

《图解读懂黄帝内经》

图书基本信息

书名：《图解读懂黄帝内经》

13位ISBN编号：9787536822344

10位ISBN编号：7536822340

出版时间：2009-1

出版社：陕西人民美术出版社

作者：陈宇易

页数：295

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

前言

回归中国第一部养生宝典 3000年以前，在我国的黄河中下游流域，始祖黄帝曾和他的老师岐伯围绕人的生命健康和医疗之术，进行了一场旷日持久而有意义的对话。他们谈话的内容据说被记载下来，就是我们今日见到的这部现存的古代中国最早的医学典籍——《黄帝内经》，所以中医又称作“岐黄之术”。《内经》大约在战国至西汉时期开始流传，它以系统的医疗和医药理论奠定了我国中医学发展的基础，至今仍让世人受益非浅。全书约70万字，共计18卷，其中《素问》和《灵枢》各9卷。

首先，从关注人的身体健康的角度，《黄帝内经》是当之无愧的古医学圣典。纵览全书，《素问》之名，源于“素者本也，问者黄帝问岐伯也”，是黄帝向岐伯-询问养身之术的汇编，两人所论内容以传统哲学思想为基础，如阴阳说、五行说、运气说、自然说等，包揽了脏象原理、经脉气血、病因病证、顺养调和、情志养生等中医多方面的权威知识。《灵枢》之名，源于，“以枢为门户阖辟所系，而灵乃至神至玄之称”，主要研究针刺问题，因而又称“针经”，总结了古代医学的腧穴针灸之道。迄今以来，这些经典医学理论不仅融入国人思想文化脉搏之中，同时以丰富的诊断实践和对生命规律的探讨，使历代医者甚至医圣皆能从中吸取精髓，也使普通老百姓能“循经”白疗、养生调适——在医学不发达的时代尤其受益无穷。追根溯源，现代人仍能从这部古籍中领会到大量健康有效的养生知识，处理好内在和外在的身心生活，例如认识到体内阴阳转化的规律，在寒热时节能预先改变生活作息，更好地为身体之外的“终极目标”而奋斗。

其次，从民族思想文化源头的角度，《黄帝内经》还是一部集中体现中国古代宇宙意识的巨著。早在战国以前的商周时代，由于当时巫医不分，医学上的每一点发展都很难离开巫术宗教方面对宇宙、生命的认识。《内经》也可以算是早期中国人探索混沌宇宙的成果，如它认为人体本身就是个小宇宙，因而人与天地相应，一切顺应自然才能获得生机；气是宇宙的本原形态，而人体内的气和宇宙间的气是相通的，通俗点说，就是人体的内环境必须与自然界这个外环境相协调、相一致。

《图解读懂黄帝内经》

内容概要

《图解读懂黄帝内经》以弘扬民族文化及健康养生之道为宗旨，寻古探源，将历来颇受中医界重视的《图解读懂黄帝内经》用图文对应的图解形式呈现在读者面前，从宏观和微观的角度阐释了大量丰富而不过时的养生观念。同时，《图解读懂黄帝内经》还提供了一套实用有效的养生知识和操作性强的小窍门，作为读者日常养生的行动指南，随时随地能强壮身心、延年益寿。《图解读懂黄帝内经》作为一部享有盛誉、流传久远的古代传统医药圣典，自问世以来，其独特的"中国式"养生理论传承至今，一直被奉为文化瑰宝。千百年来，它被认为是东方传统医学的源头，系统地总结了古代中医全方面的经验和深刻智慧，阐明了人体生命和宇宙生命相应的规律，以客观实际的阴阳调和、四时顺养等养生理论，为古人今人深入透彻掌握健康法门作出贡献。

