第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生精华图典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生精华图典>>

13位ISBN编号：9787539034607

10位ISBN编号：7539034602

出版时间：2009-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：曾子孟

页数：236

字数：253000

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》作为中医之源，不仅是人类历史上最早最完整的古典医学著作，同时也是一部通达所有知识领域的哲学思想巨著。
它以天人相应的观念和阴阳五行的理论为基础，并在此基础之上衍生出改善自我体质、调正体内阴阳平衡、维护健康的养生方法。
通过阴阳调和、四时顺养等养生理论，指导人们走向人类养生长寿的最高境界——尽终其天年，度百岁乃去。
更为重要的是《黄帝内经》所谈论的都是我们生活中耳熟能详的事物，如春夏秋冬，衣食住行，喜怒哀乐……不像西医学那样让外行人看不懂的数据和专业术语，所以说《黄帝内经》不仅仅是中医学之宗，还是指导我们日常生活、饮食起居的健康法则，更是最适合指导人们的养生长寿之道。
然而，《黄帝内经》中层层交错的概念、相互叠加的理论以及古奥刻板的术语，常常会使我们如坠入云雾之中。
为此，我们历时一年之久，经多方考证，得以抽丝剥茧，从饮食、经络、日常生活、情志、四季以及防病治病等全方位地将《黄帝内经》中的养生精华为大家一一详解，并遵循《黄帝内经》“治未病”的思想，在《黄帝内经》之外又特别从历代中医经典中摘取了顺应自然的养生方法，让大家更好地掌握不生病的智慧，从而长命百岁。
在本书的最后，我们又附加了现代生活中常见病的预防和治疗，希望能够帮助你“没病防病，有病祛病”。
另外，为了能够方便你的理解，本书采用了图文并茂的编写方式，绘制了几百幅生动而贴切的图画来辅助说明书中的知识，让你能够轻松而准确地掌握《黄帝内经》的精髓。
在此，我们也希望本书的图文并茂能够有效地将《黄帝内经》的养生智慧准确地传达给你，并祝愿你通过《黄帝内经》的养生智慧获得健康长寿。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作为中医之源，《黄帝内经》奠定了阴阳平衡的生命科学理论，并全面系统地阐述了中医养生学、康复学的相关理论、原则和方法。
本书采用全新的图解方式，以《黄帝内经》为主旨，适当引用了古代医家及养生家的观点为佐证，将《黄帝内经》深奥的养生理论精华加以整理，帮助人们达至养生长寿的最完美境界——“活百年”。

书籍目录

第一章　《黄帝内经》健康长寿观　不治已病治未病　阴阳协调是健康的根本　人体小天地与自然大天地　顺应自然保健康　生命在于运动　精气是生命的原动力　协调脏腑不生病　健康长寿的秘诀　我们究竟能活多久　生命的周期第二章　《黄帝内经》疾病观　人为什么会生病　外感“六淫”　辨明自己的体质第三章　《黄帝内经》养生法一：食养药补　食养是“精气神”的物质基础　五味调和五脏　五色滋养五脏　用食物改善体质　根据季节选择食物　饮食有节，百病不侵　每天吃多少才健康　食物怎样搭配才合理？
　饮食要清淡　养成良好的进食习惯　饮食要忌口　食养“治未病”　食养对病后的调养第四章　《黄帝内经》养生法二：经络导引　经络及其主要功能　经络穴位导引养生　经络穴位灸法养生　疏经活络运动养生第五章　《黄帝内经》养生法三：日常生活　长命百岁重在起居　睡得好才能活得好　房事养生，阴阳和合第六章　《黄帝内经》养生法四：情志闲适　人类正常的生理现象：情志　生命现象的总称——神　神宜静不宜躁：养神之道　养神之术第七章　《黄帝内经》养生法五：四季保养　生命之本，通乎天气　四时阴阳是万物的根本　春夏养阳，秋冬养阴　春季养生，护“肝”为首　夏季养生，关“心”至要　秋季养生，以“肺”为重　冬季养生，养“肾”当先第八章　《黄帝内经》防病治病法　常见病防治法　女性疾病防治法　男性疾病防治法　中老年病防治法

章节摘录

插图：第一章 《黄帝内经》健康长寿观不治已病治未病《黄帝内经》的健康长寿观就是防病重于治病，就是人体在没有产生疾病的时候就应该根据具体情况强身健体，预防疾病的发生，达到健康长寿的目的。
《黄帝内经·素问》中说：“ 夫病已成而后药之，病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。
”就是说等到病已形成再去用药，乱已经产生了才去治理，就好比渴了才去挖井，要打仗才制造兵器一样，岂不是太晚了吗？
所以要“ 不治已病治未病 ”。
其实，人每病一次，就会给身体造成一次伤害，而这个伤害在病愈后看似已经消失，但实际上它或多或少都会给身体带来阴阳失衡和看不见的虚损。
就好比一辆汽车，每修理一次，它的各个零部件之间的配合、总体性能都会不知不觉地下降，不管怎样修理，换上多好的零件，这种配合永远都比不上原装。
聪明的爱车人，会加强日常的保养，不让汽车出问题。
人体也是一样，所以金元时期的朱丹溪在其书《丹溪心法·不治已病治未病》中说：“ 与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。
”与其等有病后抢救治疗，不如在没病前就进行身体保养。
当然，要身体完全不生病是不可能的，生老病死是自然规律，这一点任何人都无法避免。
但是人们却完全可以通过日常养生，做到“ 疾病没来早预防 ”，尽量推迟“ 大修 ”的时间，减少“ 大修 ”的次数，让寿命更接近天年。

编辑推荐

《黄帝内经养生精华图典》：诠释3000年前的养生经典精华，破解生死迷津。
运用通俗的语言，解读顺应自然的中国式养生智慧，五大养生法，八大经络养生术，让你长命百岁，35种身体不适及疾病的防治方法，让你健康不生病。
饮食养命 养生食为先。
饮食调养得当，才能活得健康，远离疾病的困扰。
经络护体健康靠自己。
经络导引“ 决生死，处百病，调虚实 ”，让身体不生病。
起居调摄小生活，大健康。
遵循“ 天人合一 ”方能调阴阳、和气血、保精神，颐养天年。
心广体胖心情好，身体就好，好心情是良药。
心情处在最佳状态才能百病不侵，益寿延年。

第一图书网, tushu007.com

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