

<<黄帝内经养生智慧>>

图书基本信息

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。

中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。

中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。

《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典著作中的经典。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。

它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。

正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。

它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。

通过一张张生动的手绘插图、图解和表格，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 内容概要

《黄帝内经》被历代医家奉为圭臬，被称作中医的“圣经”。其荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，承载了独特的“中国式”的养生理论。

本书将《黄帝内经》的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，通过生动的手绘插图精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病诊治之法和日常养生之道。

针对现代生活中出现的五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、身处亚健康状态的人越来越多的状况，借助这样的东方传统医学养生理论，从人体生命的客观规律出发，您一定能找到维护健康的金钥匙。

<<黄帝内经养生智慧>>

书籍目录

上篇·《黄帝内经》之生命智慧 探索生命 人体的生命周期 《黄帝内经》关于生命的起源  
 生命活动的基本特征 生命进程的基本规律——生长壮老已 生命的根本：维持和死亡 生  
 命的动力 人体衰老的过程 人类合理的寿限 影响人类寿命的因素 揭秘《黄帝内经》中  
 四种长寿之人 长寿的秘诀 人体的五脏六腑 五脏六腑系统总览 心，气血运行的发动机  
 肺，体内气体交换的门户 肝，贮藏和调节血液的仓库 肾，藏精、主水和纳气的宝库 脾  
 ，维持水液代谢平衡的器官 胃，受纳腐熟食物的器官 大肠，传导和排泄糟粕的通道 小肠  
 ，受盛、化物和泌别清浊 胆，贮藏胆汁的器官 膀胱，贮存和排泄尿液的器官 三焦，负责  
 水道循环的器官 人体的奇经八脉 经络系统总览 奇经八脉 手太阴肺经 手阳明大肠  
 经 足阳明胃经 足太阴脾经 手少阴心经 手太阳小肠经 足太阳膀胱经 足少阴肾  
 经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 足少阳胆经 足厥阴肝经 十二经脉的运行 认识疾  
 病的来龙去脉 人为什么会得病 六气之说 六气的异常：六淫 风邪，百病之长 寒  
 邪，易伤阳气 暑邪，盛热阳邪 .....下篇·《黄帝内经》之养生智慧 养生的原则 四季的养  
 生 形神合一的情志养生 饮食养生 房事养生 阴阳虚实和睡觉、做梦 自我保健的方法

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 章节摘录

上篇·《黄帝内经》之生命智慧 探索生命 《黄帝内经》关于生命的起源 气是构成人体的最基本物质 要探讨人的起源和本质，就要研究人的生存场所和与人关系最密切的自然环境。

《素问·六微旨大论》说：“言人者求之气交……”“何谓气交？

……上下之位，气交之中，人之居也。

”气交是人生活的场所，是下降的天气和上升的地气相互交汇的地方。

自然界由于阴阳的运动变化，有四季之分、寒暑之别，既有天之六气的影响，又有地之五行生化的作用。

人就是生活在这样的环境之中。

人与天地相应，人体与自然界不仅共同受阴阳五行之气运动规律的制约，而且许多具体的运动规律也是相通的。

天地之气有阴阳之分，人体之气亦有阴阳之分。

人体之气和自然之气的运动变化服从统一的规律，故《素问·至真要大论》曰：“天地之大纪，人神之通应也。

”人既然生活在气交之中，就必然和宇宙万物一样，都是天地之气、阴阳交感的产物，禀天地之气而生，依四时之法而成，是物质世界有规律运动变化的结果。

所以说“人以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之日人”。

气是一种至精至微的物质，是构成自然万物的原始材料。

人和自然万物一样，因此气是构成人体的最基本物质。

……

## <<黄帝内经养生智慧>>

### 编辑推荐

破解生老病死的秘密，呈现中国式养生精华，专家倾力指导，让您轻松掌握防病精髓。

权威专家为您带来健康生活新理念 破解生老病死的秘密，呈现中国式养生精华，专家倾力指导，让您轻松掌握防病精髓。

诠释养生智慧，领悟国医精髓，掌握长寿秘诀，保您一生健康。

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

<<黄帝内经养生智慧>>

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>