

<<黄帝内经·养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经·养生智慧>>

13位ISBN编号：9787535443816

10位ISBN编号：7535443818

出版时间：2010-5

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：195

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·养生智慧>>

内容概要

《黄帝内经：养生智慧》由中国最具影响的养生专家曲黎敏所著，是她20年厚积薄发之作，也是曲黎敏经典成名之作，《黄帝内经：养生智慧》一举确立了曲黎敏中华解读《黄帝内经》第一人的不可撼动的地位。

《黄帝内经》流传数千年，为中医奠基之作。

曲黎敏的解读被称为史上最贴近老百姓、最通俗易懂、最风趣幽默的大智慧，她以一种大道不远人的方式既让读者领略中华传统文化的智慧玄妙，又能掌握养生保健的实用技法。

全新改版，曲黎敏以“秉持不朽经典，泽被亿万苍生”为宏愿，更加详尽解说跟老百姓日常生活相关的衣食住行、四季养生、十二时辰养生、情志养生等。

内容更充实，包装更豪华，堪称不朽经典。

作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。

曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士学位、北京中医药大学医学硕士学位，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中医传统文化的传播与推广，多次应邀前往北大、清华、浙大、复旦等著名高校以及中央电视台、北京电视台、中国教育电视台、天津电视台等讲解“从头到脚说健康”、“从字到人”、“胎育智慧”等专题内容。

曲黎敏教授的演讲深入浅出，内容广博，使观众、读者于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟到大道至简、真切实用的养生智慧。

<<黄帝内经·养生智慧>>

书籍目录

再版序 重新发现《黄帝内经》自序 医道，就是生活之道序 有思想，才更久远第一章 为什么要学习《黄帝内经》一 《黄帝内经》在国学经典中地位独特二 学习《黄帝内经》可以认知自我三 人身难得，真法难闻，中国难生四 可以培养我们内在的洞察力第二章 中医与日常生活息息相关一 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”二 中国人为什么说“左右”，不说“右左”三 为什么大蒜、辣椒不入中药四 什么是“咽喉要道”五 什么是中国人常说的“仁、义、礼、智、信”六 为什么秦皇汉武要封禅泰山七 为什么北京城东有崇文门、西有宣武门八 《黄帝内经》为什么不说“始终”，而说“终始”第三章 饮食养生法一 食物和药的分别二 吃对食物不生病三 中国人的饮食习惯四 《黄帝内经》的饮食之道五 孔子的12个饮食观六 不同节气的进补七 人参为什么补气八 食物的偏性九 五味过度会对人体造成伤害十 《伤寒论》第一方——桂枝汤第四章 四季养生法一 四气调神大论二 春天养生法三 夏天养长法四 秋天养收法五 冬天养藏法六 春夏养阳，秋冬养阴第五章 因天之序——十二时辰养生法一 子时（夜里11点到次日凌晨1点）——胆经当令二 丑时（凌晨1点到3点）——肝经当令三 寅时（凌晨3点到5点）——肺经当令四 卯时（早晨5点到7点）——大肠经当令五 辰时（早晨7点到9点）——胃经当令六 巳时（上午9点到11点）——脾经当令七 午时（上午11点到下午1点）——心经当令八 未时（下午1点到3点）——小肠经当令九 申时（下午3点到5点）——膀胱经当令十 酉时（下午5点到7点）——肾经当令十一 戌时（晚上7点到9点）——心包经当令十二 亥时（晚上9点到11点）——三焦经当令第六章 上古天真论一 生命是一个过程二 法于阴阳，和于术数三 人为什么会得病——习性造病四 怎样才能不得病五 脏腑本性六 阴阳论——女七男八第七章 情志病的中医对治法一 女子伤春、男子悲秋和生活对治法二 人为什么会有烦恼三 人生四惑——酒、色、财、气四 百病生于气五 情志生克法第八章 中医如何对治亚健康一 健康的定义二 中医论人为什么会得病三 “五劳”和“七伤”四 中医解读亚健康第九章 医道总纲一 《黄帝内经》和《伤寒论》二 顺其自然三 求医不如求己四 天人合一五 医易同源六 医的本意七 药的本意第十章 中医的六大要点一 人为本，病为标二 自愈力——人体自有大药三 强调身心互动四 重视人文关怀五 不治已病治未病六 同病异治，异病同治

