

# 《皇帝内经养生全集》

## 图书基本信息

书名：《皇帝内经养生全集》

13位ISBN编号：9787229003821

10位ISBN编号：7229003822

出版时间：2009-1

出版社：重庆

作者：刘占文 编

页数：383

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《黄帝内经养生全集》

## 前言

《黄帝内经》是祖国医学最早的一部经典著作，称之为中医经典的“圣经”之作，它是中医药学的理论基础，书中以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医学第一要事，良医不治已病治未痛，方是治病之本。但鉴于中国古代文化文辞古奥，阅读不便，理解吸收比较难，北京中医药大学原养生康复系主任，中华中医药学会养生康复委员会主任委员刘占文教授，邀同道研究有素者十余人，对《黄帝内经》养生理论的精髓和要点进行了全面系统的整理、归纳，针对国民养生的需求，编纂而成一部通俗易懂的嗣医健康宝典系列之《黄帝内经养生全集》一书，使养生知识更加系统性、科学性、实用性，知识性和趣味性，这是一本系统实用的养生好书。经初步浏览书稿，觉得本书有以下特点：

第一，内容丰富，系统全面。本书遵循“史，理，法，用”的原则，详述养生理论、方法和实践运用，凡养生保健之所需，兼收并需，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必获效益。

第二，整体综合，因人施养。养生并非养老，健康长寿并非靠一朝一夕，一功一法就能实现的。凡养生者，应在整体综合调养理念指导下，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，方可达到目的。

第三，通俗易懂，切实可用。本书既发皇古义，又结合现实，出以新义，方法具体，并配以多种插图，图文并茂，深入浅出，简明扼要，读者一看就懂，一学就会，使养生实践生活化。

改革开放以来，人民生活水平有了明显的提高，但高血压、高血脂血症、心血管病、中风、糖尿病、肥胖症、癌症和肠胃病等，反而越来越多。由此使我们反思悟出制约人们健康的主要因素已不再是前些年的上有老、下有小、经济拮据，而是个人自我保健意识差，缺少一个科学、合理、健康的生活方式。

当前我们社会的特点是和谐社会，以人为本，人要健康为本，健康以养生保健为基础。人们的健康长寿是社会发展的一个重要标志，其中健康文化起着重要作用。人们深深体会到仅仅学习一点普及的健康知识是远远不够的，讲养生必须学习中国的传统文化，通过学习中国养生文化可以悟出养生之道。健康文化决定健康心态，心态决定健康，弘扬民族文化才能共享健康生活。

吾于泛观本书文稿之余，深感中国古老而深奥的养生智慧和延年益寿之术走向人们的现代生活，可望为人民健康来福泽。本书行将付梓，预为读者庆，乐而为之序。

# 《黄帝内经养生全集》

## 内容概要

《黄帝内经养生全集》共分上下篇16章内容，主要包括东方医学智慧之树，生命、天年、养生，独特的养生理念，养生“三宝”，构筑健康的宫殿——藏象学说，人体的“互联网”——经络学说等。《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，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，其独特的“中国式”的养生理论被广泛应用至今。它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，而且将人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得非常精深、全面。

# 《皇帝内经养生全集》

## 作者简介

刘占文，北京中医药大学教授、主任医师，研究生导师。北京中医药大学原养生康复系主任、北京中医药大学原学术委员会委员。现任中华中医药学会养生康复专业委员会会长、中国老年学学会医药保健康复委员会副主任委员兼总干事、中国残联中医康复专业委员会副主任委员、中华中医药学会科研成果评奖委员会专家、中国保健食品协会专家委员会委员、中国保健科技学会学术委员会委员、中华中医药学会翻译学会全国常务委员等，被收入香港出版的《世界优秀医学专家人才名典》。

近40年来在国内外从事教学、临床和科研工作。1991年在美国俄亥俄大学医学院研修，1998~2000年在英国米德萨斯大学任教及中医临床指导。先后赴美国、英国、爱尔兰、日本、香港等国家和地区参加中医药和养生国际学术交流活动，获得了较高的国际声誉。

