

<< 《黄帝内经》 养生智慧 (上下) >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》 养生智慧 (上下) >>

13位ISBN编号：9787530873755

10位ISBN编号：753087375X

出版时间：2012-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：常学辉

页数：全2册

字数：1030000

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>

## &lt;&lt; 《黄帝内经》 养生智慧 (上下) &gt;&gt;

## 前言

中国人历来重视养生，重视养生学研究和著述。

在先秦诸子百家的著作中，如《老子》、《庄子》等，便记载有许多关于养生的理论和方法。

成书于战国时期的医典《黄帝内经》，构建了系统、完整的养生学术思想和理论体系，后世医学家和养生家在此基础上对养生学有更多的继承和发展，涌现了更多的养生著作，如《养生延命录》、《遵生八笺》、《寿养丛书》等，也创造了形形色色的养生方法，如气功、炼丹、导引、食养等，并吸纳了儒家、道家等百家之长。

在数千年的养生学发展中，最终形成了博大精深的中华养生文化。

在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬。

《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了战国以前的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学的精华，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行全面的阐释。

《黄帝内经》之所以在中华养生文化中占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧，而且，无论时光如何变迁，它永不过时，常用常新。

《黄帝内经》是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

“天人相应”的顺时养生法：《黄帝内经》的核心思想在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。

这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。

人只有“顺四时而适寒暑”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，换句话说就是按照自然界的变化规律来起居生活，才能健康长寿。

女七男八节律养生法：《黄帝内经》里有一个很重要的定律，叫做“女七男八”，意思就是女子的生命节律跟七有关，而男子的生命节律跟八有关。

女子每隔七年，生理上会发生一次很明显的改变；而男子是每隔八年会出现一次生理上的变化。

所以在这些节律点上，男女都应注意养生以应对身体上所发生的变化。

体质养生法：《黄帝内经》中提出养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、湿热体质、阴虚体质、痰湿体质、特禀体质等九种，不同体质的人有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

经络养生法：经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说经络可以“决生死、治百病”。

按摩、针灸、推拿、拔罐等养生祛病技术之所以神奇，就是通过经络和穴位网络周身气血来实现的。

平时利用这些技术对人体经络施以刺激，便可收获养生保健的功效。

情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。

七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。

《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。

在各类精神疾病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

饮食养生法：《黄帝内经》中提出“不时不食”“饮食遵地道”，即平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，不吃不合时令的食物，这才是正确的饮食观念。

而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道进行调整。

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇也是最伟大的著作，文字古奥，博大精深，为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生并达到健康长寿的目标，我们编写了这部《养生智慧》。

本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”、“形神合一”、“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解读。

<<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

同时，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握女七男八节律养生、二十四节气顺时养生、呼吸调气法、调节阴阳的方法、不同体质的养生法、十二大经络的养生法则、情志养生法、饮食养生法及胎育养生智慧等。

此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理念，以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

### 内容概要

《黄帝内经》在历代养生著作中，价值最大、影响最深，有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

为使读者深入领会其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健康长寿的目标，我们编写了这部《养生智慧》。

本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”、“形神合一

”、“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解读。

同时，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握女七男八节律养生、24节气养生、呼吸调气法、调节阴阳的方法、不同体质的养生法、经络养生法则、情志养生法、饮食养生法及胎育养生智慧等。

此外，《养生智慧》还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理念，以及传统国医绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

本书由常学辉编著。

# <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

## 书籍目录

上

### 第一章 认识《黄帝内经》

#### 第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书

《黄帝内经》是中国“三大奇书”之一

“黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角

《黄帝内经》为何以“经”命名

《黄帝内经》对后世中医影响深远

#### 第二节 《黄帝内经》对于生命的探索

生命三要素：精、气、神

生长壮老已——人的生命历程

女七男八——人的生长周期

人的寿命到底有多长

《黄帝内经》解读影响寿命的因素

揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人

五脏五行相对应，相生相克有规律

#### 第三节 《黄帝内经》与中医养生观

不治已病治未病——养生胜于治病

正气存内，邪不可干——养生先固本

法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本

“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维

人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观

“同病异治”的道理也适于养生

恬淡虚无，精神内守，病安从来

要想寿命长，避开五劳和七伤

《黄帝内经》中的因人施养法则

人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生

#### 第四节 《黄帝内经》与日常生活

从常见的“东西”、“南北”谈起

为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”

