

<<老中医解码《黄帝内经》>>

图书基本信息

书名：<<老中医解码《黄帝内经》>>

13位ISBN编号：9787537741620

10位ISBN编号：753774162X

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：戴义龙，郭祖贵 编著

页数：469

字数：368000

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>

## <<老中医解码《黄帝内经》>>

### 内容概要

阴阳五行是中国古代哲学范畴，《黄帝内经》将阴阳五行学说引入医疗领域，从而成为中医学的重要概念。

中医学虽然是以人体为研究对象，是将人体当做大自然这一整体的一部分，他不是单一地研究人体，而是将人体置放于大自然这一整体的运动变化中来考察，将人体看做是一个小宇宙。

要明了养生之道，不仅仅要了解作为个体的人的人体内在结构和运动机理，同时也要了解大自然这一整体的运动规律。

人与大自然一样，处处体现着阴阳的对立统一，处处要遵循五行的生克制化原则。

## <<老中医解码《黄帝内经》>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 “治未病”只是养生的第一步

##### 第一节 养生的目的是为了享天年

##### 第二节 “治未病”的目的是为了养生

##### 第三节 “天人合一”是人与宇宙和谐的统

##### 第四节 《黄帝内经》能告诉我们什么

###### 1. 气血是构成人体最基本的物质

###### 2. 阴阳平衡才能养生

###### 3. 五行有序运转使人体达到和谐

#### 第二章 用体质把人群分门别类

##### 第一节 体质决定一个人的寿夭

##### 第二节 “南橘”与“北枳”

##### 第三节 男八与女七

##### 第四节 透过阴阳看体质

##### 第五节 透过五行辨体质

###### 1. 木形之人

###### (1) 木形之人的形体特征

###### (2) 木形之人的人格特征

###### (3) 木形之人的养生之道

###### 2. 火形之人

###### (1) 火形之人的形体特征

###### (2) 火形之人的人格特征

###### (3) 火形之人的养生之道

###### 3. 土形之人

###### (1) 土形之人的形体特征

###### (2) 土形之人的人格特征

###### (3) 土形之人的养生之道

###### 4. 金形之人

###### (1) 金形之人的形体特征

###### (2) 金形之人的人格特征

###### (3) 金形之人的养生之道

###### 5. 水形之人

###### (1) 水形之人的形体特征

###### (2) 水形之人的人格特征

###### (3) 水形之人的养生之道

##### 第六节 九大体质养生各有其法

###### 1. 平和体质 顺其自然

###### 2. 阴虚体质 调养心神

###### 3. 阳虚体质 保暖避寒

###### (1) 起居调养

###### (2) 运动调养

###### (3) 饮食调养

###### (4) 药物调养

###### (5) 经络调养

###### (6) 精神调养

<<老中医解码《黄帝内经》>>

4.阳盛体质 修身养性

- (1) 起居调养
- (2) 运动调养
- (3) 饮食调养

.....

第三章 按照时令顺应自然变化

第四章 认识藏象就能认识自身

第五章 情志养生追求心理健康

第六章 经络是人的交通网络

第七章 起居养生重在坚持

第八章 饮食养生既简单也复杂

第九章 药物养生注重方法

附录 第十章 林龙江九序心法

参考文献

附录

## &lt;&lt;老中医解码《黄帝内经》&gt;&gt;

## 章节摘录

当然，从现代人的眼光看来，这种一一对应的联系失之于刻板机械，但是人类生存于天地之间，人体与天地自然有着千丝万缕的关联却是不言而喻的，人类的生命活动必然要受到自然界的影

响和制约，从而引起人体生理机能的种种微妙变化。

天地自然运行的规律，就是“天命”或“天道”。

天道有常，天地自然的阴阳变化有一定的规律性。

按《黄帝内经》中的运气学说，时间的变化处处体现着阴阳消长的规律。

一日有12个时辰的变化；积五日天地阴阳之气就会一个细微的变化，称为一候；积三候15日天地阴阳之气会有一个较大的变化，称为一气（一个节气）；积两个节气成一月，积三个月六个节气成一个季节，此时天地阴阳之气的变化就非常显著；积12个月24个节气成一年，完成春夏秋冬四时更替；积12年完成12地支的小轮回，积60年完成60甲子的大轮回，天地阴阳之气都会有一个较大的变化。

以四时变化而论，《灵枢，顺气一日分为四时》中说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。

”随着四时更替，人体生理也会与天地自然相应产生生长收藏的变化，春夏阳气发泄，气血趋于人体表皮，皮肤腠理开，多汗；而秋冬阳气收敛，气血收藏于人体内部，皮肤腠理密闭，少汗多尿。

人体脉象与之相应也会有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的不同。

春温、夏热、秋燥、冬寒，气候的变化会影响人体的变化，春季多温病，夏季多热病，秋季多燥症，冬季多伤寒。

又如《素问·金匱真言》中论述风邪为病时说：“东风生于春，病在肝……南风生于夏，病在心……西风生于秋，病在肺……北风生于冬，病在肾。

”四时之风一旦超出人体适应范围即为邪，就会对与之相对应的脏腑造成侵害。

以昼夜变化而论，一日之内昼夜晨昏的变化就如同一年春夏秋冬的四时一样，可以看做是小四季

。《灵枢，顺气一日分为四时》中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日人为秋，夜半为冬

。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。

”此时阴阳冷暖的变化虽然不会如四季变化那么显著，同样会对人体生理机能产生影响。

早晨与日中阳气盛，可以压制病邪之气，而傍晚与夜半阳气衰、邪气盛，如果超出人体适应能力，此时病情就会加重。

……

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>