

<<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：9787561334904

10位ISBN编号：7561334907

出版时间：2006-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：紫图

页数：301

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>>

前言

中国人很早就开始了对宇宙的研究，《内经》也可以算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。

《内经》认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，人体本身就是个小宇宙。

而人体的小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地之相应才能构成宇宙的本原形态。

那么如果我们把这个大宇宙也看作是一个的生命体的话。

我们会发现它同样也有一个如同奇妙的人体内部一样的世界。

我们再从另一种角度来看，《内经》其实还是一部关于人生的“哲学著作”。

从本质上讲《内经》是让人关注自身的，而世人则更多的是关注其自身之外的“终极”目标。

其实关注自身，总结自身的经验，处理好自身的事情，是能更好地达到外在目标的，甚至是捷径。

我们再从事物发展的一般规律来看往往也是内因决定外因的，古语说：“物必先腐，而后虫生之”。

所以对于现代人来说只有处理好自己的生活，理顺生活中存在的问题，才能更好地在外去拼搏，去实现自己的梦想。

比如一个很简单的道理，关注自己的身体健康也是为了更好地去拼搏，这也许可以说是现代意义上的《内经》给我们的启示。

以上有别于通常人们对《内经》的思考，就是想告诉读者，如果要想深刻了解这部古老的经典，我们必须寻根溯源，从我们这个民族的思想文化的源头来进行考察，因为《内经》正是根植于此。

“智慧地面对自然，将世界的根本归结于自然法则。

世界变化发展，应应合于自然，也应应合于人事。

”这其实就是《内经》的根源之所在。

古人说：“药理与事理相合，医法与心法不二。

”医者读《内经》，悟到的是古代医学的精髓；而仁者读《内经》，悟到的却是“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。

<<图解黄帝内经>>

内容概要

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今，可以说是“前无古人，后无来者。”

千百年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法。

如今我们以弘扬民族传统文化为宗旨，寻古探源，将古老的《黄帝内经》用图解的形式对其所提出的众多养生观念一一进行详细解读，图文并茂地呈现给广大读者。

另外，我们还将提供一套实用的行动指南，应用它们可以使您轻松地学到实用的养生知识，并由此得以强壮身心、延年益寿。

<<图解黄帝内经>>

书籍目录

序1《内经》之根源序2 诠释传统经典的最佳方式 1. 内经论全图 2. 《内经》历史沿革 3. 如何阅读本书

1《内经》关于生命的起源 1. 本书的主角(1)：黄帝 2. 本书的主角(2)：岐伯 3. 阅读本书你可以了解：生命活动的基本特征 4. 揭示生命的根本：维持和死亡 5. 《内经》的基本思想(1)：阴阳之说 6. 《内经》的基本思想(2)：五行之术 7. 《内经》的基本思想(3)：脏腑之象 8. 最后的探究：《内经》成书之秘

2生命的周期 1. 生命的宿命：人体的生命周期 2. 两种物质，身体不可缺少：生命的动力 3. 生命的考验：人体老化的过程 4. 究竟我们能活多久？
：合理的寿限 5. 命中注定了吗？
：影响寿命的因素 6. 因人而异的结果：早衰 7. 《内经》中四种长寿之初探：真人、至人、圣人、贤人 8. 帮助延寿的密技：长寿的要诀

3养生的原则 1. 阴阳协调是健康的保证：阴阳和合 2. 理解阴阳与阳的互根：阳为本，阴从之 3. 阳气：推动、兴奋、升发、温煦 4. 阴气：宁静、抑制、肃降、凉润 5. 警告！
！

4我们的五脏六腑 1. 脏居于内，形见于外：五脏系统总览 2. 主宰一切的“君五”：心者，君主之官 3. 辅佐着君主的“良臣”：肺者，相傅之官 4. 勇武忠心的“将军”：肝者，将军之官 5. 为“君主”表达意志的“内臣”：膻中护卫之官 6. 受纳和布化的“仓官”：脾胃者，仓廩之官 7. 专司内务的“内待”：大肠者，传导之官 8. 接纳贡的“礼官”：小肠者，受盛之官 9. 使“王廷”井然的“工部待官”：肾者，作强之官 10. 明辨是非的“清官”：胆，中正之官.....

5我们体内的奇经八脉6 四季顺养7 食养8 形神合一的情志养生9 阴阳虚实与梦境10 阴阳五行与体质11 病邪与六气12 神奇的针灸

<<图解黄帝内经>>

章节摘录

阅读本书你可以了解 生命活动的基本特征 其实人类自开化至今，对生命之谜的探索就一刻都没有停止过。

古人对自然界的许多现象不能理解时，就会认为是产生了超自然“神”的作用，虽然这已被证明是非科学的论断，但也足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

生命 一般人不难区分什么东西是有生命的，什么东西是没有生命的。

但如果要给生命下一个科学的定义的话，一定会难倒我们。

因为，这个问题直接关系到人类对自身的理解，千百年来还没有人能够完全破解它。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》：“万物各得其所，生命寿长，其年而不夭伤

。”而唐朝李延寿的《北史》中对生命又有全新的理解，其中有云：“人之所宝，莫宝于生命。

”既然生命如此宝贵，那生命二字又包含什么样的寓意呢？

“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意识为转移的自然规律。

推而广之，我们似乎得出一个结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

现代科学对生命起源的认识 宇宙万物千变万化，自然界里绚丽多彩，不外乎是生物和非生物之分。

从现代科学的角度来看，生命只是物质运动的一种形态，它只是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统而已，远没有古人对生命的理解那么玄妙。