为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪

中国传统文化中的“男左女右”

男人眼光长远，女人活在当下

女人为什么会长乳房

人的生育能力是由什么决定的

古时候为什么要“秋后问斩”

“攥着手”出生，“撒开手”去世

### 第二章 女七男八节律养生

#### 第一节 女七节律养生

女一七时：肾气盛，开始换牙，速长头发

吃得好，小丫头才会茁壮成长

小女孩儿得了厌食症，分阶段来调理

女二七时：任脉通，太冲脉盛，迎接月经的到来

14~21岁，畅通任脉和冲脉，有助于青春期发育

太冲脉盛，“二七”女孩儿乳房发育

善用玫瑰花，让女孩儿顺利度过经期

## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

女三七时：肾气平均，身体发育基本完成

带脉是女人的幸福脉，可以防治带下病

四物汤——女人补血养血经典方

善补女人血，家常食物大比拼

女四七时：身体达到顶峰，最宜结婚生子

养好骨盆，“四七”女人好生育

母亲身体不好，孩子也会先天不足

女五七时：阴阳脉衰，面容开始憔悴

刮痧排毒，助你逃脱“黄脸婆”的厄运

关注胃健康，“五七”女人更美丽

快乐甩手功，轻松甩走亚健康

女六七时：三阳脉衰，发白、面黑显衰老

学会“补”，中年女人更美丽

“六七”女子爱脱发，多吃黑豆来养发

女七七时：任、冲二脉衰退，女人进入绝经期

身体好调养，更年期也会变春天

女人也要防肾虚，守护好自己的健康

### 第二节 男八节律养生

男一八时：肾气实，头发茂盛，牙齿更换

若要小儿安，常带三分饥和寒

八岁了还尿床，多是肾气不足

男二八时：肾气盛，有了生殖力

“精气溢泻”是男子成熟的表现

枇杷饮，让男孩儿只要青春不要“痘”

男三八时：肾气平均，身高达到极限

房事恪守“七不可”，青年男子才健康

精神性阳痿，试试指压肩外膻

男四八时：精气充实，生命力达到全胜状态

男人精子虚弱，有时是脾的问题

十全大补汤，让男人全身气血畅行无阻

男五八时：肾气衰落，头发开始脱落

40~48岁的男人，谨慎饮酒

“五八”男人巧用药，让前列腺远离炎症

男六八时：“三阳”经气衰微，面焦、发斑白

48~56岁，男人养肾补肝，调理耳聋眼花

甘麦大枣汤，让更年期的男人心情变好

男七八时：肝气衰，身形衰弱，行动不便

腿脚无力练下蹲，利于气血下行

“七八”男人前列腺增生了，灸灸肚皮和脚趾

男八八时：齿发去，五脏皆衰，没有了生殖能力

金鸡独立——“站”胜老年疾病

疾病有先兆，就医须及时

### 第三章 四季养生法

第一节 天人相应之道：顺四时，养天年

解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”

四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气

春夏秋冬，保养人体生、长、收、藏

<< 《黄帝内经》养生智慧（上下） >>

春夏养阳，秋冬养阴

四时有变化，脏腑养生也有偏重

第二节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏

春天让阳气轰轰烈烈地生发

四种方法，帮助春天清火排毒

七种“解药”，解除春困的烦恼

多吃水果可以帮你远离春季病

春天为什么容易旧病复发

冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱”

第三节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅

夏季，让阳气 and 大自然一同“疯长”