<<黄帝内经·养生智慧>>

章节摘录

曲黎敏养生智慧中医理论认为，人的身体结构及功能即命运。

我们懂得了人体，也就懂得了人生的很多方面。

肝功能好，眼力就好；肾功能好，耳力就好。

有魄力指的是肺和肾两个脏器的精气非常充足，这样做事才能够气壮山河，才能够出大手笔。

胆是主决断的，决断力在很大程度上取决于一个人胆气、胆精足不足。

督脉是人体的一条大阳经，它主气，对男性来说，它在很大程度上决定了男性的生殖能力。

人的肝火太旺，心就不静，做事就急躁；肾精不足，人就没精神，思考问题就不周全，做事就会失败。

曲黎敏养生智慧夏天，人体的脾胃是最虚的，消化能力也是最弱的，要吃温热的、宣发的食物。

冬天，人体内形成一个内热的格局，这时就可以吃一些滋补类的东西。

曲黎敏养生智慧吃饭的时候，不要多说话。

参透吃喝这点事，也能参透人生呢。

不按季节、不按节气上市销售的食物不要吃。

春和夏都要夜卧早起，到了秋天就要早卧早起。

吃饭只要七八分饱就可以，吃得太多会加重脾胃的负担。

如果能够正确地调配食物，不仅可以补益精气，而且也能祛病。

食物也有自己的本性，忤逆了它的本性做出的食品就叫垃圾食品。

得病是积劳成疾，身体恢复要积精累气。

把这事弄明白了，好多事都好说了。

进食是人类最放松的时刻，我们在吃饭时，应该保持一个放松和愉快的心态。

草药是借助于其偏性以攻邪，而食物则注重其气与味的平和来补益精气。

没有一味药可以补元气，只有食物可以补益元气，天天能吃的东西才可以补益我们的身体。

曲黎敏养生智慧春夏养阳，秋冬养阴。

春天养生重点：夜卧早起；披发缓行；生而勿杀，予而无夺；赏而勿罚。

夏至一阴初生，阴阳之气开始交会。

有阳气，万物才可以开花。

有阴气，万物才可以结果。

愚蠢的人才违背春夏养阳、秋冬养阴这个道。

秋冬的时候，你拼命地去耗散自己，到春夏的时候生命就生发不起来，就没有活力。

曲黎敏养生智慧造成肝病的四要素：生气、滥饮、晚睡、滥服药。

一个人的志气大不大，智力高不高，实际上都跟肾精足不足有关。

过早地开始性生活，对女子来说就会伤血，对男子来说就会伤精。

足三里是一个长寿穴，经常按摩足三里是养护我们胃气的一个好办法。

如果一个人办事效率不高、容易健忘，可能意味着他的膀胱经出了问题。

古人非常强调护膝，他们席地而坐时就是将两手放在膝盖上，甚至跪坐着也将两手放在膝盖上。

这是因为胃经也经过膝盖，而我们的手中有一个劳宫穴，这个穴位属于火穴，用手捂住膝盖，就可以防止膝盖受凉。

曲黎敏养生智慧“食饮有节”的意思是吃喝都要有节制。

半夜三四点钟是熬夜最难受、最伤身的一个时段。

“法于阴阳，和于术数”。

这就是说，我们应该按照自然界的规律而起居生活，应该根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。

人的长寿之道很简单：法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。

思想的妄动引发了形体的妄动，然后是精气的妄动，人焉能不病？

精神内守就是当你的精和精神都特别足的情况下，你才可以淡定，才可以达到恬淡虚无的境界。

<<黄帝内经·养生智慧>>

脾以运化为乐，肾以收藏为乐，心以疏布为乐，肝以生发为乐，肺以肃降为乐。

“高下不相慕”是很重要的，也是人性所达不到的一点，人的所有烦恼都在于攀比。

更年期：医学上指男女性机能进入衰退的时期。

女性多在四十至六十岁之间，其特征是停经、生育期结束、内分泌产生变化。

由于此时雌激素和卵巢机能衰退、月经周期不规则或停止，使女性在生理及心理上产生不适的症状。

男性的更年期通常发生在五十岁左右，其特征是容易倦怠、腰骨酸软、肌肉僵硬等。

女子的生命节律是跟七相关的，男子的生命节律跟八相关。

同时，女子又是阴的代名词，男子又是阳的代名词。

