

《黃帝內經》

图书基本信息

书名：《黃帝內經》

13位ISBN编号：9789576856402

10位ISBN编号：957685640X

出版社：豐閣

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

序品黃帝內經養生大藥，享中醫智慧健康人生 自古以來，健康長壽一直是人們共同的美好願望，也是人類追求崇高理想的永恆主題。伴隨著社會的發展，生存條件不斷提高，生活水準也逐漸改善，健康問題就更加成為了人們關注的焦點。然而，對於如何來維護自身的健康，大家卻有著各自不同的認識。受西醫思想的影響，現在絕大部分人都喜歡把自己的健康交給醫生，即在平時肆意損耗（至少沒有刻意保護）自己的身體，使其承受著來自方方面面的打擊，等到身體出現狀況（生病）之後，才匆匆忙忙跑到醫院，把自己的辛苦所得交給醫生，請他們幫自己「修復」身體。這樣一來，破財、耗時、受苦尚且不說，醫生們也未必就真的能夠把你「修復」得完好如初。我們知道，如果把釘子釘在木頭裡，即使拔了出來，也會留下難以磨滅的痕跡。治病也是這樣，雖然醫生採取一些外部的方法，暫時幫你消除了病痛，但是對身體的損害卻是無法磨滅的。伴隨著西醫弊端的大量湧現，有些人開始回歸到我們的傳統保健——中醫養生。與西醫截然不同，中醫保健的核心思想是「治未病」。也就是讓我們在健康的時候，通過一些保健的手法來維持住自己的健康，不給疾病以可乘之機。而即使遇到一些無法避免的情況，身體偏離了正常的軌道，也可以通過這些方法來進行合理調整，使其回歸到平和的狀態——健康狀態。可以說，中醫保健理念在於「求己為主，求醫為輔」，也就是強調每個人的健康應該掌握在自己手中。那麼，中醫養生的方法從哪裡來呢？就目前來說，雖然途徑有很多種，但主要還是從養生書上來。伴隨著中醫養生的復興，各種各樣的養生書可謂百花齊放、百家爭鳴，但俗話說得好——「萬變不離其宗」，而這個「宗」我們都知道，就是《黃帝內經》。隨便翻開一本中醫養生書，我們會發現，到處都能看到「黃帝內經」、「內經」、「靈樞」、「素問」等字眼，由此可見《黃帝內經》在中醫養生學中的影響力。《黃帝內經》是中國醫學寶庫中現存成書最早的一部醫學典籍，由《素問》和《靈樞》兩部分組成，幾千年來一直是炎黃子孫尋求健康養生祛病之道的寶藏。它運用樸素的唯物論和辯證法思想，對人體的解剖、生理、病理以及疾病的診斷、治療與預防，做了比較全面的闡述，確立了中醫學獨特的理論體系，成為中國醫藥學發展的理論基礎。在形式上，它採用了對話的方式，用黃帝與岐伯、伯高、雷公等大臣的對話（以與岐伯的對話為主）來闡述保健思想。後來，人們就用岐伯和黃帝這兩個名字的開頭「岐黃」表示《黃帝內經》，所以《黃帝內經》又叫「岐黃之書」。同時，因為它是中醫的開創性著作，所以又把中醫稱為「岐黃之術」，把我們的醫道稱為「岐黃之道」。這再一次證明了《黃帝內經》對中醫養生學的深遠影響。從古至今，有不計其數的醫學家、養生家來學習研究《黃帝內經》，而且每個人都會從中得到不同的靈感、受到不同的啟發，很多名醫大家，如華佗、孫思邈、張仲景、劉完素、朱丹溪、李時珍等，都是在《黃帝內經》的幫助下，創立了各自的醫學健康體系。因此，我們要想真正運用中醫養生，使其成為我們健康長壽的保障，就必須追本溯源從《黃帝內經》中來。然而，《黃帝內經》作為幾千年前的一部醫學作品，文字古奧、很難理解不說，我們現代的生活背景也早已發生了翻天覆地的變化。如何把《黃帝內經》應用到現代社會，給更多的人帶來福音呢？這確實是一個難題。為了解決這個難題，我們編寫了這本《黃帝內經順時養生法》。時下，中醫養生界非常流行以經解經、隨文演繹的方式對《黃帝內經》進行解讀，但這種方式只能讓讀者在養生保健的知識上對《黃帝內經》有一定瞭解，卻沒有具體實用的方法，這確實是一個很大的遺憾。在這種情況下，我們推出了《黃帝內經順時養生法》。本書雖然沒有按照前人的習慣對《黃帝內經》進行注解，但書中的每一個方法都是本源於《黃帝內經》之義。它能夠讓讀者感受到，《黃帝內經》確實是與自己的健康息息相關的，是能夠實際應用的。除此之外，這本書還有一個非常大的特點，就是它的蘊含極為豐富，幾乎囊括了所有從《黃帝內經》衍生出來的養生方法及理念，這同時也意味著，它包含了時下全部的中醫保健知識點，因為「萬變不離其宗」，一切中醫養生都是從《黃帝內經》中來的。一書在手，健康無憂，《黃帝內經順時養生法》就是你健康的守護者。古人云：「天地之大德曰生」，所有的生命事物都是因緣際會，既然上蒼給了我們如此寶貴的生命，我們就一定要好好地珍惜它，因為畢竟生命對於任何人來說都只有一次。我們衷心地希望，《黃帝內經順時養生法》能夠給為您送去健康，希望您能夠在《黃帝內經順時養生法》的幫助下度過自己的幸福人生。