长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈

夏季不忘补水和维生素

姜汤是对付空调病的有力武器

防暑降温粥伴你清凉度夏

夏季灭“火”不可一概而论

预防疾病，端午节洗“草药浴”

夏日房事出汗易染病

第四节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄

秋日乱进补，小心伤脾胃

天干物燥，秋季补水不能少

多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧

秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情

秋季，别让“五更泻”缠上你

秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了

秋冬调养“老肺病”的饮食要点

为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生

秋季可用当归把冻疮拒之门外

第五节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

冬季要和太阳一起起床

冬季喝御寒粥可预防疾病

冬季进补也应讲原则

冬季洗澡从脚开始有益健康

冬季寒冷，老年人应防关节炎

寒冬潜阳理气，就找大白菜。

热水泡脚，不妨加点中药

冬季养生有诀窍，中医按摩真奇妙

冬季喝汤固元气，祛除邪气

用便宜的药，达到贵重药的进补效果

第四章 24节气养生

第一节 春雨惊春清谷天：向大自然要勃勃生气

立春助阳生发

雨水谨防湿邪

惊蛰顺时养阳

春分要防旧疾发

清明当防高血压

谷雨适时调情志

<< 《黄帝内经》养生智慧（上下） >>

第二节 夏满芒夏暑相连：用天地之气强壮身体

立夏养心正当时  
小满除湿正当时  
芒种谨防梅雨伤  
夏至日吃补  
小暑避暑湿  
大暑防中暑

第三节 秋处露秋寒霜降：金秋最宜调和精气神

立秋养脾胃  
处暑防温燥  
白露当养阴  
秋分防燥凉  
寒露防寒凉  
霜降宜进补

第四节 冬雪雪冬小大寒：天寒地冻最好是养阳

立冬养阳补肾精  
小雪温肾阳  
大雪要温补避寒  
冬至护阳气  
小寒宜养肾  
大寒润肺除恶燥

第五章 十二时辰养生

第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式

子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时  
诱人夜宵让健康陷入危机  
挠头其实是刺激胆经做决断  
‘拍胆经，充分保证营养吸收  
眼角“小突起”，从胆经上找原因  
坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙

第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高  
疏通肝经，让失眠不再成为困扰  
久视伤肝血，关掉电视打开健康  
丑时春入户，养好肝血春不困

第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经

寅时肺经当令，分配全身气血  
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血  
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题  
老年人早起，不是健康之道  
按摩肺经，补足肺气眠自安  
寒气最易伤肺，寅时一定要关空调

第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来

一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾  
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活  
好好利用人体血液的清道夫——大肠经  
起床第一杯水可不能乱喝  
无花果、蜂蜜治便秘



<< 《黄帝内经》养生智慧（上下） >>

避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死

清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病

清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼

第五节 辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻

吃早餐，细嚼慢咽好处多多

早上起来没食欲，小方法就能搞定

胃经——祛痘、保健一个都不少

尿毒症怎么办，寻找胃经来帮忙

第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物

脾经当令，消化食物的关键时刻

认识身体健康的保护神——脾经

巳时不起床，会降低免疫力

办公室里，这些“小动作”要常做

第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽

午时吃好午餐，就能多活十年

饭前先喝汤，胜过良药方

午时阴长阳消，午睡一刻值千金

养护心经，生死攸关

第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能

未时不是“未事”，小肠不是小事

心脏健康的“晴雨表”——小肠经

善待小肠经，心脏没毛病

在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘

久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经

第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力

膀胱经——学习、工作效率不高就找它

欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻

申时是人体最适宜运动的黄金时间

下午茶将健康进行到底

第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华

肾经当令，保住肾精至关重要

利用好肾经，激发身体的无限潜能

骨质增生了，敲一敲肾经就能缓解

晚饭吃少——晚餐要和穷人一样

肾阳虚者，可在下午五六点练护肾功

酉时吃枸杞，男人最好的补养

第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身

戌时少看电视

解郁减压好选择，戌时敲打心包经

敲心包经——心脏病的快速治疗法

戌时养生操，把卧室变成健身房

在戌时，双手合十也能养生

戌时打坐，以静制动的养生功

第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生

三焦经当令，性爱的黄金时刻

三焦：人体健康的财务总监

## << 《黄帝内经》养生智慧（上下） >>

利用三焦经，打开健康之门  
睡前一杯水，预防脑血栓  
睡觉之前，热水泡脚好处多多  
伴随冥想，一起进入梦乡

### 第六章 呼吸调气法

#### 第一节 人活一口气，一呼一吸谓之道

气是我们身体的“主宰”

