菜 高价值多功效的药草 正月茵陈二月蒿,三月割了当柴烧 防治肝病一要药 春季防病之佳蔬 马齿苋是个宝,痢疾不用尝百草 预防治疗痢疾十发九中 清热解毒疗效众 五月端午驱病邪,家家门前插艾叶 五月艾叶禳毒防病 艾叶入药通十二经,灸用治百病 鸡蛋生喝,润喉清热 鸡蛋是高营养食品,蛋壳也有用场 红皮鸡蛋好还是白皮鸡蛋好 鸡蛋简易保鲜法 生姜拌蜜,咳嗽可医 咳嗽分寒热 生姜、蜂蜜不是所有的咳嗽都能治 辨清咳嗽寒热,巧施药食疗之 小儿磨牙,白术可拿 不可忽视小儿夜间磨牙现象 白术治疗小儿夜间磨牙是可行的方法之一 蝉皮入药,瘙痒解脱 蝉蜕是儿科圣药 瘙痒须辨证施治 常用两面针,牙病能除根 小小牙病缠死人 爱护牙齿,全民动员 防护牙病有妙法 甘草桔梗,专治喉咙 甘草、桔梗可以治疗咽喉疼痛 全面认识甘草、桔梗的药理作用 石榴止肚痛,简便又易行 给石榴画张像 石榴是涩肠、杀虫的高手 家有公孙树,不听咳声出 白果虽好,不可多食 白果树的叶子、根皮都能治病 捞得水中草,保你水肿消 浮萍还有别样作用 消水肿三法:发汗、利尿、逐水 甘蔗甜又甜,清热又消炎 甘蔗是氨基酸的大本营 最甘甜的中药 变味的甘蔗食不得 热天两块瓜,药物不用抓 大话西瓜 小说甜瓜 桃养人,杏伤人,李子树下抬死人 甜桃益人 桃仁、桃叶都入药 “杏伤人”只说了杏的一面 有益肺肠的杏仁 给李子平反 仁胡桃俩枣,常吃常好 补肾:小胡桃有大作用 红枣:天然的维生素丸 红果一串,顿顿加饭 红果的酸甜可口味道,足使人胃口大开 果中之王,药中神仙 黄酒红糖,产妇多尝 黄酒、红糖:产妇的需要 给产妇介绍几种简要的产后病治法 奶黄不可喂,奶少用汤催 乳汁决定孩子的一生 汤催乳汁:不失为有效的方法·疾病防治·不怕舌上脏,就怕舌上光 望舌知健康 观舌苔测疾病 牙痛不算病,痛起要人命 龋齿——举目可见的牙痛 为何牙痛有“要人命”的疼痛 怎样才能有一副健康的牙齿 千金难买老来瘦,老来不瘦疾病稠 过度肥胖会给许多疾病可乘之机 过度消瘦也容易引来疾病 健康老人的标准是不胖不瘦 感冒发烧,草药一包 感冒可以预防 中医治感冒,效果明显 好痢疾,饿好拉肚 痢疾是肠道传染病 中医防治痢疾有绝招 腹泻是常见的消化系统疾病 腹泻不一定是坏事 尿黄心热,尿多消渴 消渴一糖尿病:自古至今威胁着人类健康 看尿知病,用尿治病 内不治喘,外不治癣 喘证难治,喘证可治 癣证复杂,治癣有法 不怕冻伤,只怕冻僵 认识冻伤 冻伤的防治 脚踏一星,难管千兵 痣为何物 痣的确有“好”“坏”之分 十人九痔,防不胜防 痔为何因 痔真的“防不胜防”吗 痔的非手术疗法 女是血布袋,不流不痛快 有月亮就有月经:月经与月亮盈亏周期相关 月经不来疾病来 热热烧烧长精细儿,哭哭啼啼哼小曲儿 发热是多种疾病的症状 小儿哭啼是人的本能表现 从哭啼声中判断小儿的健康儿

