

<<图解黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787550211070

10位ISBN编号：7550211078

出版时间：2012-12

出版公司：北京联合出版公司

作者：赵建新，田元祥 主编

页数：191

字数：180000

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>

<<图解黄帝内经>>

内容概要

《图解黄帝内经》一书是“图说天下·典藏中国”中的一种，《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。

该书条目清楚，解读通俗易懂，图片精美，是一部适合大众阅读的国学读物。

<<图解黄帝内经>>

作者简介

赵建新，研究生导师，医学博士。

从事中医针灸教学、临床及科研16年，在《中国针灸》、《中国病理生理杂志》、《中华中医药杂志》、《中医教育》等发表学术论文44篇，出版学术著作30余部，其中主编14部，负责及主研科研课题13项，科研成果荣获科技进步奖3项，参加学术会议交流20余次。

田元祥，中国中医科学院主任医师，河北医科大学中西医结合临床专业博士，中国中医科学院博士后。

为世界中医药学会联合会第一届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委员（理事），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继承人，教育部高等学校青年骨干教师国内访问学者，全国首届百名中医药科普专家，美国评估协会（AEA）会员。

<<图解黄帝内经>>

书籍目录

第一章 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

人生命的根本：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

解密《黄帝内经》中四种长寿之人

长寿的秘诀

第二章 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

第三章 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

第四章 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

<<图解黄帝内经>>

风邪，百病之长

寒邪，易伤阳气

暑邪，盛热阳邪

湿邪，秽浊阴邪

燥邪，干涩之病

热邪，火热阳邪

七情致病的原因

邪正盛衰对病症的影响

阴阳失调对病症的影响

气血失常致病

第五章 养生的原则

外避邪气，内守精神

阴阳协调是健康的保证

补精、养气、守神

补气、养血、辅阴

第六章 四季的养生

四季养生的原则

春季怎么养生

夏季怎么养生

秋季怎么养生

冬季怎么养生

自然环境对四季养生的影响

第七章 形神合一的情志养生

人体五志 喜、怒、悲、忧、恐

统摄五志的神

五志太过对人的影响

怡情养性，远离抑郁

培养安和的性情

平稳度过更年期

避免“离退休综合征”

第八章 饮食养生

食物和药物的关系

饮食养生的根本

饮食养生的意义和作用

饮食养生的禁忌

酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识

五味均衡，百病不生

五味偏嗜，疾病将至

大病初愈的饮食调养

中年人的饮食调养

老年人的饮食调养

注重饮食卫生

学生考试期间的饮食调养

巧食一日三餐

第九章 房事养生

惜精养肾 房事养生的根本

适龄结婚，遵守天道

<<图解黄帝内经>>

房事不过，有所节制

注重房事卫生 避免疾病传播

房事有法 颐养天年

择时受孕

第十章 阴阳虚实和睡觉、做梦

适当睡眠好处多

有效提高睡眠质量

阴阳与梦

认识失眠，远离失眠

<<图解黄帝内经>>

编辑推荐

《图说天下·典藏中国系列：图解黄帝内经》是按照经典和品位的标准来打造的一套大众文化读物。

这些经典，是中华民族思想、个性、文化、历史形成的基础，也是中华民族绵延发展的精神支柱。

它是经过长久岁月的锤炼，经过反复的选择、学习，在社会、民众中形成的一种稳定的共识。

这种品位，不是从传统的注释、翻译和解读去体现，而是将其精神内涵和由之演绎出来的一切艺术产物相结合，即和流传于世的书法、绘画、雕塑、瓷玉杂玩相结合，因为这些东西其精神实质就是从经典中获得的，是对经典的精神内涵的艺术化。

加上现代的设计理念、出版工艺，对经典进行“图解”和“图说”，营造一种开放性的阅读视野。

<<图解黄帝内经>>

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>