头发在中医里边是一味中药，叫血余。

血余就是血剩余的东西，血足了以后长出来的东西叫头发。

肝主生发，肝主藏血，所以我们头发的生长速度跟肝气相关。

女子收敛在前，生发在后，这也是“阴”的特性之一。

男子生发在前，收敛在后，这也是“阳”的特性之一。

表现在生殖器上，女子的生殖器全部内收；男子生发在前，所以生殖器就全长在外面了。

民间有一句话，叫做“七八岁狗都嫌”。

小孩子到了七八岁的时候，很淘气，特别招人厌。

你不要以为这小孩怎么突然变了，不是他变了，而是他的生理结构决定了会出现这样的变化。

一个人的生理结构及功能，决定了他的性情。

曲黎敏养生智慧生存之道才是解决心灵之痛的一剂良方。

在中医看来，过度的情志状况会引发生理的病变。

人一发怒，气就会往上走。

有脑梗类病的人尤其忌讳发怒。

如果过度忧虑的话，就会伤肺。

林黛玉的病就属于“忧伤肺”。

喜是火，悲是金。

用五行的说法就是火克金，火是可以把金属熔化开的。

酒在中药里是好东西，它可以通行经脉。

少饮，可以养脾扶肝、通血脉、厚肠胃、御风寒，还可以消愁、宣言。

多饮，则乱性情、损身体、烂胃腐肠。

夫妻房事警示：欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲多就是损精、不可酒后行房。

夫妻房事箴言：年过二十不宜连连；年过三十不宜天天；年过四十要像数钱（古代数钱以五为基数，指五天一次）；年过五十进山拜庙（拜庙为初一、十五，指一月两次）；年过六十要像过年（指一年一次）。

在春天，女子容易忧郁和情志不舒。

女子属阴，容易跟春天的生发之气相感。

所以，在万物生长发育的时候，就容易诱发女子对生育本能的冲动，其主要反应在肝肾。

男子属阳，他比较容易跟秋冬的阴气相感。

秋天，万物都结果实了，男人到这个时候看到自己还一无所成的话，就会悲从心来，易于焦虑或烦躁，其主要反应在心肺。

曲黎敏养生智慧中医里特别忌“久”，强调任何事情不能过度。

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

中国有句古话说得很好：“人老腿先老。”

人老了，就会觉得腿特别的沉。

太饱伤脾，大怒气逆伤肝，房劳过度、久坐湿地伤肾，过食冷饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

健康包括三方面：一个是身体；一个是精神；一个是社会交往，就是跟别人相处得怎么样。

三者都具备，才是健康的正常状态。

<<黄帝内经·养生智慧>>

曲黎敏养生智慧按摩可以说是中医里最基本的治疗方法，同时又是处于最高层面的治疗方法。健康长寿是个积精累气的过程，靠的是自己吃好、睡好、消化吸收好，能控制自己的欲望。健康长寿的秘密在于自己的情志和经脉气血是否顺畅，是否生发、生长、收敛、收藏都有。从某种意义上来说，药的根本也是和谐，而音乐又是药之上品，因为只有音乐可以直接作用于灵魂。人和万物都得天地一气而生，但人得天地之全性，草木得天地之偏性，人得病就是人体气机出现了偏盛偏衰的情形，所以要借药物之偏性来调整人体的盛衰。

曲黎敏养生智慧中医是要关心人，而不是人的病。

没有不可以治的病，只有不可以治的人。

治疗疾病不是做买卖，不可以急功近利。

人与自然的和谐度越高就越接近于至善。

人体是有自愈能力的，求人不如求自己。

养元气就是好好地修正自己，好好地改变习惯，疾病就能去掉大半。

我们毁伤元气的时候有时是倾泻式的，而元气要想培补起来却非常难。

人得病是身体和心灵的双向选择，人祛病也是人身体和心灵的双向选择。

病人能否改变生活习惯，改变人生态度，这是能否治好病的一个根本性的决定因素。

编辑推荐

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>