

# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经养生精要与运动良方》

13位ISBN编号：9787509156391

10位ISBN编号：7509156394

出版时间：2012-6

出版社：人民军医出版社

页数：189

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)

# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

## 前言

《黄帝内经》是我国医学宝库中最早的一部医学典籍，分为《素问》和《灵枢》两部分。全书共162篇，以生命为中心，记载了天文学、历算学、生物学、地理学和心理学等多学科内容。同时，它运用朴素的唯物论和辩证法思想，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防做了相当全面的阐述，从而确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础。纵览全书，《黄帝内经》讲的都是老百姓耳熟能详的事物：春夏秋冬、男女老幼、生老病死。因此，它是一本经典的智慧之书，是一本值得我们反复阅读的生活之书。现代人为什么那么容易生病？如何让身体阴阳平衡、血气十足？如何遵循五行生克，养好五脏六腑？如何达到“天人合一”的境界？如何掌握吃饭的饮食智慧？如何用好经络穴位，消除百病？如何从根本上修复自己的后天之本？如何让运动养生既简单又适合自己，卓有成效？如何从“心”寻找不生病的真谛？如何古方今用，找到祛病的诀窍……当我们试图去探究这些本以为藏在深处的养生玄妙时，《黄帝内经》给了我们正确答案。悟透它，我们便了解了人体与自然的奇妙和谐，依照我们的生命本性去生活和做人，像古代圣人那样寿命无穷、尽享天年。然而，《黄帝内经》作为几千年前的经典巨作，其文字古奥，很难理解。如何将其古为今用，给我们带来福音，便成了摆在大家面前的一个难题。为此，我们编写了这本《养生精要与运动良方》。本书从人体的健康出发，广搜博纳，将《黄帝内经》中与健康息息相关，且最实用有效的养生精要与运动良方系统地呈现给您。在此，我们也特别提醒您，书中所提到的针灸与推拿按摩等最好在专业医师的指导下进行，涉及中药的药膳部分最好遵医嘱服食，根据每个人的实际情况达到最佳养生效果。

# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

## 内容概要

《黄帝内经养生精要与运动良方》由杨新斌、黄薇主编，编者从人体的健康出发，将《黄帝内经》中与健康息息相关，且最实用有效的养生精要与运动良方系统地呈现给您。《黄帝内经养生精要与运动良方》解释现代人容易生病的原因，使身体恢复阴阳平衡、血气十足的方法，如何养好五脏六腑，如何用好经络穴位消除百病，如何选择适合自己的运动养生方法等，帮助您重新寻找不生病的真谛。

## 书籍目录

### 第1章 《黄帝内经》神奇的养生书

《黄帝内经》是一部养生经典

现代人为什么容易生病

阴阳平衡人体才能不生病

遵循五行生克规律不生病

生命在于运动

同病异治 异病同治

人体是一个天然大药房

据年龄和体质施养保健

人体具备自愈力

### 第2章 滋阴养阳重内求为健康排除万难

阳气像太阳 生命需要它

只有阳不生 只有阴不长

寒湿伤阳气 损阳易生病

女人如何滋阴补血

养阴不能无节制地排汗

养好骨气让阳气照耀全身

静功为身体节阳减耗

亚健康是身体阴阳失衡

清凉祛火最易伤阳

病有阴阳之分 防治各有方略

### 第3章 循五行生克规律 向五脏六腑要健康

脏腑和谐须遵五行生克大法

认识身体里的五位大官——五脏

大肠是传道之官 小肠是受盛之官

胆是阳气生发的起点和动力

膀胱是州都官 三焦是决渎官

养生先要会养心

吃苦瓜可以养心

肝是将军 喜欢酸味且不宜过累

养肝时也别忘记养胆

适食辛味理顺肺气可神清气爽

喝补中益气汤可使脾胃健康底气足

口水既强肾又健脾

### 第4章 遵四时之法天人合一 是养生之道

人类是天地产物 养生要顺应自然

春夏需要养阳 秋冬需要滋阴

注意饮食多喝水有助于春天降火气

春季是人们睡觉补眠的好时节

春季最好的运动是散步

夏季让阳气随大自然“耗散”

30分钟“轻运动” 健康快乐过一夏

金秋时节应先防“秋乏”

秋季生活起居要有节律

秋天养生需小劳

冬天“养藏” 应早睡早起

冬天对重要部位采取保暖措施很重要

# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

顺应小四季健康颐养每一天

第5章 吃饭的智慧：《黄帝内经》中的饮食秘方

吃应季食物是膳食养生的关键

根据四气五味理论来调整日常饮食

五色补五脏 补充营养各有所长

食物分阴阳 应根据体质挑选

食补就是补“精气神”