先后在国家核心期刊等多种学术刊物上发表学术论文和文章，如《单味中药抗衰老的实验研究现状》、《二十一世纪科学养生新理念》等百余篇，是第一本《中医养生学》的主编。主编和参编中医教材和养生康复专著，如《养生保健百科全书》、《中老年与养生》、《中国传统养生法》、《家庭中医》等20余部，主译和参译中医药教材和学术著作，如双语《中医养生学》、《中医基础理论》、《方剂学》等10余部。

# 《黄帝内经养生全集》

## 书籍目录

上篇《黄帝内经》之生命智慧Part 01 东方医学智慧之树 《黄帝内经》是一部什么书 《黄帝内经》是东方医学之根 传统中医的独特理论 《黄帝内经》的智慧思想Part 02 生命、天年、养生 生命的产生 生命的历程 生命的规律 人的正常寿命 人为什么会得病 六气与六淫 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 正气存内，邪不可干 邪之所凑，其气必虚 不治已病治未病Part 03 独特的养生理念 整体生命观 生态健康观 科学养生观Part 04 养生“三宝” 精——生命之本 气——生命的动力 神——生命的灵魂Part 05 构筑健康的宫殿——藏象学说 宫廷模式的人体功能机制 心，气血发动机 肺，气体交换器 肝，血液储藏调节器 肾，藏精主水器 脾，水液代谢平衡器 胃，受纳腐熟器 大肠，传导排泄器 小肠，受盛化物器 胆，储藏胆汁器 膀胱，储存排泄器 .....Part 06 人体的“互联网”——经络学说下篇·《黄帝内经》之养生智慧Part 01 养生先“养心”——情志养生Part 02 谨和五味要守节——饮食养生Part 03 学会享受生活——休闲养生Part 04 阴阳消长生物钟——起居睡眠养生Part 05 生命的奥秘——房事养生Part 06 补偏救弊调阴阳——药饵养生Part 07 舒筋活络通百脉——经络养生Part 08 一方水土养一方人——地域环境养生Part 09 应天地日月之变——四季养生Part 10 因人施养，有的放矢——体质养生附录

# 《黄帝内经养生全集》

## 章节摘录

现存最早的医经 成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《自氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。 医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而度用适当的针灸汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称之为“经”，是因为它很重要。 《素问》、《灵枢》构筑内经智慧。 《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，每部各81篇，合计162篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今一千七百多年。

# 《黄帝内经养生全集》

## 编辑推荐

《黄帝内经养生全集》中采用东方传统医学养生理论，从人体生命的客观规律出发，您一定能从中找到保持健康的金钥匙。探寻国医的实用精髓 成就健康的善法良方 图解中国式养生智慧 以现代手法诠释两千午前的传统养生术，破解生死之术，掌握中国式养生智慧。 借用376幅手绘彩图，260张示意图表，图解国医精髓。 专家权威指导，轻松掌握防病精髓，从头到脚一生健康。

中医的“圣经”； 两千年来，它一直是中国传统医学的理论基础和精髓，在中华民族繁衍生息的漫漫历史长河中，对中国医学的发展始终起主导的作用，奠定了中医学的理论体系框架。这本书一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抵御和治疗疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典，被历代医家奉为圭臬。 图解养生智慧 为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。并提炼出一套实用的养生方法，它们可以使您轻松应用，并由此得以强壮身心。 养生“金钥匙”； 春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃，返璞归真的养生方法保您一年无病，四季平安。面对现代生活中出现的五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、亚健康人越来越多的状况，利用中医进行养生保健无疑是最合适的方式。

# 《皇帝内经养生全集》

## 精彩短评

- 1、有些地方讲得不是太透，但插图总结得不错，便于复习。
- 2、度过皇帝内经才知道中医是多么博大精深，人与自然和宇宙本来就是一体的，所以自然的属性，金木水火土也对应着身体的五脏六腑和喜怒哀乐思等五种情绪，五行相生相克同样可以运用到无味和五脏六腑之间。。。君王治国和老百姓治病养生是同样的道理，让我想到了周易，同样讲的是自然和人的关系，同样是一部古老的哲学书，这本书适合一读再读。。



# 《皇帝内经养生全集》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)