

<<黃帝內經養生全解>>

图书基本信息

书名：<<黃帝內經養生全解>>

13位ISBN编号：9789866285509

10位ISBN编号：9866285502

出版时间：商周文化

作者：張其成 著

页数：320

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>

<<黃帝內經養生全解>>

前言

推薦序：道盡天機、地機和人機的養生指南 / 李鳳山 （本文作者為國際知名養生響導師父）

一聞《黃帝內經》，不知何人如此膽識？

市面上多少人寫黃家養生，頗多心得報告；一看之下更覺「精嘆」！

發現「張其成」大師，其中「精」者已至「一生萬一復歸一」的高妙領域，「嘆」者也已道盡了天機、地機和人機。

由簡而深，由深而淺，本來懂的更懂了，不懂的也懂了！

在此感恩張大師，又一次領教了「大內之經」的「長、寬、高」的境界。

您要問我自體本根之處，張大師之《黃帝內經》大作已從上下一貫，左右平衡，內外合一，收發如如，進退有序，均已整頓無紊。

各位由此探究，可望窺其全貌，再度感謝。

中華民國九十九年三月十二日

<<黃帝內經養生全解>>

內容概要

中國首位《黃帝內經》博士後、北京中醫藥大學管理學院院長、徽州新安名醫「張一帖」第十五代傳人、新一代國學大師 張其成教授，首度在台發行養生專著由最具分量的大師為您講解、道盡天機、地機和人機的養生指南 權威可信，事半功倍??新一代國學大師、《黃帝內經》權威學者首度全面解讀《黃帝內經》??剖析《黃帝內經》養生精髓的最可靠版本??眾多中國的CEO都在習練的「五心養生法」首度完整公開??詳解有關「精氣神」、「七情」、「生命週期」、「四季」、「體質」、「五臟六腑」、「經絡」的養生知識和簡易操作方法，讓養生事半功倍。

打通養生的任督二脈??解決當代人的心理困惑，「五心養神法」提供你最實際的說明??排解情緒、延緩衰老，「情志養生」篇教你達到健康快樂的方法??人究竟能活多久？

「階段養生」篇給你明確的解答??一個月、四季、一年怎麼養生？

「順時養生」篇提供正確又簡易的方法??要學會自己辨陰陽體質，「體質養生」篇讓你立刻上手，不再迷惑??打造人體的好風水，「臟腑養生」篇讓你保養身體更得心應手??只要內求就能感覺到經絡，「經絡養生」篇幫你打通養生的任督二脈《黃帝內經》有三個「第一」：第一部中醫理論經典；第一部養生寶典；第一部生命百科全書。

《黃帝內經》的核心思想不僅僅是教我們怎麼去治病，更重要的是教我們怎麼不得病。而且，對於健康，我們應該「防患於未然」，要「治未病」。

「治未病」的核心就是養生。

本書充分發揮《黃帝內經》養生思想精髓，在剖析「法於陰陽，和於術數」養生總原則的基礎上，詳細解讀了與日常養生關係最為密切的「精氣神」、「七情」、「生命週期」、「四季」、「體質」、「五臟六腑」、「經絡」等七個方面的養生知識，搭配許多例證與小故事來作說明，並提供很容易學練的養生操作方法，使初學者也能立刻抓住重點，收到事半功倍的學習效果。

<<黃帝內經養生全解>>

作者簡介

張其成 中醫文化養生專家，國學導師。

新安名醫「張一帖」第十五代傳人（*張家世醫醫技精湛，醫德高尚，治療急性熱病、內科疑難雜症有奇效，往往一帖[一劑]藥而起沉痾，故被稱為「張一帖」），中國首位《黃帝內經》博士後，國家中醫藥管理局「治未病」工作諮詢專家。

其父母為中國首屆國醫大師李濟仁、「張一帖」第十四代傳人張舜華，同被選為「百年百名中醫臨床家」。

五位兄弟姐妹都從事中醫或與醫學相關的工作，可謂系出醫學世家。

為哲學大家馮友蘭先生的再傳弟子，當代著名中醫學家任應秋先生的學術傳人。

先後師從錢超塵先生、朱伯崑先生、王洪圖先生，匯集文哲醫三家精髓於一身，融會貫通。

著名易學家、國學管理專家、中醫文化專家，提出了「國學管理」的概念，並首創周易心智管理模式。

對於易學的精深研究，不僅讓他屢次獲得國際學術肯定，同時也因為主持了大陸舉辦的首屆醫易學大會而名列《世界名人辭典》與《國際傑出成就人物》。

著有《易道主幹》、《易圖探秘》、《易學與中醫》、《易經感悟》、《象數易學》、《張其成講讀老子—大道之門》、《張其成講讀黃帝內經—養生大道》、《張其成講讀易經—養生大道》、《中華養生智慧》、《金丹養生的秘密》、《修心養生》、《五行識人》、《養生大智慧：張其成講太乙金華》、《管理大智慧：張其成講周易》等，主編《易學大辭典》、《易經應用大百科》、《易醫文化與應用》、《易學文化叢書》、《醫古文》、《醫古文譯注》、《中醫哲學基礎》、《中國傳統文化概論》等。

