

<<黄帝内经养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生法>>

13位ISBN编号：9787802037823

10位ISBN编号：7802037824

出版时间：2009-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：樊岚岚，杨克新 编著

页数：482

字数：460000

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>

## <<黄帝内经养生法>>

### 前言

《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作，世间简称为《内经》。它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分互为照应的整体观念，将养生内容置于显要位置，研究人体生命的变化规律，探讨衰老的机理，寻找增强生命活力以及防病益寿的方法，形成了系统的养生理论和方法，成为一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，历代都被医家称为“医家之宗”，是世界健康学中的一支奇葩。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也越来越重。在这样的生活环境下，我们极易忽视自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适不断向我们走来的时候，人们才惊觉养生对我们的重要意义，于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道。

《黄帝内经》（以下简称《内经》）养生理论的突出特点：一是，在对人体生长发育、衰老过程及其机制深刻认识的基础上，阐述了比较完整的生命学说理论，提出了“寿夭论”和“衰老论”的学术思想，为养生保健提供了人体特点方面的理论依据，为中医养生学的形成奠定了科学的生理基础。

二是，强调精、气、神的作用，将精、气、神视为人身“三宝”。在养生理论和实践中，高度重视对三者的调养，确立了养精、益气、治神的养生原则。

## <<黄帝内经养生法>>

### 内容概要

本书的核心思想不是教人们怎么治病，而是教人们怎么不得病。

对于健康、我们要〔治未病〕，而〔治未病〕的核心就是养生。

本书由医家之宗《黄帝内经》原典入手，从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等方面探寻增强生命活力以及防病益的方法，并详细谈论了病因、病机、精气、藏象、经络与养生的紧密关系，是一部在经典理论指导下，融合西方实证科学的规范养生读本。

愿每个看完此书的人都能学会如何拥有一个健康的人生，一个快乐的人生。

<<黄帝内经养生法>>

作者简介

樊岚岚，女，中医学博士，毕业于中国中医科学院。  
中国医促会中老年保健专业委员会主任委员，中国医促会奖励办公室副主任，资深编辑。  
长期从事科普图书的策划和编辑工作，出版各种科普图书50余种，远销海外，深受读者喜爱。

<<黄帝内经养生法>>

书籍目录

第一章 《内经》养生观 大凡智者，养生有道 养生之本，培补正气 不治已病治未病，既病防变 人类的生命过程 人类的寿限 人类的衰老 养生的重要性第二章 《内经》养生原则 协调阴阳，保阳益阴 五脏坚固，脾肾为本 形神兼养，血脉制利 和谐守度，生存延续 动静结合，充满旺盛 畅通经络，和于术数 扶正避邪，预防疾病 因人施养，延年益寿 综合调养，预防衰老 持之以恒，健康长寿第三章 《内经》五脏保养 肾脏保健法 脾胃保健法 心脏保健法 肺脏保健法 肝脏保健法第四章 《内经》情志养生 情志失调，危害健康 情志太过，功能紊乱 情志太过，伤及五脏 情志太过，有伤气机 精神内守，病安从来 开朗乐观，健康长寿 修道养德，气血调和 心理平衡，消除嫉妒 养性调神，宽以待人 不贪名利，少欲寡求 移情易性，调养情志 以情制情，治疗心疾 顺时养神，因时而异第五章 《内经》四时养生 春季养生法 夏季养生法 秋季养生法 冬季养生法第六章 《内经》时辰养生第七章 《内经》体质养生第八章 《内经》运动养生第九章 《内经》饮食养生第十章 《内经》起居养生

## <<黄帝内经养生法>>

### 章节摘录

第一章《内经》养生观大凡智者，养生有道凡是懂得养生之道的人，都懂得顺应四时节令变化，适应气候的寒暑，调节喜怒的情绪，注意正常的饮食起居，节制阴阳的偏颇，调剂刚柔的活动。

这样，四时不正的邪气就难以侵袭身体，从而获得长寿而不易衰老。

顺应四时顺应四时是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的，这是《内经》非常显著的一个特点。

春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。

冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。

人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。

自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。

因此，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。

这就要求人们的精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。

在作息上，应做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。

在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用也有一定的季节性。

## <<黄帝内经养生法>>

### 编辑推荐

《不生病的健康智慧:黄帝内经养生法》：最适合中国人的养生长寿方案，一个启动人体自愈大药，祛病延年的养生宝藏。

一部唯有中国才有的，充满智慧和玄妙的养生经典。

一部中国最著名、最古老的中医典籍之一，一本包罗万象的奇异之书。

<<黄帝内经养生法>>

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>