

<<一次完全读懂黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787543055629

10位ISBN编号：7543055627

出版时间：2011-3

出版地点：武汉

作者：李健

页数：288

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>

<<一次完全读懂黄帝内经>>

前言

轻松读懂第一养生宝典 《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部2500年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。

可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。

要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。

《黄帝内经》就是这样一部圣典。

它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据各人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。

近些年来，市场上涌现出了许多关于《黄帝内经》养生的畅销书籍，以及解读《黄帝内经》的书，其中不乏许多著名中医学者、养生大家，而且这些书籍也得到了众多养生追求者的追捧。

但不可讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及的图书仍然太少。

由于原书文字古奥，专业术语众多，人们很容易对其望而生畏，与其擦肩而过，这实在是一种遗憾！这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为你扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使您轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解，丰富的知识含量、易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。

相信本书定能使您在轻松阅读中，一次完全读懂《黄帝内经》这部养生宝典，并从中发现对自己有用的东西。

编者

<<一次完全读懂黄帝内经>>

内容概要

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，堪称中国第一养生宝典与第一生命智慧百科全书，每一个追求健康长寿的人都不应该忽视的一部奇书。

本书以通俗易懂的白话形式向您呈现这部中华巨典，并配以艺术性的图解方式，使本书融知识性、艺术性于一体，让您在轻松把握书中的每一个重点、难点的同时，还可以享受别具一格的插画风格。

