

<<读《黄帝内经》悟养生>>

图书基本信息

书名：<<读《黄帝内经》悟养生>>

13位ISBN编号：9787543659131

10位ISBN编号：7543659131

出版时间：2010-3

出版时间：青岛

作者：张成博

页数：193

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>

## <<读《黄帝内经》悟养生>>

### 内容概要

《黄帝内经》是我国的国学瑰宝，是我国最早、地位最高的中医巨著、中医养生学之源。通过这部古老经典的学习，我们能够洞察生命规律，从根本上把握健康养生之道。

《黄帝内经》中有关健康养生的论述比比皆是。

本书是《黄帝内经》养生观点的总结及现代阐释，不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和帮助。

## <<读《黄帝内经》悟养生>>

### 作者简介

张成博，男，1961年生，汉族，山东济南人。

2000年获山东中医药大学博士学位。

现任山东中医药大学中医文献研究所教授、博士生导师，兼任山东省中医药学会基础专业委员会副主任委员，山东学位与研究生教育学会常务理事、副秘书长等职。

长期从事中因临床文献、中医医史以及传统文化与中医学的相关性研究，内容涉及：（1）现代临床常见疾病的中医文献及基础实验研究；（2）早期齐鲁文化与中医学的相关性研究；（3）理学思想与明代中医命门学说的相关性研究；（4）有毒中药文献研究。

近年发表相关学术论文20余篇，担任主编或副主编的学术著作6部，点校出版中医古籍8部，主持或参与完成科研课题5项。

主持在研国家“十五”攻关课题、国家教育部课题、省教育厅课题等6项。

主要著作：《中医诊法学》、《附方现代研究全集》（内科卷）、《虚劳病实用方》、《实用中药辞典》（上、下卷）、《中医病证诊疗学》、《方剂学》、《厘正按摩要术》（校注）、《诊宗三昧》（校注）、《医林改错》（校注）、《傅苛主女科》（校注）、《寿亲养老新书》（校注）、《温疫论》（校注）、《辨舌指南》（校注）、《类证活人书》（校注）等。

<<读《黄帝内经》悟养生>>

书籍目录

一 起居有常，生活规律二 食饮有节，身必无灾三 劳逸结合，不妄劳作四 春季养生，重在养“阳”五 夏季养生，重在养“长”六 秋季养生，重在养“收”七 冬季养生，重在养“藏”八 适应环境，健康生活九 节制性欲，长命百岁十 乐观开朗，恬愉为务十一 七情调和，不越极限十二 养生防病，注意防风十三 五味调和，延年益寿十四 安不忘危，康不忘病十五 睡眠养生，远离失眠十六 惜精固本，保养肾气十七 五劳所伤，养生大妨十八 肠道健康，不容忽视十九 清静养神，恬淡寡欲二十 延缓衰老，更年养生二十一 防病保健，注意养胆二十二 老年养生，健康八要二十三 珍惜健康，养胃有方二十四 治疗疾病，药食结合二十五 疏通经络，按摩养生二十六 美妙音乐，养生所宜二十七 精神良好，心情愉悦二十八 健康镜子，美丽秀发二十九 膏粱之变，足生大疔三十 饮食过咸，促短人寿三十一 保养肝脏，意义重大三十二 心脏保健，生命动力三十三 脾脏强健，运化精微三十四 肺脏健康，呼吸顺畅三十五 善待自己，避免憋尿三十六 暑邪伤人，伤津耗气三十七 湿为阴邪，好伤阳气三十八 燥邪致病，易伤津液

## &lt;&lt;读《黄帝内经》悟养生&gt;&gt;

## 章节摘录

养生之道 人的日常生活必须有固定的规律，这是生物体的规律所决定的。祖国医学认为，人体像个小天地，人体里的规律经常与天地间的自然规律相互协调，这就是所谓的“天人相应”。