《黃帝內經》

內容概要

一部融合中醫養生理論精髓和三千年養生妙方的大全集 十二時辰養生法 一天二十四小時，在不同的時辰，各由不同的經絡所負責，只要作息得宜，就可過得健康又快樂！ 四季健康順養法則 一年四季各有不同的風情，我們的身體也在不同的溫度下，有著微妙的變化，「冬吃蘿蔔、夏吃薑」道出了四季養生的菁華！ 經典：《黃帝內經》是中醫文化史上最經典的著作，是後代中醫養生思想和理論的源頭。本書深入挖掘《黃帝內經》中的養生智慧，並從中擷取最精華的養生思想和養生秘方，以全新的視角、科學的方式、深刻透徹地解讀經典。 全面：一部全面解讀《黃帝內經》養生智慧，匯集中華養生理論精髓和三千年養生妙方的大全集。從《黃帝內經》的體質養生、飲食養生、情志養生等理論到更具操作性的歷代中醫祛病養生法等，從儒家恬淡虛無的精神調養法到道家氣功養生法等，無所不包，幫助讀者古法今用，祛病養生，活到天年。 實用：摒棄以經解經、隨文演繹的方式，而是從包羅萬象、博大精深的《黃帝內經》中擷取最實用、最精華的養生思想和養生秘方，進行深入解讀。同時，結和當今中國人的生活特點，介紹了大量具有可操作性的中醫養生實用方法，以幫助讀者切實掌握並在日常生活中靈活運用。 通俗：用百姓能懂的语言，深入淺出地講解《黃帝內經》中的經典養生之義和秘法，以及日常生活中能用到的中醫養生原則和方法，讓沒有任何中醫基礎的普通讀者，都能一看就懂，一懂就會用。