現任北京中醫藥大學教授／博士生導師，中華中醫藥學會中醫藥文化研究會會長，北京大學、清華大學、復旦大學、浙江大學、武漢大學國學班特聘教授。

暢銷書作家曲黎敏教授也是他的學生。

<<黃帝內經養生全解>>

書籍目錄

推薦序：道盡天機、地機和人機的養生指南 / 李鳳山推薦序：發揮中醫智慧的養生調理法 / 林昭庚推薦序：全面養生，形神俱妙 / 湛若水作者序：生命的答案，你可以知道第一章 走進《黃帝內經》的神祕世界中國的「三大奇書」之一：《黃帝內經》中華養生文化的開創者：黃帝完美人生的美麗過程：黃帝的一生命掌握在自己的手裡：內求對生命追問的經典：《黃帝內經》第二章 《黃帝內經》養生總原則養生總原則：法於陰陽，和於術數養生就是一種健康的生活習慣天人合一的養生思想：法於陰陽符合天道的養生方法：和於術數故宮文化解讀：太和中和保和《黃帝內經》中的中國式養生先進的保健思想：「治未病」第三章 人身三寶 - - 精氣神上藥三品，精與氣神精，構成生命最基本的物質養精的三個方面：節欲保精、經絡按摩、合理飲食氣，維持生命活力的能量慢呼吸，長壽命：五十營呼吸法神，生命活力的表現究竟什麼是「神」？

「五心養神法」：解決當代人的心理困惑從太極圖看精氣神三者的關係《老子》：精氣神最旺盛的是嬰兒第四章 情志養生調節情志法 - - 防治「七情」內傷心病還需心藥治神祕的「祝由」學會移情的方法排解情緒、延緩衰老的「捶胸法」快樂越分享越多，痛苦越分擔越少第五章 階段養生生命的周期從五臟六腑氣血的盛衰觀察人的生命週期孔子的生命週期以及孔子的養生之道生命強盛、繁衍的原動力：天癸男子以「八歲」為一週期「魔鬼時間」 - - 七歲、八歲男女週期劃分的規律：適應天道男女不同階段的養生要點生命的壽限：人究竟能活多久？

預測人的壽命有方法第六章 順時養生春季養生：夜臥早起，心情平靜夏季養長：夜臥早起，最忌發怒秋季養收：早臥早起，安逸寧靜冬天養藏：早臥晚起，收斂精神一年養生的關鍵時刻：春分、夏至、秋分、冬至四季養生的總原則：春夏養陽，秋冬養陰在一個月中應該怎麼養生在一天中應該怎麼養生第七章 體質養生學中醫首先要學會辨陰陽學會自己辨陰陽體質五態人和五行人用五行認識自己的體質與人格五種動物與五種領導風格形象認識陰陽和五行不同體質人的養生方法適當藥補，調和陰陽第八章 臟腑養生身體就是一個國家進入人體的好風水故宮的建築與五臟中醫為什麼稱「左肝右肺」人體是一個小宇宙心 - - 「君主之官」肝 - - 「將軍之官」肺 - - 「相傳之官」脾 - - 「倉廩之官」腎 - - 「作強之官」六腑養生 - - 傳而不藏，保持通暢第九章 經絡養生經絡與生命樹經絡是什麼 - - 一直長期存在爭議的問題經絡的奇妙作用只要內求就能感覺到經絡人體全身滿布經絡十二經脈是經脈的大道不同時間的經脈養生奇經八脈道教開創的內丹功 - - 小周天的修煉

<<黃帝內經養生全解>>

章節摘錄

推薦序：發揮中醫智慧的養生調理法 / 林昭庚（本文作者為中醫師公會全國聯合會名譽理事長、中國醫藥大學中醫系教授） 中國醫學源遠流長，博大精深，源遠流長，不僅具有完整的醫學理論，更累積無數醫家的臨床智慧，迄今仍廣為世人使用，極具珍貴價值。

人們自古便希望健康，更渴望長壽，一個人身體要健康，必須要具備四個基本條件：第一個要有規律的生活，第二個要有適當的運動，第三個要有均衡的營養，第四個同時要修身養性，讓自己能夠有一個快樂的人生觀。

古人將人體各部生理機能視為一個有機的整體（不但人身各部為一整體，並且結合大自然界的天地、陰陽、四時氣候、五方風土等，同為一大整體），各臟腑器官組織之間，分工合作；在平衡而協調的狀態下，進行正常的生理活動，而擔任相互間的聯絡與調節的工作，就是經絡。