书籍目录

编者序：回归中国第一部养生宝典内经论全图《内经》历史沿革本书阅读导航第一章 《内经》关于生命的起源一、黄帝开辟养生术的第一人二、岐伯中华医学的鼻祖三、气为生命之本《内经》关于生命本原的哲学观四、神、血、气、经络《内经》指出生命维持和死亡的决定因素五、阴阳之说中国人认识宇宙事物的思维方法六、五行之术先人的朴素物质观七、脏腑之象中医学理论的宝藏八、《内经》成书年代之争没有定论的黄帝“遗书”第二章 《内经》论养生的原则一、纯阳、阴柔《内经》详述人体生命的周期二、天癸、肾阳人体宇宙之日月三、衰老之秘《内经》解释人体老化的现象四、人尽天年探讨合理的寿限五、寿命非注定《内经》探讨影响寿命的各种因素六、生命之早衰《内经》剖析防止衰老之道七、真人、至人、圣人、贤人《内经》中四种长寿之人初探八、长寿的要诀《内经》帮助延寿的密技九、阴阳和合维持阴阳平衡之道十、阳为本，阴从之阴与阳的互根和互用十一、阳为本，人赖之阳气为生命之根本十二，阴是阳之守阴气为生命之基础十三、虚邪之风风邪是各种疾病发生的始因十四、补精，养气、守神保养精、气、神是养生长寿的主要原则十五、补气、养血、辅阴安命之本第三章 五脏六腑一、五脏系统总览脏居于内，形见于外二、心者，君主之官心在脏腑中居首要地位三、肺者，相傅之官肺为气之主四，肝者，将军之官肝的疏泄功能五、膻中（心包），护卫之官供养和保护心神的功能六、脾胃者，仓廪之官受纳和布化的生理功能七、大肠者，传导之官传导和排泄糟粕的功能八、小肠者，受盛之官接受胃内容物的盛器九、肾者，作强之官调节人体发育、衰老的过程十、胆，中正之官化生和贮藏精气的功能十一、三焦者，决渎之官负责人体全身水液运行十二、膀胱者，州都之官脏腑的特殊脏象第四章 奇经八脉一、经络、经脉人体运行气血的通道二、手太阳肺经与呼吸系统功能相关的经络三、手阳明大肠经对大肠运转起作用的经络四、足阳明胃经与消化系统有关的经络五、足太阴脾经与脾的运化功能有关的经络六、手少阴心经与心脏功能有关的经络七、手太阳小肠经与小肠功能有关的经络八、足少阴肾经与肾功能有关的经络九、足太阳膀胱经与膀胱功能有关的经络十、手厥阴心包经与脏腑心包有关的经络十一、手少阳三焦经与三焦功能有关的经络十二、足少阳胆经与胆腑功能有关的经络十三、足厥阴肝经与肝脏功能有关的经络十四、奇经八脉“别道奇行”的特殊通道十五、《内经图》人体内脏的解剖图第五章 四季顺养一、生命之本，通乎天气人体与自然相通相应二、四时阴阳从之则生，逆之则死三、春季“发陈”春季养生的原则四、夏季“蕃秀”夏季养生的原则五、秋季“容平”秋季养生的原则六、冬季“闭藏”冬季养生的原则第六章 食养一、饮食为生人之本食养的意义二、食五谷以养人得谷者昌，失谷者亡三、五味调和谨和五味，骨正筋柔四、五色当五脏脏腑失调，五色当显五、饮食的禁忌食物性味与饮食禁忌六，病后调养谨察阴阳所在而调第七章 形神合一的情志养生一、七情五志情志活动属于人类正常生理现象二、养“神”之道神宜静，而不宜躁三、情志致病五脏损，七情伤四、形神合一身心并治之基础五、阴阳虚实与梦境梦是生活的投射与试验六，气盛之梦气盛与梦境七、气虚之梦气虚与梦境八、邪寓之梦五脏虚实的体现九、体滞之梦气血不畅而致梦第八章 阴阳五行与体质一、脏腑、经络、形体形成体质的结构与要素二、精、气、血、津液影响体质的基本物质三、体质与气质气质是体质中不可缺少的一部分四、阴阳五态之人察色按脉，先别阴阳五、五形之人阴阳二十五人六、脏腑之人脏固有大小，气血需充盈七、体态之人先天强者多寿，先天薄弱者多夭八、性情之人勇者气行则已，怯者则著为病第九章 病邪与六气一、六气之说六种自然界奇特的气候变化二、六淫六气的异常三、“风”乃百病之始六气中很特殊的一气四、“寒”乃损阳阴邪伤阳之气五、“暑”乃盛热阳邪伤阴之气六，“湿”乃秽浊阴邪湿邪困脾七、“燥”乃干涩之病邪燥易犯肺八、“火”乃热极阳邪火性上炎第十章 神奇的针灸一、针灸治疗老祖宗的智慧二、腧穴与阴阳五行针灸学的两种重要理论三、经络与穴道有形抑或无形的管道四、腧穴说人体的特殊部位五、刺与灸从外而内的特殊疗法六、补泻的原则保障营卫的正常营运