《黃帝內經》

書籍目錄

品黃帝內經養生大藥，享中醫智慧健康人生.....1	第一篇 流傳千年的養生大道——走進《黃帝內經》的神妙世界第一章 學習《黃帝內經》，領悟健康之道.....18
中國三大奇書之一：《黃帝內經》.....18	從前，有一個叫黃帝的人.....20
《黃帝內經》對後世中醫影響深遠.....22	以人為本——《黃帝內經》的養生特色.....24
健康人生，就在《黃帝內經》之「道」.....25	《黃帝內經》是醫書，更是生活之書.....27
第二章 中醫就在你身邊——《黃帝內經》與日常生活.....30	從常見的「東西」、「南北」談起.....30
為什麼說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」.....31	為什麼人在哭泣時總是一把鼻涕一把淚.....32
中國傳統文化中的「男左女右」.....33	男人眼光長遠，女人活在當下.....35
女人為什麼比男人衰老得快.....36	女人為什麼要長乳房.....39
人的生育能力是由什麼決定的.....41	古時候為什麼要「秋後問斬」.....42
「鳴金收兵」為什麼不是「鳴銀收兵」.....42	「攥著手」出生，「撒開手」去世.....43
第三章 醫家之宗——《黃帝內經》與中醫基本理論.....45	「頭痛醫頭，腳痛醫腳」與中醫整體思維.....45
同病異治，異病同治——中醫治療原則.....46	不治已病治未病——中醫養生的精髓.....48
求醫問藥之前先求自己——中醫的自癒理念.....49	人體內部的「中庸之道」——中醫的平衡觀.....52
易患何種病，先看自己屬哪種體質.....53	《黃帝內經》如何認識「五勞」和「七傷」.....55
第四章 鑽石之旅——《黃帝內經》中的養生精要.....58	由工人伐木想到的：正氣存內，邪不可干.....58
法於陰陽，和於術數——健康長壽的根本.....60	不拘一格，因人施養——《黃帝內經》養生原則.....62
真人、至人、聖人和賢人的長壽之道.....67	飲食、起居作息當與自然相應.....68
順四時以適寒暑，避六淫各有主時.....70	現代人為什麼動不動就生病.....72
為何古人靠禱告就能治病.....73	第二篇 補足真陽百病消——陽氣是人體最好的治病良藥第一章 萬物生長靠太陽，長命百歲靠養陽.....76
陽氣像太陽，維持生命要用它.....76	陽氣何來：秉先天之精，合後天之力.....77
脾胃運轉情況，決定陽氣是否充足.....79	腎為身之陽，養陽先養腎.....81
走出誤區：補腎並不等於壯陽.....83	津為陽，液為陰，阻止外邪來入侵.....84
人體陽氣不足，不可盲目補氣.....86	骨氣即陽氣，養好骨氣享天年.....87
老年身體健康，離不開「虛陽氣存」.....89	第二章 萬病損於一元陽氣——八十%現代人陽氣不足.....91
生病是陽氣在和邪氣「打架」.....91	「過勞死」其實是陽氣提前用完了.....92
脫肛是人體陽氣衰弱導致的.....95	老人精氣少了，骨質就疏鬆了.....97
心臟病患者最要緊的是固攝陽氣.....99	女性不孕，腎精不足是根源.....100
脾氣大、血壓高是肝氣過旺惹的禍.....103	不健康的生活方式最易損耗陽氣.....105
時尚中的健康陷阱——減肥不當減陽氣.....106	第三章 養陽有道，百病盡消——最神奇的八大護陽、升陽法.....108
日出而作，日落而息——跟著太陽養陽氣.....108	常練靜功，控制人體陽氣消耗.....109
生命陽氣勃發，重在養護脊椎與骨盆.....111	梳髮升陽，百脈順暢——梳頭也是養生術.....113
按摩百會穴可增加人體真氣.....115	植物的種子最能補腎壯陽.....115
強腎壯陽，國醫大師王玉川有絕活.....117	不損即補——儲備能量，節能養陽.....119
第四章 陽虛的年代寒濕在作祟——祛除寒邪陽自隆.....122	寒濕傷陽氣，損陽易生病.....122
全球不斷變暖，身體卻在變寒.....124	瀉去體內濕寒氣，身體溫暖才健康.....126
如何判斷身體內有沒有寒濕.....128	與其有寒再祛，不如阻之體外.....130
讓身體遠離寒濕的養生要則.....132	慢性腹瀉多纏綿，驅除胃寒是關鍵.....134
風寒風熱易感冒，及時祛邪別拖延.....136	第五章 陰平陽秘，精神乃治——陰陽平衡才健康.....138
世界萬物孤陽不生，獨陰不長.....138	疾病分陰陽，防治各有方.....140
亞健康是輕度陰陽失衡.....142	上火了，說明你陰陽失調了.....143
維護陰陽平衡，「中軸」才是關鍵.....145	運動就可以生陽，靜坐就可以生陰.....146
第三篇 因天之序，順時養生——《黃帝內經》十二時辰養生法第一章 子時：一陽初生，睡覺是養膽氣的最佳方式.....150	子時相當於一年中的冬至，睡覺養藏最應天時.....150
誘人宵夜讓我們的健康陷入危機.....151	抓頭其實是刺激膽經做決斷.....153
拍膽經，充分保證營養吸收.....155	眼角「小突起」，從膽經上找原