万变不离其宗，详解气的家族成员

一呼一吸中蕴涵的张弛养生之道

“气沉丹田”——平衡身体才能健康

从免费的空气里呼吸出无价的生命

呼吸也有“忌口”——不正确的呼吸方法危害健康

#### 第二节 最好的医生是自己，最简单的良方是呼吸

学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法

一呼一吸谓之气——最有效的5种呼吸补气法

三级呼吸法——用呼吸补养先天真气

胸式呼吸——培养良好的呼吸习惯

鼻吸鼻呼——最正确的气息出入方式

胸腹联合式呼吸——大肺活量的秘密

停闭呼吸——掌控生命的节奏

五步鼻息法，心情转换式

#### 第三节 中国气功与呼吸养生

“先天之气”和“后天之气”

气功调息有四相：风相、喘相、气相、息相

“气血冲和，万病不生”

上下相随——呼吸与动作的配合

动作舒缓，呼吸深长——五禽戏的调息法

身心放松，呼吸自然——易筋经的呼吸法

呼吸吐纳，自然为好——八段锦的呼吸法

站桩功：导气下行，缓解慢性病

常打太极拳，松活筋骨又延年

老年人练气功可减少疾病的发生

量力而行——老年人练气功的注意事项

### 第七章 脏腑养生法

#### 第一节 善调五脏六腑，抓住养生的重点

五脏有神明，相生亦相克

脏腑平衡，激发人体自我修复潜能

养好脏腑气血，长寿并非难事

从梦境中查脏腑的兴衰

五脏养护绝招——五音应五脏

五脏护养第一功法——五行掌

#### 第二节 心脏养生：心平病不欺，养心则寿长

心为五脏之首，养护君主之官

望面部，知心脏

防止心脏早衰，太渊是个好帮手

心阴虚了，给心膻拔罐、按摩

家中常备“急救三宝”，防止心火上炎

## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

### 第三节 肾脏养生：肾气闭藏够，修复先天之本

藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力

要养肾先护腰，委中穴解除腰背痛

踮脚百步走——养肾护肾的小绝招

肾虚不是男人病，女人也要补肾

自制玉米须饮料，快速消除肾病水肿

### 第四节 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气

肺为“相傅之官”，负责一切大小事物

疏通肺气，中医有绝招

懂得呼吸的学问，好好养肺

肺脏功能弱，小心呼吸系统疾病

清嗓子——排除肺内浊气

### 第五节 肝脏养生：调理全身气机，总领健康全局

肝是大将军，调理全身气机

女人以肝为天，养肝最当先

春日养肝，食物滋养为上策

治肝炎、除黄疸，中医自有良方

### 第六节 脾脏养生：气血生化方，脾健底气足

脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉

脾运化好不好，观察嘴唇就知道

脾虚五更泻，摩腹法轻松补虚

脾虚中气不足，党参来补气

补中益气汤——调理脾胃的名方

### 第七节 胆腑养生：阳气好生发，外邪不入侵

养胆，保护人体阳气生发的起点和动力

胆气顺畅 隋志养生必不可少

找对反射区，帮助胆囊排石

按摩胆经，远离颈部囊肿

### 第八节 胃腑养生：吸收食物能量，补足后天之本

胃是人体能量的发源地

养好胃，给身体“加油”