《图解读懂黄帝内经》

章节摘录

第一章 《内经》关于生命的起源一、黄帝开辟养生术的第一人 1. 黄帝的生平 根据《二十五史新篇》记载，黄帝可能实有其人，是父系氏族时期中原地区的一位部落联盟长。他通过战争，使中原各部落实现了联合，并做了许多好事，因而在古人的口传历史中占有重要的地位。黄帝，生于轩辕之丘（今河南新郑西北），故称轩辕氏。黄帝幼时聪明异常，见识渊博，才干出众，成年遂继承父亲少典被拥立为有熊部落首领，故又称为有熊氏。他所生活的时代，正是原始社会向阶级社会过渡的前期，社会变革十分激烈，因此史书中留下了许多关于他南征北战的生动记载。在当时，蚩尤暴虐无道，兼并诸侯，当时的天下共主“炎帝神农氏”已经衰落，酋长们互相攻击，生灵涂炭，而神农氏却无可奈何，于是他求助于在当时年轻有为的有熊氏（黄帝）来平息蚩尤的叛乱。有熊氏（黄帝）欣然受命，不久黄帝与蚩尤便大战于涿鹿，“终擒蚩尤而诛之，诸侯尊为天子”，因他有土德之瑞，故被尊称为黄帝。炎帝虽然被蚩尤打败，实力尚存。他不满黄帝逐渐取代他的地位，便起兵反抗。炎、黄二帝的决战在阪泉之野进行，经过三场恶战，黄帝终于得胜。从此，黄帝号令天下，并成为天下之共主。左边这幅地图反映了当时二帝逐鹿中原的地理形势。

《图解读懂黄帝内经》

编辑推荐

《图解读懂黄帝内经》是我国传统中医四大经典之首，也是我国现存最早的一部中医学经典，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著，被认为是中国传统医学的源头。更重要的是，《图解读懂黄帝内经》阐明了人体生命和宇宙生命相应的规律清晰地提出了阴阳调和、四时顺养等养生理论这些精辟的养生理论已历经千年的验证，在今天依然能够指导我们如何去健康生活。

《图解读懂黄帝内经》虽然如此重要，但由于其原文十分深奥、艰涩难懂，使得很多读者望而却步失去了阅读这部书的机会。《图解读懂黄帝内经》将以图解的方式为读者彻底解决这一问题，通过对《图解读懂黄帝内经》原文的提炼与整合，配以简洁明了的图解，让读者轻松读懂这部伟大的经典，从中了解到有益自身的养生智慧。

《图解读懂黄帝内经》最大特点
概念入手从《图解读懂黄帝内经》的基本概念和原则出发，深浅适度地诠释大量术语
名句导读以经书名句作为章节标题，在它的基础上充实丰富
养生窍门逐层解析，同时介绍效果显著的养生方法
图表注释对于图解或表格中出现的生僻术语名词，均做了详细注释。

《图解读懂黄帝内经》

精彩短评

- 1、 开始没看好它，因为在图书馆看到就借回去了。解释很详细，最大的亮点果然是图表，真的有图表就不用看文字了。还有大大的内经图，最后还是没撕……启蒙读本，正适合我这样的半吊子
- 2、 同《图解黄帝内经》一样，

《图解读懂黄帝内经》

精彩书评

1、开始没看好它，因为在图书馆看到就借回去了。解释很详细，最大的亮点果然是图表，真的有图表就不用看文字了。还有大大的内经图，最后还是没撕……启蒙读本，正适合我这样的半吊子

《图解读懂黄帝内经》

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