《黃帝內經》

因.....156坐骨神經痛，就找膽經幫幫忙.....158第二章 丑時：深度睡眠讓肝血推陳出新.....160丑時睡得越深，肝淨化血液的效率越高.....160疏通肝經，讓失眠不再成為困擾.....161久視傷肝血，關掉電視打開健康.....163丑時春入戶，養好肝血春不困.....166女人以肝為本，養好肝遠離婦科病.....168第三章 寅時：日夜交替之時，好好嬌慣我們的肺經.....171寅時肺經當令，分配全身氣血.....171寅時醒來睡不著，大口咽津補氣血.....172寅時猛然驚醒，警惕肺部問題.....174老年人早起，不是健康之道.....176按摩肺經，補足肺氣眠自安.....178寒氣最易傷肺，寅時一定要關空調.....180第四章 卯時：太陽升起，大腸經也興奮起來.....181一覺醒來，排便是對大腸經最好的照顧.....181黎明同房，癱倒一床——清晨不宜性生活.....182好好利用人體血液的清道夫——大腸經.....183合谷穴是大腸經最好的獻禮.....185起床第一杯水可不能亂喝.....186起床後先刷牙後喝水.....188無花果、蜂蜜治便秘，手到擒來.....189避開清晨「魔鬼時間」，謹防猝死.....190清晨開窗等於引毒進屋.....191清晨起床，「先醒心後醒眼」防心腦血管病.....192清晨叩齒三百下，虛火再不致牙疼.....193第五章 辰時：賜一點食物吧，胃經正「嗷嗷待哺」.....195胃經當令，怎麼吃都不會胖的特殊時刻.....195吃早餐，細嚼慢嚥好處多多.....196早上起來沒食慾，小方法就能搞定.....199胃經——祛痘、保健一個都不少.....200尿毒症怎麼辦，尋找胃經來幫忙.....202早上冷水洗臉，既美容又保健.....203走路上班，健康又時尚.....205第六章 巳時：脾經正在盡職盡責地分解食物.....209脾經當令，消化食物的關鍵時刻.....209認識身體健康的保護神——脾經.....210口水太多，可能是脾經出了問題.....212巳時不起床，會降低免疫力.....214辦公室裡，這些「小動作」要常做.....217第七章 午時：短暫的休息讓心經神清氣爽.....219午時吃好午餐，就能多活十年.....219飯前先喝湯，勝過良藥方.....222午時陰長陽消，午睡一刻值千金.....224養護心經，生死攸關.....226中午熱飯，當心微波爐損害健康.....228正午太陽最毒，防曬工作要做好.....230第八章 未時：營養調整，就看小腸經辨清濁的功能.....232未時不是「未事」，小腸不是小事.....232心臟健康的「晴雨錶」——小腸經.....233善待小腸經，心臟沒毛病.....235在飯桌上尋找小腸通暢的奧秘.....236久坐後肩背酸痛，敲敲小腸經.....238喝茶雖好，但也要有講究.....240第九章 申時：多喝水，膀胱經才能保持青春活力.....242膀胱經——學習、工作，效率不高就找它.....242欲驅體內之毒，膀胱經必須暢通無阻.....244我們將如何養護自己的膀胱.....246申時是人體最適宜運動的黃金時間.....247下午茶將健康進行到底.....248一天的「喝水行程表」.....251簡易瑜伽，幫助電腦一族健身解乏.....252按摩眼部，讓你明眸善睐.....254第十章 酉時：休息調養，讓腎經從容貯藏臟腑精華.....256腎經當令，保住腎精至關重要.....256利用好腎經，激發身體的無限潛能.....257骨質增生了，敲一敲腎經就能緩解.....259晚飯吃少——晚餐要和窮人一樣.....261晚餐吃蝦皮易患尿結石.....263勸君少飲一杯酒，莫讓疾病成「故人」.....263腎陽虛者，可在下午五六點練點護腎功.....266酉時吃枸杞，男人最好的補養.....267第十一章 戌時：快樂起來，看心包經護心強身.....270戌時電視少看，絲竹為伴.....270解鬱減壓好選擇，戌時敲打心包經.....271敲心包經——心臟病的快速治療法.....273善用晚間保養品守護美麗.....274加班提神，別上了咖啡的當.....276戌時養生操，把臥室變成健身房.....279在戌時，雙手合十也能養生.....280早吃生薑養參湯，晚吃生薑變砒霜.....281戌時打坐，以靜制動的養生功.....283第十二章 亥時：天地歸於安靜，三焦通則百病不生.....285三焦經當令，性愛的黃金時刻.....285三焦：人體健康的財務總管.....286利用三焦經，打開健康之門.....287入睡前一杯水，預防腦血栓.....289晚間必修課：洗洗更健康.....290睡覺之前，熱水泡腳好處多多.....291睡前敷個面膜，補充肌膚營養.....293伴隨冥想，一起進入夢鄉.....295第四篇 一年之中如何養生——《黃帝內經》四季健康順養法則第一章 春季養「生」，讓身體與萬物一起復甦.....300春天讓陽氣轟轟烈烈地生發.....300四種方法，幫助春天清火排毒.....302七種「解藥」，解除春困的煩惱.....303春天「泡森林浴」可祛病抗邪.....304多吃水果可以幫您遠離春季病.....