胃的常见问题：烧心、泛酸、消化不良

刺激背部，解决食欲不振

胃口不好，醋泡生姜来护胃

### 第九节 肠道养生：辨糟粕精华，神清气也爽

大肠健康才能顺利排出糟粕

小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要

自做揉腹功，保养大小肠

推拿、按摩，缓解便秘的困扰

## 第八章 阴阳之道

下

## 第十六章 诊病秘法

### 第一节 识病先识“面”——《黄帝内经》神奇的面诊术

看看面色就知病变

警惕不祥的面部斑点

眼睛透露五脏六腑的变化

观舌诊病，有病早知道

## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

嘴唇发出疾病的“信号”

鼻为“面王”，预报脏腑疾病

头发，观察疾病的窗口

皱纹早出，警示饮水或睡眠不足

眼皮浮肿要谨“肾”

黑眼圈所提示的健康问题

### 第二节 手是身体“气象站”——《黄帝内经》中的手诊术

脉诊——“切”出你的健康信息

看掌纹健康线，辨别身体疾病

看掌纹生命线，辨别身体疾病

看掌纹感情线，辨别身体疾病

看掌纹智慧线，辨别身体疾病

十指连心——从手指看健康

指甲也是我们身体的报警器

手心发热，要提高警惕了

### 第三节 小细节，大隐患——异常反应背后的健康危机

头晕，很可能是重病的先兆

胸闷，是哪里出了问题

眼前为什么会“发黑”

洗澡胸痛，小心冠心病

便血给你的健康提个醒

口腔有异味多和脏腑有关

放屁可以预测哪些健康问题

## 第十七章 不同人群的祛病保健法

### 第一节 儿童常见疾病防治法

提高孩子免疫力，把疾病拒之体外

健脾消积，掐断小儿腹泻的病根

小儿有多动症，就要多吃补血食物

治疗小儿麻疹三步就搞定

香梨一只润肺火，医好恼人百日咳

小儿支气管炎不用忙，细分病症慢开方

### 第二节 女性常见疾病防治法

哪些才是温暖女人冰河时期的良药

去除卵巢囊肿，不再让女人彷徨与无奈

种种对策让女人告别阴道炎这尴尬的伤痛

外阴瘙痒愁煞人，补肾祛湿除病根

用温暖治愈带下病

不让子宫发脾气，做一位健康的“正宫娘娘”

“性”福，让女人如花般绽放

调治痛经，按李大金教授的健康计划做

### 第三节 男性常见疾病防治法

命门之火温暖，男性不育自愈

鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回

遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴

利尿通闭是治疗前列腺增生的王道

前列腺炎要慎治，不可妄服壮阳品

### 第四节 中老年常见疾病防治法

## << 《黄帝内经》养生智慧（上下） >>

老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓”

防治老年人的常见病——骨质疏松

老年人生活要规律，别让失眠找上你

年老之后脾胃弱，管好嘴巴很重要

### 第十八章 传统的自然疗法

#### 第一节 一家一人会，不花医药费——推拿为你排忧解难

中国的“元老医术”——推拿

中式推拿的特点

推拿基本手法

推拿可能出现的异常情况处理

推拿按摩面部法

推拿按摩胸部法

推拿按摩背部法

推拿按摩腹部法

推拿按摩腿足法

#### 第二节 如何活用中医治病第一法——拔罐

拔罐是最优秀的物理疗法

中西医对拔罐治病原理的解析

拔罐疗法的罐法大全

拔罐疗法的常用体位

家常拔罐的注意事项

拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位

颈椎病的拔罐调治法

腰椎间盘突出症的拔罐调治法

失眠的拔罐调治法

胆囊炎的拔罐疗法

胃炎的拔罐调治法

#### 第三节 随身携带好医生——刮痧为健康清除垃圾

神奇的刮痧疗法

什么是“痧证”