<<一次完全读懂黄帝内经>>

书籍目录

前言

如何阅读本书

《易筋经》修炼图

揭秘《黄帝内经》

《黄帝内经》是一部怎样的书

《黄帝内经》——中医养生的源头

《黄帝内经》——东方医学之根

《黄帝内经》中关于生命的解说

《黄帝内经》的理论基础

阴阳学说：自然界的一般规律

五行学说：事物有五种基本属性

藏象学说：人体病理变化的外现

经络学说：气血运行要畅通无阻

运气学说：揭秘宇宙运行的规律

病因学说：探究疾病发展的源头

养生学说：追求至上的生命质量

《黄帝内经》中的养生原则

中医养生的依据：男女生长规律

阴阳平衡是健康的保证

养生要顺应季节的变化

养生要随时间的变化而变化

体质决定人的养生方式

《黄帝内经》中的治病原则

因地制宜

因各人体质而异

对时间的严格要求

上医治未病

治病就是要调和阴阳

我们的五脏六腑

五脏六腑总览

心：主宰神明的君主之官

肺：吐故纳新的华盖之官

肝：疏泄藏血的将军之官

脾：运化统血的仓禀之官

胃：受纳腐熟的通降之官

胆：调志藏血的中正之官

心包：疏通气机的内臣

大肠：传导和排泄糟粕的通道

小肠：泌别清浊的受盛之官肾：藏精纳气的作强之官

三焦：输液通气的决渎之官

膀胱：储津排尿的州都之官

人体的经络系统

手太阴肺经

手阳明大肠经

足阳明胃经

<<一次完全读懂黄帝内经>>

足太阴脾经
手少阴心经
手太阳小肠经
足少阴肾经
足太阳膀胱经
手厥阴心包经
手少阳三焦经
足少阳胆经
足厥阴肝经

奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道

十五络脉（一）

十五络脉（二）

神奇的脉象

脉象是怎么回事脉象与气候变化的关系

脉象与人的生老病死

三部九候诊脉法

从脉象与面色变化来判断疾病

从脉象看胃气

五脏脉象与疾病

通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变

人体的经脉气血

人体的经脉气血

自然气候影响人体经脉气血的运行

气血变化对毛发的影响

卫气的出入离合

营卫之气在人体的运行

八风对人体的伤害

四季养生

春：养肝护阳

夏：护心养长

秋：护肺收气

冬：养肾藏气

饮食养生

人体靠五谷来滋养食物在体内的运化

五色、五味与养生

过食五味的后果

五行生克与饮食养生

情志养生

形神合一方能百病不侵

七情对五脏的影响

房事养生

神形气血的有余和不足

气的盛虚与梦境

邪气在体而致梦

气滞而致梦

体质养生

影响体质的因素：脏腑、经络、形体

<<一次完全读懂黄帝内经>>

阴阳五种人

阴阳二十五种人（一）

阴阳二十五种人（二）

肌肉坚厚对人的影响

脏腑大小对人的影响

阴阳之气的多少对人的影响

勇敢的人和怯懦的人

疾病的变化

病邪在体内的传变规律

病邪在五脏的表现与治疗

五脏病变在时间上的变化

疾病的预后

季节和时间变化对疾病的影响

从外表推测体内的病变

伤寒病的传变与治疗

五脏热病的变化与治疗

疟疾的变化与发作规律

五脏六腑的咳嗽

各种疼痛的产生与辨别

各经脉病变引起的腰痛

痹病的形成与种类

痿病的形成与治疗

痈疽的形成与生死日限

天气变化与疾病

天气的变化与万物生成

风：百病之首

寒：使万物坚凝之气

暑：使万物繁茂之气

湿：化生万物之气

燥：清净收敛之气

火：使万物躁动之气

神奇的针灸

针灸何以如此神奇

针刺的工具：九针

针刺的方法

人体有三百六十五个气穴

针灸的取穴原理

针刺的深度

针刺的补泻原则

针刺时的禁忌

四季针刺部位选择的依据

不同季节误刺后会产生什么后果

误刺不同部位的后果

<<一次完全读懂黄帝内经>>

章节摘录

阴阳学说：自然界的一般规律 阴阳，是自然界的一般规律，是万事万物的纲领，是事物变化的起？

，也是新生与消亡的根本，自然界的无穷奥秘都在其中。

《黄帝内经》主张，诊断和治疗疾病务必求之于阴阳这一根本。

阴阳是自然界的根本大凡天地之间，六合之内，无论是地之九州，还是人体九窍、五脏以及十二肢节，都是与自然界阴阳之气相贯通的。

自然界的轻清之气上升形成天，重浊之气下降成为地。

阴性柔和而安静，阳性刚强而躁动；阴阳的相互作用，形成了生、长、化、收、藏的过程。

阳施化清气，阴凝聚成形；寒到了极点就转化成热，热到了极点就转化成寒；寒气凝敛，能生浊阴；热气升散，能生清阳？

阴阳之气的变化规律 天气下交，地气上迎，阴阳相互交通，才能产生万物。

还未出地面的为阴处，又称为阴当中的阴，若已经出了地面，就称为阴当中的阳。

阳气给万物以生机，阴气使万物成形。

所以，万物的发生，因于春季天气的温暖；万物的繁茂，因于夏季天气的炎热；万物的收成，因于秋季天气的清涼；万物的闭藏，因于冬季天气的寒冽。

如果四时失序，气候变化无常，那么天地之间，就会阴阳相互阻隔而闭塞不通，生、长、化、收、藏的变化就会失去正常。

人体阴阳之气的运行规律 阳气在白天时保护人身的外部。

早晨阳气开始产？

，中午阳气旺盛，下午阳气开始衰退，汗孔关闭。

因为日落以后，人们要休息了，不要过度地扰动筋骨，不要触冒雾露之气。

如果不遵循早、中、晚三时阳气活动规律作息，人体就会生病而形体憔悴、消瘦。

卦气消息图“卦气”是汉代易学的术语，其意在用“周易”解释一年的节气变化，其组成是由乾坤二卦相互推移而形成的十二卦，依阴阳消息的次序排列而成。

《内经》认为，自然界十二月阴阳消长的变化与人体五脏六腑的功能是相联系的，人体疾病亦与之相关。

阴与阳是一个相对的概念，它的内涵极其丰富。

无论是具体的还是抽象的，大的还是小的，都可以划？

出阴与阳。

整个宇宙就是阴中有阳，阳中有阴。

五行的生克乘侮五行之间有着相生相克和相乘相侮的规律，具体表现为，相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

相乘（五行中的一行对另一行克制太过）：木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木。

相侮（五行中的一行对克己者反克）：木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木。

<<一次完全读懂黄帝内经>>

编辑推荐

您或您的家人，是否经历过或正经历着看病难、看不起病、看不好病的痛苦？
您是否寻求过养生、治病、救命的“自疗”手段，希冀能得到一本不传六耳的养生秘籍？
健康长寿的法门贵精不贵多，养足先天之本，灾病自然去无踪，轻轻松松做个百岁翁开启人生健康大运，但愿世人皆无病，何愁架上药生尘。

<<一次完全读懂黄帝内经>>

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>