供我们生息的这个深蓝色的星球，大约形成于45亿~60亿年前，那时的地球在无际的宇宙中只是沧海一粟，并且是一片死寂的世界，有的只是高热的大气和原始海洋。

但随着亿万年的变迁，组成生命的物质，同时也是生命存在的基本要素的蛋白质和碳氢化合物孕育而生。

这样生命就有了最基本的物质基础。

又经过漫长的岁月，逐渐地产生了原始的生命形态——原始细胞。

它的出现，也就标志了第一个生命的诞生。

《内经》对生命起源的认识 《内经》洋洋20多万字，大则天地，小则动植飞潜，特别是对人体生命的起源、本质，生命的生长、繁殖、发育、运动形式、思维等生命现象有着极为丰富的论述

(1) 人以天地之气生，四时之法成 所谓“以天地之气生，四时之法成”也就是说，天地之间，万物俱备，没有一样东西比人更宝贵。

人依靠天地之大气和水谷之精气生存，并随着四时生长收藏的规律而生活。

如果我们更具体地说，生命的起源，其实是源于天地与日月，其中主要源于太阳的火和地球的水。

因为天地的水火是生命发生发展的物质根源。

另外天地春、夏、秋、冬四时自然气候的变化，也与人的生命活动是密不可分的，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。

如果，逆四时的规律而动，生命必会受到损伤。

(2) 阴阳是生命之源 《内经》明确提出，自然界的生命，是源于天地阴阳的运动变化。

《素问·生气通天论》记载：“通于天气为生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。

”数十亿年以前，天地未开之时，宇宙是一个混沌状态，其中阴阳二气相混，但运动不止。

随着时间的推移，阴气逐渐下降，凝而成地，阳气逐渐上升，聚而成天。

天地成而有春温、夏热、秋凉、冬寒四时的气候变化。

此时，便具备了产生生命的环境条件。

但生命的产生又经历了十分漫长的历史过程。

关于这种漫长、复杂的生命起源，《内经》解释为“天地形气相感”，也就是说，天地气相互感应后

<<图解黄帝内经>>

而形成生命形态，这是生命起源高度而合理的概括。

历史上就有众多关于生命的起源不同学说，但都不如《内经》所论述得这样客观、合理。

(3) 精气是生命的核心 东汉哲学家王充说：“天地合气，万物自生。

”他认为，人是禀受了元气中的精微部分，即“精气”，气不仅是物质性的，而且具有无限的生命力。

人之所以有生命，也就是因为构成人体的“气”具有生命力的表现。

人体生命力的强弱、生命的寿夭，就在于“精气”的盛衰存亡。

气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。

不仅气是生命的核心，“精”同样也是生命的核心，《内经》认为“精”是生命的原始物质。

“精”是自然界天地之气的精华。

只有一种精是不能产生生命的，必须在两种不同性的精相结合的基础上，才能产生生命，如阴阳两精、雌雄两精、父母两精。

由此可见，精气为维持人体生命机能所必需。

生命活动的基本特征 (1) 新陈代谢 《内经》指出：“阳化气，阴成形。

”就是说，阳是化气过程，即把机体中的形质，化为无形的气（肉眼难辨的精微物质），以为功能活动。

而阴是成形过程，即把外界的物质合成自己的形质。

化气与成形总是此消彼长，彼消此长的，同时又保持其动态的平衡，这个过程即新陈代谢。

新陈代谢是生命的最显著的特征，任何有生命的个体，都具有这一基本特征。

(2) 具有反应性 生命体在受到来自外界和内部的刺激时，均具有产生反应的能力，如冷热刺激的反应，瞳孔对光反应，呕吐反应，排便反应等。

(3) 生长和发育 世界上的任何生命都经历从诞生到生长发育的过程。

生命在诞生后通过新陈代谢，其形态和体积便会发生变化，这便是生长。

而发育，对有性生殖的生物来说，是指从受精卵开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡。

(4) 生殖和遗传 生殖，可使生物种族得以绵延不绝；遗传，是生物体维持其稳定性的基础。

<<图解黄帝内经>>

媒体关注与评论

这是一本很好的中医书，很多病症在这里都能找到根源，生病的人可以参照此书标本兼治，没有病的人可以根据其中四季的不同养生道理，让你的身体更加健康，达到延年益寿的目的。

——著名中医内科教授 邓铁涛 这本书图文并茂，看起来很惬意，内容通俗易懂，详细的图解可以让人对其讲解的问题一目了然，在轻松愉悦的阅读环境中，可以学到很多东西，值得一看。

——著名传染病学专家 戴自英教授

<<图解黄帝内经>>

编辑推荐

以现代手法诠释三千年传统经典。

《黄帝内经》中的五行养生,《黄帝内经》第一次将阴阳五行学说应用于中医养生,将人体自身以及人体与外部环境之间看做是一个有机的系统,发展了中医养生的整体观念。

而自然界的种种变化,都会影响人体的生命活动,即天有所变,人有所应,强调要顺四时而养生,这一观点则开辟了中医防病养生的先河。

300幅手绘插画,250张示意图表,破解生死迷津,掌握健康根本 重释3000年前,中国古老传统经典,传承顺应自然的中国式养生智慧 现代养生术之鼻祖,被译成10种语言,行销全球50个国家 古老养生经典,5年销量突破15万册权威、实用不可错过!

简单易懂,图文并茂,方便实用,健康养生经典你也能看懂 《图解黄帝内经:认识中国式养生(超值白金版)》特点: 您知道什么是“上医医国,中医医人,下医医病”吗?

根据《内经》医理和自身体质来调节身体与阴阳五行的关系,才是真正的养生?

历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树,大多与《内经》有着密切的渊源关系吗?

<<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>