刮痧对人体的功效

刮痧注意事项及禁忌

感冒的刮痧调治法

高血压的刮痧调治法

糖尿病的刮痧调治法

冠心病的刮痧调治法

#### 第四节 银针立世，大医济世——针灸疗法显神奇

中医针灸养生的传承价值

针灸疗法的适用范围

针灸也讲究补和泻

针灸时可能出现的异常及处理

针灸时应注意的几点禁忌

针灸美容，让你拥有一张光滑柔嫩的脸

针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法

针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑

#### 第五节 见微知著，何其快哉——中医其他自然疗法

药浴保健法

<<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

药酒保健法  
敷贴保健法  
放血保健法  
热敷保健法  
沙浴保健法  
脐疗保健法

## &lt;&lt; 《黄帝内经》养生智慧（上下） &gt;&gt;

## 章节摘录

女一七时：肾气盛，开始换牙，速长头发。旧时民间把发式纳入礼法的范畴，儿童的发型为自然下垂的短发，称为“垂髻”。

陶渊明在《桃花源记》中就曾提到过：“黄发垂髻，并怡然自乐。”

不过，虽然都是垂发，女孩和男孩还是有分别的，女孩七岁称“髻年”，男孩八岁则称“韶年”。有人可能感到疑惑，为何女孩和男孩一个为七岁的发型，另一个则为八岁呢？

这一问题，我们可以从《黄帝内经》中找到答案。

在《黄帝内经》的观点里，男女的生命周期是不一样的，男人从八岁开始，每八年一个生命周期，女人则从七岁开始，每七年为一个生命周期。

之所以这样划分，依据的是“肾气”的盛衰和“天癸”的到来，不管男女都要按照这个规律长大、成熟、衰老。

倘若违背这一规律行事，就成了“乱七八糟”，身心健康也会受到很大影响。

所以，古时人们对男孩、女孩年龄上的划分是不一样的。

女孩在第一个七岁的时候有什么特征呢？

《黄帝内经·素问·上古天真论》记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。”

在一七阶段，女性会出现一个生理变化，体内的肾精变成了肾气，并开始推动她的生长发育，表现出来就是女孩子在七岁开始“齿更发长”。

幼儿时期，小孩子会长乳牙，到了七岁时，乳牙掉落换成恒牙，这就是所谓的“齿更”；“发长”的意思是指小女儿从黄毛丫头变成了美少女，一头乌发开始长了出来。

之所以七岁之前是黄毛丫头，这与肾精密切相关。

肾中精气是促进孩子生长发育的根本动力，七岁时，肾精一旦开始“活动”，小女儿儿的头发就会逐渐变成乌黑色。

如果过了七岁，女孩的乳牙长得慢、说话慢、头发仍旧发黄，这都属于肾气不足的表现。

家长在给孩子调理的时候，就要注意补益肝肾。

从饮食上来看，可多食用黑芝麻。

《黄帝内经·素问·金匱真言论》中说：“黑色入通于肾”，黑色食品都有补肾功效。

家长可以将黑芝麻当做小女儿儿的早餐，或者在煮粥时撒上黑芝麻，能够很好地补益肾气。

为了帮助小女儿提升肾中阳气，父母还要让孩子改掉挑食的坏习惯。

很多小女儿儿都有挑食的毛病，要么什么都不想吃，要么只吃几样食物，父母若是因为娇宠孩子不加勉强，很容易造成孩子肾阳不足，体质虚弱。

尤其是当小女儿过多食用甜食时，更是如此。

《黄帝内经·素问·生气天论》中称：“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。”