<<健康好书5+1>>

科疾病简单，不离痧痘惊疳 痧，就是麻疹 痘，就是水痘 惊，就是惊风 疳，就是食积 是药三分毒，无虚不可补 药物是一把双刃剑 补药也有毒 十分药力五分煎，不会煎煮白花钱 煎煮药物有哪些门道 服药也有许多讲究《黄帝内经四季养生法》春季话养生 元宵节 国际气象节 春季饮食 春困 失眠、早醒 入睡困难 多梦 睡眠呼吸障碍 睡眠姿势 卧室与卧具 春捂秋冻 烦躁 二月二 春天放风筝 春日吃菜 1.荠菜 2.香椿 3.春笋 4.榆钱 5.茼蒿 春天花会开 1.玉兰花 2.杏花 3.桃花 4.梨花 5.连翘 春日话肝 春日话筋 颈椎病 肩周炎 春分 花粉症 口苦 歌咏情 手舞足蹈 三月三 肥胖 脂肪 膏肓

章节摘录

插图：三、《黄帝内经》的流传：一波三折的传奇古代无印刷术，或印刷术不发达，书籍流传主要依靠用手抄写的方法，因而流传不广，且容易出现抄写错误。

加之年代久远，保存不易，所以《黄帝内经》传至唐代，已经出现不少错讹。

或不同的传本篇目不同，内容却大抵一致；或内容有缺失，如有问无答，有答无问；或这篇文章中的话，重复出现在那一篇的段落里。

再加上文辞古奥，使研究、学习都不容易。

王冰，号启玄子，唐代人。

不仅精通医理，而且信奉道教。

他虽然爱好医学，但苦于所见《黄帝内经》多是残缺、零乱的本子，于是他立志研究，并遍访同时代的名家，搜集可靠资料。

一天，王冰在郭先的书房里，得到了已故张老师收藏的《素问》，字体清晰，文义周密，他马上意识到，这是已知最好的本子。

于是他便以张公所藏之书为蓝本，参阅其他本子及相关资料，对《素问》进行了全面整理，对文章前后顺序进行编排。

由于《素问》文字古奥，即使在王冰时代也不是一般人能看懂的，所以他对文字、医理又加以注解。

正是有王冰近二十年的努力，才使《素问》得以较完好地保存流传下来。

今天我们读到的《黄帝内经素问》，应该称为王冰次注《黄帝内经素问》，次，即编排次序；注，就是注解。

2.十年磨一剑王冰是一个严谨的人。

严，是严肃认真，一丝不苟。

谨，是谨慎、细心、实事求是。

严谨，是做学问的人必须具有的品格，舍此便是浮躁、华而不实。

后记

《黄帝内经四季养生法》是中国气象频道气象生活节目的第一本书，内容来自2008年至2009年徐文兵先生主讲的“四季养生堂”。

徐先生是“四季养生堂”的开讲嘉宾，医术高超，文化底蕴深厚；所有中医精髓经先生之口都变得深入浅出、通俗易懂。

一朵花、一句诗、一个节气、一个风俗都是先生传播中国传统养生文化的发端和载体。

目前，养生类图书市场如火如荼，竞争激烈。

为了一时的经济利益，粗制滥造之作甚嚣尘上。

作为“四季养生堂”的制片人，我只想说，时间是检验一切的试金石。

除了收视率和关注度，我们更强调权威、实用。

《四季养生法》从策划到出版经历了大概两年的时间，在目前的市场环境下，不能不说是精雕细刻、精益求精。

徐先生更是想读者之所想，急读者之所急，做了一系列调整，悬壶济世之心，令人感佩。

同时，该书责任编辑包艳燕老师的态度认真到近乎执著。

数次调整、编辑、校对，历经几稿，栏目组和包老师合力最终完成了该书从电视化语言到书面语言的转变。

现在，该书终于付梓。

一句话，这本书如果能够得到广大读者的喜爱，那将是我们所有人最大的收获。

接下来我们将陆续推出气象生活类丛书，敬请关注。

<<健康好书5+1>>

编辑推荐

《健康好书5+1》：中国气象频道——国内唯一的专业气象生活频道。
面对气候变化、极端天气事件，及时发布预警预报信息，做您手里的一把伞，为您遮风挡雨。
面对个性化气象需求，提供各种贴心提示，做您家里的一本百科全书，为您排忧解难。
3分钟纵览天气，24小时通晓世界风云。

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>