

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787538727715

10位ISBN编号：753872771X

出版时间：2009-10

出版时间：时代文艺

作者：崔钟雷 编

页数：329

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>>

前言

在中华民族历经风霜的苍茫大地上，燃烧着五千年来传承不息的文明之火。

它点燃了千千万万个炎黄子孙的奋斗之梦，照亮了中国历史的前进之路。

泱泱中华，滚滚逝水，多少文人墨客留下脍炙人口的鸿篇巨著。

在历史的画卷前回首抑或前瞻，总有千般华彩、万种风流，等待后人品味与鉴赏。

秦汉的文人风骨凝就了气吞山河的壮丽诗篇；盛唐的明月美酒流淌出流传千古的锦句华章；宋代的古笔酹墨书写着一朝盛世的婉约风骨；明清的演义传奇描摹出一个时代的人世沧桑；孔子周游列国，教授弟子三千，铸就了文化的底蕴；孟子潜心著书，推行仁政，流传下思想的精髓。

古老的文化有如一杯香茗，透过历史的尘封散发出无尽的幽香；古老的文化有如一阵清新的微风，透过亘古的光阴迎面扑来。

品读经典，在时光的轨道中自由穿梭，与名家大师进行思想的对话，妙趣横生、回味无穷。

学海无涯，“励志中国”丛书愿帮你推波助澜，探求无尽的知识宝藏，在先贤哲人的睿智和哲思中汲取智慧精华。

为此，我们精心为您编纂了本套“励志中国”国学经典系列丛书，以弘扬民族文化精髓，展现中华民族璀璨的文明成果为目的，旨在增强我们的民族自尊心与自信心，沿袭先辈为我们留下的光辉与骄傲。

本套丛书文字简洁，图片生动，展现了五千年以来的社会变迁、战争战事、风云人物、诗词歌赋、文学名著等。

内容涵盖全面、考证权威，在不失其历史原貌的基础上进行了精心的编排和润色，力争为读者奉上滋养头脑、愉悦身心的书籍盛宴。

<<黄帝内经>>

内容概要

学海无涯，“励志中国”丛书愿帮你推波助澜，探求无尽的知识宝藏，在先贤哲人的睿智和哲思中汲取智慧精华。

为此，我们精心为您编纂了本套“励志中国”国学经典系列丛书，以弘扬民族文化精髓，展现中华民族璀璨的文明成果为目的，旨在增强我们的民族自尊心与自信心，沿袭先辈为我们留下的光辉与骄傲。

本套丛书文字简洁，图片生动，展现了五千年以来的社会变迁、战争战事、风云人物、诗词歌赋、文学名著等。

内容涵盖全面、考证权威，在不失其历史原貌的基础上进行了精心的编排和润色，力争为读者奉上滋养头脑、愉悦身心的书籍盛宴。

<<黄帝内经>>

书籍目录

素问上古天真论篇四气调神大论篇生气通天论篇金匱真言论篇阴阳应象大论篇灵兰秘典论篇五脏生成篇五脏别论篇脉要精微论篇平人气象论篇玉机真脏论篇脏气法时论篇太阴阳明论篇热论篇评热病论篇气厥论篇咳论篇举痛论篇腹中论篇风论篇痹论篇痿论篇厥论篇奇病论篇脉解篇标本病传论篇天元纪大论篇六微旨大论篇气交变大论篇灵枢九针十二原本输邪气脏腑病形寿夭刚柔官针本神终始经脉骨度营气营卫生会四时气五邪寒热病厥病病本周痹师传胀论阴阳清浊五变本脏卫气卫气失常玉版阴阳二十五人

<<黄帝内经>>

章节摘录

上古天真论篇 原文 昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

译文 古代轩辕黄帝，生来就很聪明。

小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解很灵敏聪慧。

长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，都能够年过百岁而其动作不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就衰老了。

这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，大都懂得养生的道理，效法阴阳，调和于术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。

现在的人就不是这样了：把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。

不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到五十岁便衰老了。

原文 夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。

气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。

所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

译文 上古的圣人经常教导民众，对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？

所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；身体辛劳，却并不过分疲倦；真气平和而调顺；每个人都能得偿所愿；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。

所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能迷惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者和不贤者都不担心被外物所役，这就吻合于养生之道了。

总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊！

原文 岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七，肾气平均，故真牙生而长极。

四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。

二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

<<黄帝内经>>

三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八，肾气衰，发堕齿槁。

六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

七八，肝气衰，筋不能动，八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。

今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。

故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：人年老而无子考，材力尽邪？

将天数然也？

译文 岐伯回答：从生理规律来讲，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长。

到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育。

到了二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限。

到了二十八岁，筋骨坚硬，毛发长到了极点，身体十分强壮。

到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。

到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。

到了四十九岁，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子八岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。

到了一六岁时，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气充满，于是阴阳交合，因此能生育子女。

到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚硬，智齿生长，身体也长得够高了。

到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。

到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿干枯。

到了四一八岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓颁白。

到了五十六岁时，肝脏之气就衰竭了，筋脉也消损了，到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都达到了极限。

齿发脱落。

就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精华加以贮存，所以只有脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。

现在年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓白，身体沉重，行步不稳，再不能生育子女了。

原文 黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精匀不足呢，还是天定的命数使他这样呢？

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。

此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿。

能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

译文 黄帝问：有人已老，还能再生子，这是什么道理？

岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气有余。

即使能生子，但在一般情况下男人都不超过六十四岁，女人不超过四十九岁，精气已经枯竭了。

黄帝问道：精于养生之道的人，当他已经活到一百岁时，是否还能生养儿女呢？

岐伯说：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步

<<黄帝内经>>

不稳等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

<<黄帝内经>>

编辑推荐

《黄帝内经》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。

本书是中华民族传统文化最重要的组成部分，是每位想要深刻了解传统文化之不可或缺的重要典籍。

<<黄帝内经>>

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>