

《黄帝内经的生命智慧》

图书基本信息

书名：《黄帝内经的生命智慧》

13位ISBN编号：9787536953680

10位ISBN编号：7536953682

出版时间：2012-4

出版社：陕西科学技术出版社

作者：刘宪平

页数：363

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

《黄帝内经的生命智慧》

前言

黄帝内经的至道真诠《黄帝内经》是中华民族从远古至今，指导世人如何顺天应地、趋吉避凶、养生防病、安身立命的旷世医学巨著。由于“其文简，其意博，其理奥，其趣深；天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰；不谋而遐迩自同，勿约而幽明期契；稽其言有征，验之事不忒”（唐·王冰《黄帝内经素问注·序》），“垂不朽之仁慈，开生民之寿域”（明·张介宾《黄帝内经·序》），故《黄帝内经》堪尊为“至道之宗，奉生之始”（王冰序），凡医道者或欲常保健康者，理当必读。在《素问·上古天真论》第一中，开宗明义告诫世人“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”反之，“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”可见古今人性皆然，观念决定生活习惯，生活习惯又决定健康及命运，好坏都是自作自受。《黄帝内经》又教导世人“虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”仅以上短短数言，就已至理至真，博大精深而烁古耀今。凡人欲阅览全著18卷162篇，相信若无一定儒、释、道之修养及中文素养，可能不易窥其堂奥。今喜见刘宪平医师承宗传师授，集30多年的临床、教学经验，以其毕生心血与悲悯心，将《黄帝内经》分为九大主题（概论20篇，基础理论24篇，轩岐脉学11篇，保健养生26篇，心性修养12篇，动静功法16篇，相关疗法38篇，应用范例13篇，病例纪录2篇），共162篇，提纲挈领、言简意赅地善用现代语词，结合自然医学“论之有据、言出有物、简单易行、行之有效”之旨趣，惜墨如金、用字精准，每篇诠释均往往不超出A4纸一页，让人玩味无穷，叹为观止。并在每篇结语后，为读者“提示重点”及点出“重要启发”。相信如此之用心，必能引领读者省去不少心力钻研，而轻易地“登堂入室”。刘医师与后学亦师亦友，有感于他对医术、医心、医理、医运、医德、医道等最高境界追本溯源之戮力追求的执著，及依古不泥古，观今不执今的通达，平时常向他请益，均得他在学术上惠予教谕；今更有幸在其大著付梓之前，先拜读全文，获益良多，谨以浅薄之心得，聊表祝贺之意！更以学生受教之立场，深表谢忱！

中华自然医学教育学会秘书长，自然医学文摘杂志社社长何永庆2010年7月27日于无为轩

《黄帝内经的生命智慧》

内容概要

《黄帝内经》成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，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和源泉。

《黄帝内经的生命智慧》用现代的话语解析诠释了《黄帝内经》的智慧，让读者轻松了解和运用《黄帝内经》中的养生健康知识。

《黄帝内经的生命智慧》由美国西南大学自然科学博士刘宪平编写。

书籍目录

一、心性修养

圣教弟子规

超越自然规律

爱能释放自己增长灵命

黄帝内经论疗效的提升

乐观积极正向思维

黄帝内经的修养之道

医生的基本素养

健康美善智慧的本心

生命意义与成功之道

善用心灵的力量

要追求良善

二、动静功法

黄帝内经的丹药自疗功法

黄帝内经的运气医学

运气医学导引功法

黄帝内经秘传仙道医学

丹道养生防癌瘤治百病

黄帝内经存想用神秘要

黄帝内经理法动功补遗

补神固根的呼吸吐纳法

金丹大道与下盘基本功

黄帝内经丹道养生秘要

黄帝内经丹道吐纳功法

小周天静坐法

拉筋补气健康法

与道合同的丹道秘要

积精全神的太极神功

脉轮与灵光的能量特质

三、相关疗法

黄帝内经丹道用神范例

黄帝内经的饮食疗法

饮食疗法之养生蔬果汁

黄帝内经简易诊疗法

手背的全息补泻点穴疗法

手部保健按摩

耳穴诊疗法简介

黄帝内经六输六腧应气属性

六输六腧穴补泻便览

临症常用的重要穴位

圆针经筋疗法

刺血疗法暨症状对治

爱的能量治疗法

按手祈祷的信心治疗

黄帝内经脉诊与点穴用神

黄帝内经的祝由科学

居家风水的能量场效应

桃枝拍打理血顺气法
桃枝拍打与膝盖酸痛
黄帝内经的脉诊点穴与方剂
常用汉药的归经补泻
G系列六气基本方
六气基本方之五层变化
汉方补泻配伍范例
黄帝内经方剂配伍范例
黄帝内经常规处方公式
艾草热灸疗法
太乙神针与常用背腧
黄帝内经的深层热疗
黄帝内经点穴拍打健康法
精油的归经补泻
花药疗法的归经补泻
清胃肠净肝胆健康促进法
十二经脉的音乐治疗
黄帝内经属灵治神之道
灵摆导引之灵气疗法
黄帝内经的天星按摩
黄帝内经抖血治神之道
四、应用范例
黄帝内经理法应用之点穴范例
黄帝内经论太阳病症治
黄帝内经论厥阴病症治
心气不足的五层病变
黄帝内经论少阳病症治
黄帝内经论脾病的防治
黄帝内经论胃病的防治
黄帝内经论癌症的疗愈
精神心理病的保健调理
视力保健的DIY
糖尿病的自然疗愈
依性功能障碍论病
经痛的自然疗愈
五、病例记录
心气不及三变之病一例
心气不及三变之病例二
附录
附一 六字无声气诀与五音疗法
附二 黄帝内经智慧的应用
附三 论肝系筋病与运动伤害
附四 脉诊点穴与拉筋音疗
附五 黄帝内经的体质分析规划