从自然界来说，天有春夏秋冬寒暑的变化，又有日出日落、月圆月缺这些日、月的周期变化。人体也一样，一切生理活动都有周期性变化。

例如，心跳、体温在清晨时最慢、最低，以后逐渐增快、升高，一直到下午及傍晚达到高峰，然后又逐渐下降，天天如此，这是日周期。

妇女血液中引起子宫收缩的催产素，也是晚间高、白天低，因而产房里夜间最忙，婴儿多在夜间出世。

人体冠状动脉的迷走神经，在夜间紧张度高些，因而夜间冠状动脉管径较白天细，容易产生心绞痛、心肌梗塞，这些也是日周期。

妇女的月经来潮，是最明显不过的月周期。

甚至人体的体力、智力和情绪，也有一定的周期性节律，其中一半是体力充沛、智力聪敏、情绪高昂的时间，而另一半时间则处在相反的状态。

科学工作者认为，人体内有着司管这种周期节律的装置和结构，称之为“生物钟”。

“生物钟”的存在，说明人体的生活需要有规律，如果这种节律打破了，比如月经周期紊乱了，日夜的变化规律破坏了，人体就会处在病态的状况。

人体规律性的生理变化，还与神经系统有关。

“生物钟”同样也与神经中枢关系密切，受神经中枢的调节。

神经中枢功能正常，则这种调节功能也是健全的。

反过来，正常的周期性节律，也促进了神经中枢功能的正常化。

有正常而健全的神经中枢的指挥，全身各个系统、各种生理功能才能有效地进行。

规律性的生活，对于神经中枢机能保持正常也十分重要。

神经中枢的活动方式是神经反射，是指人体生理活动的重要方式。

其中条件反射就是生理机能活动在一定的条件下自动进行的一种神经功能活动，这种条件是后天形成的，也就是本来与某一种生理反应无关，但由于后天的不断重复，使得无关的因素与生理反应互相联系。

规律的生活，有助于对神经中枢形成一系列的条件反射，形成所谓“动力定型”。

比如，每天早晨用闹钟在6点整把你闹醒，经过一段时间以后，就是没有闹钟响，一到6点，你就会醒来。

晚上10点钟，工作完毕，或者上厕所小便，以后洗洗脚和脸，再去睡觉。

习惯以后，这些规律固定下来，使你的排便、睡眠等生理活动形成了规律，有固定的“动力定型”，就不会患失眠之苦。

总之，保持全天规律的生活，是保持人体健康，提高体内各器官、系统生理活动功能的好方法，它对于人体健康，延年益寿，具有十分积极的意义。

养生典范 汪老，生于1892年7月4日，2000年108岁时仍精神很好、口齿清晰。

汪老曾写文章介绍他长寿的原因主要得益于以下四个方面：起居、运动规律化 每天早上6点半，汪老就伸展四肢，按摩天庭、太阳、涌泉、足三里等穴位后再起床，整理被褥，梳洗完毕后，到户外远眺15分钟，以保神光。

早餐后，到阳台上踱步15分钟，让肝脏内的有毒物质排除。

12点午餐后，静坐15分钟，摒去杂念，无人无我，气聚神凝，水谷消磨，化为血液，灌溉五脏，润滋全身。

下午6点晚餐后，按规定距离到户外漫步，如遇雨雪，则在走廊上走3000步。

晚上8点，看完新闻联播和天气预报后，用温水洗脚上床睡觉。

因此，汪老的步履到100岁之后还非常稳健。

## <<读《黄帝内经》悟养生>>

**饮食规律化** 多年来，汪老一直坚持饮食规律，饮食按时定量，不多食，不偏食，不暴饮暴食，不饥极后食，食不过饱；也不渴极而饮，饮不过多。

他从不抽烟，但常饮酒。

中、晚餐各饮一杯酒，控制在50克以内，任何场合不加多，不减少。

**学习、劳动经常化** 汪老每天8点半开始做力所能及的劳动，如扫地、拣菜、晒衣服、烧开水、倒垃圾等。

他所住的孙女家连他一起也只有4人，家务事本来不多，即使有事也不需要他做。

但他坚持做家务劳动，而且从不过累。

到了9点半钟，家务事做完了，他又开始读书看报，写诗，做一些短笔记。

**心胸豁达开朗** 汪老一生，历尽坎坷和磨难，从中领悟到心胸豁达开朗、平衡情绪的重要性，从不悲观，不为七情所伤，始终保持心胸旷达、恬淡。

即或遇有不惬意之事和横逆之来事，也尽快予以舒解，不耿耿于怀。

P2-5

## <<读《黄帝内经》悟养生>>

### 编辑推荐

读《黄帝内经》悟养生为您悉心解读中国传统养生文化的精髓！

《黄帝内经》中的养生观点随处可见，读之，品之，让我们受益匪浅。

本书是《黄帝内经》养生观点的总结及现代阐释。

本书力求简洁明了、通俗易懂，使其集知识性、趣味性、实用性为一体，相信不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和帮助。

更主要的是，本书能使读者在较短的时间内，全面了解《黄帝内经》的养生理论精华，并可以轻松地运用于健康生活的方方面面。

<<读《黄帝内经》悟养生>>

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>