

<<黄帝内经养生智慧全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生智慧全书>>

13位ISBN编号：9787542748294

10位ISBN编号：7542748297

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：田元祥 编

页数：255

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>

## <<黄帝内经养生智慧全书>>

### 内容概要

本书以现代手法诠释古老养生智慧，聆听专家的精彩解读，汲取智者的养生精髓。

这是一本用字如用药的智慧书，这也是一本对自我身心灵呵护的养生书。

阅读《黄帝内经》，让您学会根据四季养生、十二时辰、九型体质的变化和同，对症养生；通过按摩、艾灸等传统中医疗法，调五脏通经络，教您快速了解养生法则，轻松掌握长寿秘诀。

<<黄帝内经养生智慧全书>>

作者简介

田元祥

全国首届百名中医药科普专家，教授、硕士生导师、副主任医师，医学博士（博士后），世界中医药学会联合会老年医学专业委员会理事，中华中医药学会中医诊断学分会常务委员兼副秘书长，中国老年保健协会脑保健专业学术委员会委员，全国第三批老中医药专家学术经验

<<黄帝内经养生智慧全书>>

书籍目录

上篇 第一章 人人可懂的养生真经——解密黄帝内经生命观	三大奇书之一——《黄帝内经》
现存最早的医经, 《素问》《灵枢》构筑内经智慧	黄帝 岐伯 传统医学的
地位 生命真是从心跳开始吗 《黄帝内经》的生命观	人与自然的关系 人体生长
壮老的历程 人的生命规律 长生不老的秘诀	古人与今人 影响长寿的因素
长寿之道 四种长寿之人 精, 生命之本	什么是“精” “肾精”的作用 气, 生
生命的动力 气的内涵 气一元论思想	冲, 生命的灵魂 什么是神 神的功能
神的物质基础 第二章 平衡阴阳的养生经——获取健康智慧的金钥匙	神秘的阴阳 阴平
阳秘 协调阴阳 解密阴阳五行的奥秘	阴阳学说 五行学说 人体内的“阴阳
人体是阴阳的对立统一体 阴阳要平衡, 防止两者的偏盛和偏衰	从外形和神态看体质
第三章 认识疾病的来龙去脉——发挥身体的自愈之道	人为什么会得病 自然界与发病
情志与发病 体质与发病 六气异常生六淫	五运六气 什么是六淫, 六淫
致病的特点 风邪, 百病之长, 什么是风邪	风邪的性质与特点 风为百病之长
寒邪, 易伤阳气 什么是寒邪 寒邪的性质和特点	暑邪, 盛热阳邪 什么是暑邪
暑邪的特点及暑症 湿邪, 秽浊阴邪 什么是湿邪	湿邪的性质和特点 常见
的湿病 燥邪, 干涩之病 什么是燥邪	燥邪的性质和特点 常见的燥病 热邪,
火热阳邪 什么是热邪 热邪的性质和特点	外避邪气, 内守精神 什么是正气
正气可抗邪 气血失常致病 什么是邪气	邪气可伤正气 邪气的主导作用
邪气所致病证 补气、养血、藏阳 补气养血	养阴先藏阳 不治已病治未病 “
治未病”的渊源 “治未病”的健康模式 “治未病”可长寿	第四章 形体官窍构筑健康
藩篱——灵丹妙药都在自己身上 皮, 覆于体表,	皮肤的结构与功能 皮肤与肺的关系
皮肤与经络的关系 腠理 肉, 附于骨骼关节	肉的结构与功能 肌肉与脾的
关系 筋, 附于骨而聚于关节 筋的结构与功能	筋与肝的关系 筋与经络的关系
骨, 构成人体的支架 骨的结构与功能	骨与肾的关系 眼, 视万物 眼的结构与
功能 眼与脏腑的关系 眼与经络的关系	耳, 听八方 耳的结构与功能 耳与
脏腑的关系 口齿舌, 进食辨味助消化	口齿舌的结构与功能 口齿舌与脏腑的关系
鼻, 呼吸之门 鼻的结构与功能	鼻与脏腑的关系 咽喉, 口鼻与肺胃之通道 咽喉
的结构与功能 咽喉与脏腑的关系	..... 第五章 调脏腑通经络——教你从头到脚不生病的真
法 第六章 经络通畅保健康——唤醒原本属于你的自愈力	下篇 《黄帝内经》中的养生智慧

## <<黄帝内经养生智慧全书>>

### 章节摘录

女性到了7岁就开始发育。

14岁时，不但生殖器官开始发育，而且乳房、骨盆也开始发生变化，月经按时来潮，已经基本具有生育能力。

21岁，乳房变得丰满，骨盆变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀孕。

28岁，是女子生育能力的高峰期，身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀孕的时期。

过了35岁，女人的生育能力便开始下降，脸上开始长皱纹，伴有脱发现象。

过了42岁，生育能力便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。

过了49岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。

男性八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；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，发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。

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。

一般情况下，男性8岁的时候开始换牙，肾功能很好。

到了16岁，生殖器官发育成熟，性欲旺盛，可以生育了。

到了24岁，性欲稍微平和些，身体比以前变得更强壮，更适合生育。

32岁是男人最强壮的时候，筋骨粗壮，肌肉发达，血气旺盛，最适合生育。

到了40岁，性欲开始衰退，牙齿开始松动，伴有脱发现象。

到了48岁，人体上半部肌肉日渐松弛，面色不如以前好看，两鬓开始花白。

到了56岁，血气不如以前旺盛，神经也不如以前灵敏，导致四肢都不如以前灵活了。

过了64岁，生育功能便衰竭了，由于肾脏不好，牙齿松动和头发脱落的情况日趋严重，人们开始明显感觉到年老所带来的痛苦。

<<黄帝内经养生智慧全书>>

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>