《黃帝內經》

.....306	中老年人春季遵循「四不」原則.....	307	春天為什麼容易舊病復發.....
...308	冬末春初話養生，要跳過五大「陷阱」.....	310	春季養眼小秘方——賞鳥、遠眺、視綠、放風箏.....
.....311	第二章 夏季養「長」，當使渾身陽氣宣洩通暢.....	313	夏季，讓陽氣和大自然一同「瘋長」.....
.....313	清淡是炎夏養生的第一法寶.....	314	夏天一碗綠豆湯，巧避暑邪賽仙方.....
.....315	長夏濕邪最猖狂，全面防禦別鬆懈.....	317	夏季不忘補水和維生素.....
.....318	正確用膳，預防三種夏季病.....	320	薑湯是對付空調病的有力武器.....
.....321	夏日涼茶新喝法.....	322	防暑降溫粥伴你清涼度夏.....
.....324	夏季滅「火」不可一概而論.....	325	夏季睡眠，盲目追求涼快對健康不利.....
.....326	預防疾病，端午節洗「草藥浴」.....	327	夏日房事出汗易染病.....
.....329	夏天酷熱，要運動更要健康.....	330	第三章 秋季養「收」，人應處處收斂不外泄.....
.....332	「秋凍」要適當，千萬別凍壞身體.....	332	秋日亂進補，小心傷脾胃.....
.....333	天乾物燥，秋季補水不能少.....	334	多喝蜂蜜少吃薑，「多事之秋」不擔憂.....
.....335	秋季按摩巧養生，養出舒暢好心情.....	336	秋季，別讓「五更瀉」纏上你.....
.....337	秋季滋陰潤燥，麥冬、百合少不了.....	338	秋季乾燥，要防止靜電傷身.....
.....340	秋冬調養「老肺病」的飲食要點.....	341	秋季可用當歸把凍瘡拒之門外.....
.....342	白露不露身，寒露不露腳.....343	為什麼「饑餐渴飲」不適合秋季養生.....
.....345	初秋時節應怎樣防中風.....	...346	秋季洗手不宜過勤，水溫不宜過熱.....
.....347	上一堂秋天護足的必修課.....	348	第四章 冬天養「藏」，正是補養身體的好時節.....
.....350	冬季喝禦寒粥可預防疾病.....	351	冬季進補也應講原則.....
.....352	用便宜的藥，達到貴重藥的進補效果.....	353	冬季洗澡從腳開始有益健康.....
.....354	冬季寒冷，老年人應防關節炎.....	355	寒冬潛陽理氣，就找大白菜.....
.....355	冬季保暖重點部位——頭部、背部、腳部.....	357	熱水泡腳，不妨加點中藥.....
.....358	冬季養生有訣竅，中醫按摩真奇妙.....	360	冬季防止情緒「傷風」的幾個小竅門.....
.....360	冬季喝湯固元氣，祛除邪氣.....	362	禦寒有方——家庭火鍋的做法.....
.....364	常喝茶可擺脫冬季瘙癢的困擾...365	冬泳誤解多，別讓錯誤的認識危害健康.....
.....366			

《黃帝內經》

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