

图书基本信息

书名：<<黄帝内经的养生世界-细读医家经典200句>>

13位ISBN编号：9787547002377

10位ISBN编号：7547002374

出版时间：2009-9

出版时间：万卷出版公司

作者：钱国雄

页数：336

字数：210000

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

时下，越来越多的人回归到中国古代经典的怀抱中，想在经典的熏陶下获得片刻心灵的澄静。

《论语》《老子》重新被翻出，成为了人们的枕边读物。

不少人也尝试着探求上古时代的医学经典——《黄帝内经》中的养生治心之道。

《黄帝内经》简称《内经》，是托名黄帝及其臣子岐伯、雷公、伯高等人的论医之书，包括《素问》和《灵枢》两部分，各卷81篇，共80余万言。

《黄帝内经》中的主旨思想深受先秦经典的影响，如《周易》里面的“阴阳”哲学，《尚书》里面的“五行”学说，还有《论语》里讲的“中和”思想，老子、庄子的“清静无为”“聚气养气”理念，等等。

《黄帝内经》中所述的理论，化繁为简，无外乎四个字：“顺其自然”，书中把人体各个部分看成是一个有机的整体，人和天地自然也是一个整体。

自然界有不同的变化，人体为了适应自然，当然也会随之产生变化，即“人与天地相应也”。

例如：天地自然永远是从春到夏，从秋到冬，人的五脏六腑运行规律便也是一样，从生长到生发，从收敛到收藏。

只有按照这个顺序，你的身体才是健康的，生命才能得以延长。

有些学者认为《黄帝内经》是黄帝时代的作品，事实上从古至今，它的成书年代众说不一，但这并不影响它所闪烁的耀眼光环。

历代医家无不把《黄帝内经》作为必读的教科书，历代医学著作无不从中找寻自己的理论渊源。

然而在‘片光芒之下的，却是晦涩难懂的文字和拒人千里之外的深奥理论。

就连专业的医学工作者都对它望而却步，更何况是普通的读者。

所以我们需要用一种较为合适的解读形式，帮助你用另一种方式阅读《黄帝内经》，使它离你不再遥远，不再那么艰难晦涩。

为此，在本书的编撰过程中，我们筛选了《黄帝内经》中比较具有普遍性与实用价值的200句经典词语，集合而成了这本《细读医家经典200句——的养生世界》。

全书200句经典名句，每句都包含有原文、注释、译文、深入浅出解经典、顶级养生之道等几个栏目。

精选的原文都是富有实用性和哲理性的经典语句编者对生僻字加以注音、注释，帮助读者扫清阅读障碍；对原文进行现代白话文翻译，帮助读者更好地理解原句蕴含的意境；全面解析经典中所蕴藏的深刻哲理，并联系实际，古为今用。

一些篇章后面还附有保健提醒栏目，给您一些日常生活中的保健常识。

## 内容概要

《黄帝内经》的医理包罗万象，但总结其思想菁华即“顺其自然”人与自然是一个和谐统一的整体，顺应自然的力量以培补智慧和元气。

本书集腋经典200句，将《黄帝内经》的现代价值与魅力用最容易理解、最适合现代人阅读的方式彰显出来。

是医学，更是医道。

只要认真去读，人人都能有所得，人人都能在书中找到自己的体验和感受，学会如何活得更洒脱、更健康。

## 书籍目录

第1章 素问——人与自然的讨论 001 形与神俱之法 002 至人、圣人与贤人之别 003 自然界之气 004 春夏之气调神论 005 秋冬之气调神论 006 四时阴阳，万物根本 007 阳气，若天与日 008 阳气一日而主外 009 阴之所生，本在五味 010 八方之风 011 黑色入肾 012 知之则强，不知则老 013 四经十二从 014 十二藏之相使 015 藏气和谐论 016 五味之所合 017 治病论 018 得神者昌，失神者亡 019 诊要之法 020 刺法之所在 021 诊法论 022 脉象之梦映 023 平人气象 024 胃者，平人之常气也 025 生病起于过用 026 病在肝 027 肾病之症 028 五气所病 029 五劳所伤 030 背膂 031 坏府论 032 虚实论 033 论消瘴虚实 034 脾病而四肢不用 035 温热病论 036 肝热病论 037 咳论 038 痛则不通 039 言而可知，视而可见 040 气结论 《类经图翼》十四脉图 041 鼓胀病 042 痹病 043 胃脘痛论 044 人有重身，九月而暗 045 五气之溢，名曰脾瘴 046 胆瘴 047 人生而有病颠疾者 048 耳鸣 049 刺有浅深，各至其理 050 刺之禁数 051 虚实之要 052 气实者，热也；气虚者，寒也 053 虚实之要，九针最妙 054 灸寒热之法 055 肾以聚水而病 056 血气不和，百病乃生 057 泻热说 058 血气未并，五脏安定 059 虚实之生 060 阳盛生外热 061 邪气者，常随四时之气血而入客也 062 五运阴阳者，天地之道也 063 岁木大过 064 岁火太过 065 平气之名 066 平气 067 右热左温，左寒右冷 068 强其内守，必同其气 069 服有约 070 化不可代，时不可违 071 病机 072 调其气，使其平 073 寿命之本 074 高粱之变 075 风者，百病之始 076 风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。

077 人之阴阳 078 南方赤色，入通于心 079 重阴必阳，重阳必阴 080 怒伤肝，悲胜怒 《医宗金鉴》十二脉图 081 天不足西北，故西北方阴也 082 不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣 083 二阳之病 084 至道在微，变化无穷 085 心者，生之本，神之变也 086 能合脉色，可以万全 087 五谷汤液及醪醴 088 神去之而病不愈 089 容色见上下左右，各在其要 090 脉者，血之府也 091 四变之动，脉与之上下 092 胃之大络，名曰虚里 093 妊子 094 人以水谷为本 095 无问其病，以平为期 096 病随五味所宜 097 五味所禁 098 五形志 099 是谓冥冥，莫知其形 100 不足者补之 101 高粱之疾 102 病虽未发，见赤色者刺之 103 治热病 104 劳风之病 105 肾风 106 热而烦满 107 水气病 108 骨痹 109 疟疾 110 血枯 111 痿躄 112 痿症之别 113 厥论 114 刺深浅之分 115 适其至所 116 万举万全，气血正平，长有天命第2章 灵枢——针灸疗法大成之作

编辑推荐

北京大学新闻与传播学院教授，著名主持人，策划人。

阿忆教授作序推荐。

简读之可含英咀华，精读之可参悟灵修，古籍图片助解《黄帝内经》的养生世界，深入浅出解经典剖析病理医理，《黄帝内经》的养生治心之法就在这最经典的200句中，让您轻松地读懂《黄帝内经》。

生命与自然，健康与哲学，治心与养生。

从《黄帝内经》的菁华中，体悟先人如何在修身中得以养生。

上古的修身养生之道认为，养生先养心，心态平和淡定来安享身心健康。

治心，修通，医家。

智品书业，经典文史，开心学。

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>