常食水果可以抗衰养颜青春永驻

民以食为天 三餐吃得科学最养生

如何避免“问题菜”对人体的伤害

一杯四药茶 气血双补益健康

蔬果汁能够净血排毒使周身畅通

第6章 沿着经穴要络找到养生治病的最好门径

打通任督二脉 全身百脉皆通

养生就要先让肺经畅通起来

心包经是保养心系统的命定经脉

肝经通畅可顺气并且提高睡眠质量

要想营养足骨骼好就拍胆经

肾经通畅，可祛除小毛病 人也有力量

长痘、生疮找胃经为你排忧解难

膀胱经是护佑全身的天赐大脉

锻炼好命门穴能护生命之本

百会穴可以开发潜能增补真气

足三里是人体第一长寿穴

常按涌泉穴可使肾气足、脏腑滋润

第7章 辨清体质才能从根本上修复身体的后天之本

体质先天有异调养后天有别

特禀体质应该离“寒”远一点

气虚体质者要小心风邪侵身

气郁体质者先要学会为自己顺气

阴虚体质者饮食要尽量清淡

阳虚体质者应多吃些补阳的食物

痰湿体质者的首要任务是祛痰除湿

湿热体质者要多方面为身体祛湿清热

血瘀体质者 活血化瘀痛自消

平和体质者食补胜于药补

第8章 拉筋拍打养生法可以延年益寿

《黄帝内经》是拉筋拍打养生的起点

盘腿而坐法拉筋能舒筋活络保健康

两大背筋拉伸法帮助缓解背部酸痛

拉腿筋不妨多做“一字功”

拉手筋可以使肩膀筋骨放松

学着拉颈筋可以缓解颈部僵硬不适的症状

腰酸背痛可以用牛角松筋术来缓解

经络拍打养生功 大病小病都防治

拉筋常见问题要注意

第9章 导引术养生能够激发体内生命力

导引是让气血畅通无阻的养生妙法

胎息能让你像婴儿一样充满活力

六字诀 呵护脏腑、行气延年

站桩是一种外静内动养形神的养生法

五禽戏能够导引气息健康五脏

八段锦 导气引体祛百病

易筋经 内养脏腑、外壮筋骨

第10章 呼吸养生法气顺则百病消

慢呼吸 让衰老的脚步慢下来

行动呼吸法 缓解负面情绪

循环呼吸法 一分钟的保健功

清凉呼吸法 冬季去火最灵验

镇静呼吸法 缓解紧张情绪

腹式深呼吸 给身体加点氧

大腹式呼吸法 健身又养颜

蛤蟆功 修炼呼吸肌见奇功

第11章 有氧运动为你的健康保驾护航

慢跑让你强壮健美

游泳愉悦身心 形体美

爬楼梯最简便的有氧运动

退步走加强小脑协调功能

轻松瑜伽让美丽与健康常在

健美操跳出健康与快乐

第12章 动静相兼 形神兼养享天年

生命在于运动 但也需静养

静养就要三分动、七分养

动静有度：动过则损，静过则废

静坐澄心 永葆康宁

睡眠是最好的静养方式之一

二十四武太极拳 动静结合养形神

第13章 心药不苦口 幸福智慧大无边

百病生于气 节情志以养心

节酒色、轻钱财 过无惑人生

疏导坏心情的六大妙方

乐极生悲 过喜伤心

怒伤肝 生气会折损寿命

思伤脾 “没心没肺”能长寿

忧悲伤肺平平淡淡才是真

惊恐伤心肾从容是最好心态

情志相克法是幸福的真经

想哭就哭 心情好了福自来

第14章 望闻问切 时刻听懂身体的诉说

梦与健康不得不说的秘密

看脸色可以反映出身体状况

五脏六腑可以通过眉目观察

心脏好不好 可通过耳朵来观察

切诊身体为健康把脉

口中有异味多是脏腑出了问题

唾液太多可能是脾肾之疾病

鼻涕、眼泪多了也是病态的征象

第15章 养生要找对方向 背道而驰不可取

# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

养成好习惯应不“以妄为常”

补肾并不等于壮阳

阳气不能随随便便地补

经络按摩应看准时机

适时生子是护佑生命的最大保障

小心五劳和七伤

老年人锻炼不可犯“三过”