可见，为了不伤肾气，小女儿应避免过多的甜食摄入。

总之，家长一定要注意七岁女孩的营养均衡，只有这样，黄毛丫头才可能真正变成美少女。

吃得好，小丫头才会茁壮成长。饮食对于成长中的女儿儿具有至关重要的作用，只有吃得好、吃得科学、吃得合理，才能保证她们的茁壮成长。

作为孩子的家长，在孩子的饮食上应该注意以下几点：(1)少吃寒凉食物。

孩子是纯阳之体，体内火力比较大，所以爱吃凉的东西。

但是生冷之物会直接伤害脾胃，让孩子气血两亏，最后导致体内寒湿过重，影响健康。

所以，正处在生长发育阶段的孩子不要贪凉，应该多吃一些性温平的食物。

(2)完整的、小小的食物最有能量。

一个完整的食物其能量和效用是完整的，分割开来就不一样了。

比如一个鸡蛋，蛋白是凉性的，蛋黄是温热的，整个鸡蛋就是性平的，这对身体最好了。

橘子吃多了会上火，橘皮却可以清热化痰。

所以，一定要让孩子多吃完整的食物。

(3)吃应地应季的食物就能少生病。

## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

现在一年四季都能吃到反季节、跨区域的食物。

要让孩子保持健康，在饮食上就要使所吃的食物始终与所处的环境、季节相适应，因时、因地去选择不同属性的食物，这样才能不生病或少生病。

俗话说，三岁看大，七岁看老。

孩子在10岁之前的饮食关乎其一生的健康，所以身为父母，一定要知道孩子成长过程中的一些饮食禁忌。

具体来说主要有：(1)3个月内不要咸。

3个月内的婴儿从母乳或牛奶中吸收的盐分已经足够了。

3个月后随着生长发育，孩子肾功能逐渐健全，盐的需要量逐渐增加了，此时可适当吃一点盐，原则是6个月后每日可将食盐控制在1克以下。

(2)1岁以内不要蜜。

1周岁内小儿的肠道内正常菌群尚未完全建立，吃蜂蜜后易引起感染，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

孩子周岁后，肠道内正常菌群建立，肉毒杆菌孢子可被肠道内的有益菌双歧杆菌等抑制，故食蜂蜜无妨。

(3)3岁以内不要茶。

3岁以内的幼儿不宜饮茶。

茶叶中含有大量鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、锌、铁的吸收，导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。

茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发少儿多动症。

(4)5岁以内不要补。

5岁以内是孩子发育的关键期，补品中含有许多激素或类激素样物质，可引起骨骼提前闭合，缩短骨骼生长期，造成个子矮小；激素会干扰孩子生长，导致性早熟。

此外，年幼进补，还会引起牙龈出血、口渴、便秘、血压升高、腹胀等症状。

(5)10岁以内不要腌。

10岁以内的儿童不要吃腌制食品。

一是腌制品(咸鱼、咸肉、咸菜等)含盐量太高，高盐饮食易诱发高血压病；二是腌制品中含有大量的致癌物亚硝酸盐。

研究资料表明：10岁以前开始吃腌制品的孩子，成年后患癌症的可能性比一般人高3倍，特别是咽喉癌的发病危险性高。

P28-29



## <<《黄帝内经》养生智慧(上下)>>

### 编辑推荐

套装书为单册封面，购买请以实物为准！

**诠释经典：**《黄帝内经》是中医文化史上最经典的著作，是后代中医养生学思想和理论的源头，《养生智慧》深入挖掘《黄帝内经》中的养生智慧，并从中撷取最精华的养生思想和养生秘方，以全新的视角、科学的方式，深刻透彻地解读经典。

**内容全面：**一本全面解读《黄帝内经》养生智慧，汇集中华养生理论精髓和三千年养生妙方的大全集，从《黄帝内经》的体质养生、饮食养生、情志养生等理论，到更具操作性的历代中医祛病养生法等，从儒家恬淡虚无的精神调养法到道家气功养生法等，无所不包，帮助读者古法今用，祛病养生，活到天年。

**实用性强：**摒弃以经解经，随文演绎的方式，而是从包罗万象、博大精深的《黄帝内经》中撷取最实用、最精华的养生思想和养生秘方，进行深度解读，同时结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握，并在日常生活中灵活运用。

**通俗易懂：**用百姓能懂的语言，深入浅出地讲解《黄帝内经》中的养生智慧，以及日常生活中能用到的中医养生原则和方法，让没有任何中医基础的普通读者都能一看就懂，一懂就会用。

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>