

# 《黄帝内经十日谈》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经十日谈》

13位ISBN编号：9787532634392

10位ISBN编号：7532634396

出版时间：2011-8

出版社：上海辞书

作者：章原//邹纯朴

页数：187

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)

# 《黄帝内经十日谈》

## 内容概要

《黄帝内经十日谈》是我国现存医学文献中最早的一部经典著作，《黄帝内经十日谈》是上海辞书出版社古代经典十日谈系列丛书中的一本。作者通过十日谈的形式引领读者探寻内经这部古代医学奇书的奥秘，介绍了古代医学整体思想，精、气、神，阴阳与五行范畴的演变，经络学说与针灸，中医养生的基本思想与方法，诊疗疾病的法则与方法等。读此书，犹如进行一次有趣的中医知识体验之旅。

# 《黄帝内经十日谈》

## 书籍目录

第一日 揭开“天书”的神秘面纱——《内经》的体例、成书与流传 一、探索生命奥秘的百科全书 二、《内经》成书之谜 三、一波三折的流传 第二日 引“哲”入“医”——气、阴阳、五行范畴的演变 一、神秘莫测的“气” 二、一分为二的世界 三、“如环无端”的五行图景 第三日 天人相应——《内经》的整体医学思想 一、人与自然“天人相应” 二、人与社会环境 三、协调统一的人体 第四日 “藏”“象”之间——《内经》认识人体的艺术 一、“藏象”与古代解剖学 二、以五脏为核心的脏腑系统 第五日 人体的“网络系统”——经络学说与针灸 一、经络与腧穴 二、“环周不休”的循行 三、针灸的奥妙 第六日 疾病是怎样产生的——《内经》对疾病的认识 一、人为什么会生病 二、疾病产生的内因 三、“六淫”与疠气 第七日 四诊合参——《内经》的诊断方法 一、《内经》的诊病原理 二、望、闻、问、切 第八日 “以平为期”——《内经》治疗疾病的法则 一、治病必求其本 二、治疗疾病的八原则 第九日 每个人都不一样——中医的体质观念 一、体质为何不同 二、《内经》的体质分类 三、体质与人体健康 第十日 养身于天地之间——《内经》的养生智慧 一、治未病 二、养生的基本原则 三、行之有效的养生方法

## 章节摘录

了解完《内经》、《素问》、《灵枢》的关系之后，再来看看《内经》的主要内容。《内经》由一百六十二篇单篇文章组成，而这些单篇文章不止篇幅不一，大多数的内容分布也较为分散，同一个问题会在不同的文章中出现，而同一篇文章中可能论述不止一个问题，故此，刚接触《内经》的读者往往会有凌乱的感觉，不知道从何入手。我们不妨先就《内经》中主要的内容做一个简单的介绍，便于把握文脉。

对《内经》的相关知识进行分类，历史上早就有医家做过这件事，如明代著名医家张介宾花费三十年时间，将《素问》与《灵枢》既有的顺序完全推翻，根据论述的内容重新分类编排，共分为十二类，名曰《类经》：摄生、阴阳、藏象、脉色、经络、标本、气味、论治、疾病、针刺、运气、会通，共三百九十条，分三十二卷。《类经》出版后，大行于世，为学医者学习《内经》提供了较好的途径，被时人誉为“海内奇书”，直到现在仍然是学习《内经》的重要参考，后来医家对于《内经》内容的分类大体而言都是据此略有增删。

现代学者对《内经》学术体系的分类虽然具体有一些区别，然大体上是相似的，主要包括摄生、阴阳五行、藏象、经络、精气血津液、病证、病因、病机、诊法、治则治法、五运六气等，我们择其要进行简述：

**摄生**：即养生之意，又名“卫生”。《内经》第一篇《上古天真论》，就是养生专章，全书含有丰富的养生内容，称得上是一部养生宝典。《内经》以“不治已病治未病”的预防思想为养生主旨，吸收了先秦诸子的养生理论与实践，并在中医理论指导下，进行了改造，确立了中医养生的基本原则。如：顺应自然，天人合一；恬淡虚无，精神内守；形神共养，动静得宜等。

**阴阳五行**：阴阳、五行学说均滥觞于中国古代哲学，与医疗实践相结合之后，共同奠定了中医学的理论基础，其重要性不言而喻。如《素问·阴阳应象大论》所说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”五行学说则利用木、火、土、金、水五行生克制化的关系，建立起了以五脏为中心的生理系统，并将其与自然界的五行系统相对应，构成了统一的整体。

**藏象**：《内经》对人体生理活动的认识以藏象理论为核心展开。藏象学说以五脏为主体，将六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等人体的各部分组织器官分为五大系统，通过经络、气血等贯通在一起，认为人体是一个有机的整体，各脏腑组织虽然在功能上各有分工，但是并不是孤立地，而是通过经脉连属、气血流贯，相互联系，互相协调合作。藏象学说是中医学的基本理论体系的核心，也是临床辨证论治的理论基础。

**经络**：主要包括经脉和络脉，是人体内气血流贯、沟通脏腑形体官窍、联系上下内外、感应传导信息的网络状系统，是人体组织和结构的重要组成部分。经络学说是针刺技术的理论基础，在中医理论与临床上均具有特殊的学术价值，《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

**气血精神**：《灵枢·本藏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”精、气、血、津液既是人体生理活动过程的产物，又是组成人体和维持人体生命活动的基本物质，其运动变化体现了生命活动的基本规律，是中医学理论体系的重要组成部分。“神”广义上是人体生命机能活动的总括，狭义上是指人的精神活动，其盛衰直接反映生命机能的情形，所谓“得神者昌，失神者亡”。

# 《黄帝内经十日谈》

## 精彩短评

1、谈文化层面多一些，对深入了解皇帝内经有帮助。

# 《黄帝内经十日谈》

## 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)