第16章 活用《黄帝内经》小智慧祛病百试百灵

少吃盐、敲肝肾二经对降压很有帮助

治疗脂肪肝三分靠药、七分靠养

气血足了有利于减轻体重

麝香保心丸冠心病患者的贴身医生

糖尿病 全面保养是关键

对症补气血 月经自然顺调

防治乳腺癌 五味护乳汤送惊喜

身心兼治 阳痿不是难言之隐

按摩太冲和太溪两穴 远离更年期的困扰

捏脊保养孩子脾胃的灵根

常推七节骨 可预防儿童遗尿

用好鲜姜 不再吃晕车的苦头

西红柿和绿豆 治愈口腔溃疡的天赐解药

五步身心放松法 可防治神经衰弱

附录 穴位按摩常用手法一览表

后记

## 章节摘录

中医的整体思维观念，运用到实际当中其实就是“辨证施治”的理念。在《黄帝内经》中，治病其实治的不是病，治的是证。就医学本身而言，辨证施治所反映的正是中医的一条治疗原则——同病异治与异病同治。《黄帝内经》指出：“西北之气散而寒之，东南之气收而温之，所谓同病异治也。故日气寒气凉，治以寒凉，行水渍之。气温气热，治以温热。强其内守，必同其气，可使平也，假者反之。”即西北地区天气寒冷，其病多外寒而里热，应散其外寒，而凉其里热；东南地区天气温热，因阳气外泄，故生内寒，所以应收敛其外泄的阳气，而温其内寒。这是所谓“同病异治”即同样发病而治法不同。所以说气候寒凉的地方，多内热，可用寒凉药治之，并可以用汤液浸渍的方法，气候温湿的地方，多内寒，可治以温热的方法，以加强内部阳气的固守。治法必须与该地的气候相应，才能使之平调，但必须辨别其相反的情况，如西北地区之人有假热之寒病，东南之人有假寒之热病，又当用相反的治疗方法。所谓“同病异治”，就是说患者患的是同一种病，表现出相同的症状，但由于产生的原因不同，采取的治疗原则和方法也不同。名医华佗有个很有名的故事：两个病人都是头痛，症状也一模一样，但华佗却采取了不同的治疗方法，一个用泄法，一个用汗法，结果两人很快就康复了。中医治病讲的是“证”，所谓“证”，是指一种综合状态，是人的生理状况所出现的失衡的状态。不要小看这个“证”，阴阳表里、虚实内外都在里面了。华佗治病所依据的就是这两个人的“证”，一个是饮食所伤造成的，属内实，应该用泻下法以去除食积，而另一个是感受寒冷之邪所造成的，属外实，应发汗以驱散风寒。也正因为华佗能够按照中医的辨证施治理论，准确地使用不同的药物，所以两人的疾病很快消除了。以人们常见的头痛为例，西医认为头痛就是头痛，谁来了都开同样的药，但中医不这样认为，在中医看来，头痛症状相同，但发病的原因不同，如果是两边痛，是胆经出了问题；里面的中空痛，是肝经出现问题；后脑勺痛就是膀胱经的问题；前额痛就是胃经出了问题；而左边偏头痛和右边偏头痛也是不同的，因为左主肝，右主肺；如果左边偏头痛，很有可能是肝血的问题，而右边头痛可能是肺气的问题。所以治疗时中医不会像西医那样，而是根据头痛的原因，采用不同的治疗方法。这就是中医思维的一个关键点：同病异治。中医思维的另一个关键点是“异病同治”，就是针对不同疾病表现出的相同病理结果，采取相同的治疗方法。汉末医学家张仲景，有个很典型的“异病同治”的案例。两个病人，一个心慌、心跳、心烦，另外一个肚子痛，结果张仲景对这两个病人开的都是一个方子，都是小建中汤，用的治法都是温中补虚，这是怎么回事呢？这是因为他们病机相同，都是气血两虚。心脏失养，就出现心慌、心跳，心神失养就出现了心烦，气血两虚，腹部经脉失养。经脉拘挛，就出现了腹部剧烈疼痛，所以都用一个方子来治疗，这就叫做异病同治，这也是抓病机的体现。“异病同治”与“同病异治”是相对的，比如有的是高血压，有的是失眠、有的是发热，但是只要他们的“证”是一样的，就完全可以开同样的药方，采取相同的方法治疗。这与西医是有很大的不同的，因为在西医看来，只要是感冒就用感冒药，高血压就用降压药，肯定能把症状给消除，而不管感冒是由伤风引起的还是病毒引起的，高血压是由肥胖还是压力过大导致的。可以说，“同病异治，异病同治”是中医辨证施治的体现，是治疗疾病的关键。之所以向普通读者讲解这些知识，是因为不仅医生治病需要坚持这一原则，我们平时保健也需要。养生就要根据自己的年龄、性别、所处环境、不同地域，因时、因地、因人而异，不可一成不变。……



# 《黄帝内经养生精要与运动良方》

## 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)