章节摘录

清胃肠净肝胆健康促进法医学宝典黄帝内经曰：“脾者土也，治中央。土者生万物，而法天地。足太阴三阴也，其脉贯胃，属脾，络嗌，故太阴为之行气于三阴，阳明表也。”“阳明者胃脉也。”又曰：“物生谓之化，物极谓之变。”意思是说，脾土中宫，主体内之湿度与淋巴系统功能，脾土遵循自然规律，而主导饮食营养之消化吸收，以化生万物、供养周身。足太阴脾经与足阳明胃经相表里，故常以“脾胃”概括中焦之脾胃、肝胆与小肠等消化吸收整体功能。又曰：“胃者水谷之海，六腑之大源也。五脏六腑之气味，皆出于胃。五脏者，皆禀气于胃，胃者五脏之本也。”“胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。”强调胃系为饮食营养消化吸收之第一线，对于维系整体生命现象正常运作，具有无可取代之重要地位。又曰：“营出于中焦，卫出于下焦。上焦，出于胃上口。”胃之上口，即贲门也，为食道与胃囊之接壤，是为上焦精气之起始点。中焦包括脾胃、肝胆与小肠，行消化吸收，为营血之主要出处。卫气即周身内外之精微防卫之气，所谓“卫出于下焦”，意指人体免疫网络、防卫功能主要之信息能量，出自于下焦大肠系统。极言胃肠消化道对于“营卫气血”整体生命现象主要信息能量与物质功能之重要影响。又曰：“精者身之本也。”“五藏主藏精者也，不可伤！”意思是说，人身三宝“精气神”，以精为“身心灵气”整体生命现象最重要之物质基础与稳定性能量。整体生命现象以五脏系统做为最重要之系统分类，肝心脾肺肾五脏皆主藏精。又曰：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。”意思说天地之间，属于东方与青色之精粹、精华与精灵之气（春天之气与生命气息亦然），直接与肝气相通、相应，并以肝木系统为其最主要之体内根据地。强大生命力，使得肝脏成为人体唯一具备再生功能之主要解毒器官。肝气之出入通道在于眼睛。又曰：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋。”意思是说天地之间，以东方主风邪，风邪即肝系之有余病气，风邪即运行于轨道之外，摧枯拉朽，酿成严重灾变之巨大动能。因为天体运行的关系，唯有东方最能生风，风能生养木气，木气能生养酸味之食物与天然药物，酸味之天然食物与药物能生养肝气，并及于肝系，肝气与肝系能生养筋膜与肌腱之属。又曰：“风者百病之长也。”“风者百病之始也。”黄帝内经反覆强调风邪之为害严重，意在提示医家，务必要深入了解并设法有效掌握肝木、肝气与肝系之正常功能，以及有余之病的肝风与“肝木不足之病”所造成之壅塞沉淀等重要病理变化与正确对治。又曰：“厥阴之表，名曰少阳。”意思是说根据黄帝内经“整体自然医学”理论，厥阴木气与少阳相火之气，是为表里一体之特殊连系，厥阴肝木之气为里，则少阳相火、胆经之气为表，也就是所谓肝胆相照之相互“依存关系”。又曰：“凡十一藏取决于胆也！”即言五脏六腑与十二经脉系统，功能运作之真正关键性重点在于“属于少阳相火的胆经之气。”可见“厥阴肝木与少阳胆火两大信息、能量与物质之系统分类”在“厥阴木，少阴君火，太阴土与少阳相火，阳明金，太阳水”等六气系统中所特有之“开创性”重要病理地位！换言之，厥阴木气为三阴气之首，少阳相火则为三阳气之首，“肝木与胆火”作为三阴三阳、十二经脉系统之首，其重要关键性当然可想而知！又曰：“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之。”“从内之外者，调其内。”所说的达之、发之、夺之、泄之、折之，就是针对诸般郁滞、当泻其有余；以排除瘀塞阻滞，令管道与气血恢复通畅之意，重点在于身体内部的瘀塞不通之病，所谓病生于内者，仍以最直接之“内治为宜”。事实上唯一能够有效对治，并直接调理身体内部关键性瘀塞重点之“肝胆排石健康法”，多年以前由华裔美人自然医学专家雷久南博士引进中国台湾省，后来又结合了欧洲、日本等国家之先进经验，经过长期发展已经累积了相当丰富的心得。其中尤以中华自然医学教育学会秘书长何永庆大医师挟其丰厚之学养、热忱与研发条件，针对“胃肠、肝胆”乃至兼及“肝心脾肺肾五脏”整体，所精心设计之全新整合性“清净化郁、酵素排石法”最为王道平和、涵盖周严而且轻松简便。经个人与自然医学教育学会多位同仁之亲身体会，可以确认此一安全可靠、“顺应自然规律”，完全以新鲜苹果、灵芝酵素、益生菌、花粉、蓝藻、橄榄油、柠檬汁结合南瓜小米粥等，优良天然食品为主之“清胃肠、净肝胆、减腰围、美肌肤”整体健康促进法，的确堪当重任，最适合作为“自然医学”解结除郁、净化内外、通畅气血，“治病求本”、“治未病”以完善“升降出入、神转经回”，促进身心健康、改善体质，阻抗衰老、防治疾病之“首选治疗措施”。值得大力支持全面推广，以因应广大“亚健康人士”迫在眉睫之保健需求。……

《黄帝内经的生命智慧》

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