因此各經絡在人體分布，雖然建立各有所屬的系統，但各系統之間，經脈與經脈之間，仍能互相銜接、配合，構成營衛運行，如環無端的大循環，因此在整體觀念的啟示下，產生經脈流注、經脈表裡配偶等關係。

在《靈樞?口問》提到：「夫百病之始生也，皆生於風雨寒暑，陰陽喜怒，飲食居處，大驚卒恐，則氣血分離，陰陽破散，經絡厥絕，脈道不通，陰陽相逆，衛氣稽留，經脈虛空，血氣不次，乃失其常。

」說明經絡在正常狀態下，應是營衛相隨，氣血勻和，周而復始，如環無端；但若受到六淫的侵襲或七情的內傷，都能使經絡中的氣血失去常度，而發生種種不同的病證。

而中醫養生的原理是從人之整體出發，透過局部分析人體各系統之間的相互聯繫和協作，注意人體整個系統的陰陽氣血失調情況，並從協調整體陰陽氣血及臟腑的平衡出發，扶正祛邪，阻斷病變在臟腑間相互傳變所造成的連鎖反應，從而通過整體的治療效應，達到消除病邪、治癒疾病的目的。

《黃帝內經養生全解》乙書是以《黃帝內經》為基礎，介紹人體的養生方式，同時提出養生調理的相關事項。

綜觀現代社會，雖然進步的科技、發達的醫藥，帶給人們舒適的生活，但卻造成環境污染，使人們的生活品質日益惡化，罹患文明病及退化性疾病年齡層亦逐年降低。

隨著生活水準的提高，人們對於自身的健康亦日益重視。

以中醫理論觀點來看，雖然醫食本同源，但由扁鵲所提：「安身之本，必資於食，救疾之速，必憑於藥，不知食宜者，不足存身也。

」正是意味著食療與醫療並重。

目前市場上琳瑯滿目的保健工具、養生健康食品，無一不是在宣告著「活到老，更要活得好」，善用各種「養生之道」來追求健康、延緩衰老，已成為新世紀人類的共同課題。

而如何運用知識與科技，選擇適當的保養工具，使自己聰明的抗老、保健康，正是現代人們迫切需要的。

而現任教於北京中醫藥大學的張其成教授，即為著名之中醫文化養生專家、國學導師，著有《易學與中醫》、《易圖探秘》、《中華養生智慧》、《修心養生》、《中醫哲學基礎》等書，其對於易學的精深研究，不僅讓他屢次獲得國際學術肯定，同時亦因主持大陸舉辦首屆醫易學大會而名列《世界名人辭典》與《國際傑出成就人物》。

張教授所著之《黃帝內經養生全解》誠為坊間不可多得之保健書籍，時值本書出版之際，特為文推薦。

謹識於二 一 年三月

<<黃帝內經養生全解>>

媒体关注与评论

由簡而深，由深而淺，本來懂的更懂了，不懂的也懂了！
在此感恩張大師，又一次領教了「大內之經」的「長、寬、高」的境界。
——國際知名養生嚮導 / 李鳳山 「善用各種「養生之道」來追求健康、延緩衰老，已成為新世紀人類的共同課題。
.....張教授所著之《黃帝內經養生全解》誠為坊間不可多得之保健書籍。
——中醫師公會聯合會名譽理事長、中國醫藥大學中醫系教授 / 林昭庚 「如果我們想要深入瞭解《黃帝內經》的養生觀念，就必須實踐張教授所提出的「內求」功夫，因為醫學的正途應該從探討生命

<<黃帝內經養生全解>>

編輯推薦

本書特色 首部《黃帝內經》權威學者的著作： 本書作者以「中國首位《黃帝內經》博士後」的權威身分，加上「新安名醫張一帖第十五代傳人」的深厚中醫背景，來解讀《黃帝內經》，是第一本由權威學者全面講述《黃帝內經》的書。

剖析《黃帝內經》的最佳版本： 「黃帝內經」一詞被講得很多、用得很多，但大部分的書都只是點到《黃帝內經》的觀念、輕描淡寫而已，或者以某個面向來談養生，摘錄一些《黃帝內經》內容來佐證。

本書非常清楚的全面解析《黃帝內經》，為市面最佳版本。

內容涵括全面性養生之法： 本書真正從《黃帝內經》本身開始講起，從背景、養生總則，乃至各個養生面向，包括身體、心理、年齡、季節、體質、臟腑、經絡等，讓我們知道為何《黃帝內經》為養生的經典，並簡單掌握各個面向的養生方法。

養生寶典的精要敘述： 簡單明瞭的介紹流傳千古的養生寶典，讓讀者了解中醫的精髓，並掌握「怎樣不得病」的祕訣。

提供的方法實用易實踐： 除了簡單明瞭地講述《黃帝內經》，配合提供實用養生方法以加強本書實用性。

<<黃帝內經養生全解>>

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>