

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787040342949

10位ISBN编号：7040342944

出版时间：2012-03-01

出版时间：高等教育出版社

作者：《轻阅读》编委会 编

页数：128

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 前言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国医学宝库中现存的成书最早的一部医学典籍，在我国传统医学领域占有举足轻重的地位。

《黄帝内经》虽冠以『黄帝』之名，内容也以黄帝与臣子问答的形式出现，然而此书并非黄帝所著，也非黄帝时代的著作。

它约成书于战国时期，后又经两汉时代学者的修订和补充，总结概括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、心理学等方面的知识，运用阴阳、五行、天人合一的理论，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，成为我国医药学发展的理论基础和源泉。

《黄帝内经》全书分为《素问》和《灵枢》两部分，各有文章八十一篇，内容涉及生理、病理、针灸理论以及养生等各个方面。

《黄帝内经》的成书标志着中国传统医学进入了理论医学的新阶段。

《黄帝内经》作为中国传统医学理论的思想基础及精髓，在中华民族繁衍生息的漫漫历史长河中，它的贡献是极其巨大的。

中国古代著名的医学家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等都曾刻苦研读《黄帝内经》，并深受其思想的熏陶和影响。

《黄帝内经》的部分内容还曾被译成日、英、德、法等国文字，对世界医学的发展亦产生了不可忽视的影响。

本书精选《黄帝内经》的部分章节，并对其进行了详细的阐释：书中先概括了各章的主要内容，再以原文与译文对照的形式将原典经典章节呈现给读者。

编者衷心希望读者能从中领悟生命的奥秘与养生之道。

## <<黄帝内经>>

### 内容概要

《轻阅读：中医祖典·黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各有文章81篇，内容涉及生理、病理、针灸理论以及养生等各个方面。

《轻阅读：中医祖典·黄帝内经》节选了其中某些经典篇章，配以图片，便于读者更好地了解这本经典著作。

## <<黄帝内经>>

### 作者简介

《轻阅读》编委会，由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<黄帝内经>>

书籍目录

第壹篇 素问上古天真论篇四气调神大论篇生气通天论篇五脏生成篇五脏别论篇刺热篇气厥论篇咳论篇  
举痛论篇风论篇厥论篇针解篇第贰篇 灵枢九针十二原本神营卫生会厥病病本口问淫邪发梦五味贼风五  
味论百病始生行针上膈九针论.....

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

上古天真论篇 本篇主要论述上古之人重视保精养神从而获得长寿的道理，并揭示了人类生长衰老的客观规律及养生防病与健康长寿法则。

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

上古时代的黄帝，一生下来就聪慧无比，年龄很小时就擅长言辞，幼年时就具备很强的领悟能力，长大后，笃实敏捷，成年时，登上了天子的宝座。

黄帝问岐伯：我听说上古时代的人们，都能年过百岁而动作毫不衰弱；现在的人，年龄刚达到或超过五十岁，动作就显得衰老而没有力气了，这是时代不同所致，还是现在的人们不懂养生所致呢？

岐伯对曰：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。

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。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。

岐伯回答说：上古时候的人，会养生的能够按照自然界的规律而起居生活，并加以适应、调和，以使之趋于正确。

饮食有节制，作息有规律，不过度操劳，也不过度行房事，所以他们的形体和神气都很旺盛，相互协调统一，便能够活到人类自然寿命的期限，超过一百岁才辞世。

现在的人就不同了，他们把酒当成水般豪饮而没有节制，把不正常的生活习惯当成正常的，醉酒后行房事，过分放纵情欲，使阴精衰绝，真气耗损，不懂得保持精气强盛，不善于调养精神，为图内心快活，而随意取乐，作息没有规律，因此到五十岁就开始衰老了。

古时候真正通晓养生之道的人在教诲普通人时，一定会说到要及时躲避虚邪贼风等致病因素，保持内心的平静，排除一切杂念，使真气通畅，精神不外泻，如此病患就不会发生。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。

二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八，肾气衰，发堕齿槁。

六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

八八，则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。

今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

男子八岁时，肾气充实，头发开始浓密，也已更换牙齿。

十六岁时，肾气开始旺盛起来，天癸开始成熟，精气充盈，两性相交，就可以生儿育女。

二十四岁时，肾气平和充盈，筋骨强劲，智齿长出，牙齿长齐。

三十二岁时，筋骨丰隆强健，肌肉也饱满壮实。

四十岁时，肾气衰弱，开始掉发，牙齿也开始松动。

四十八岁时，人体上部阳明经气渐渐衰绝，面部枯槁，两鬓开始变白。

五十六岁时，肝气衰弱，筋脉迟滞，天癸干枯，精气减少，肾脏衰弱，精神形体均衰老。

六十四岁时，牙齿和头发都已脱落。

肾脏具有调节水液的功能，禀受并储藏其他脏腑的精气，因此五脏功能旺盛，肾脏才能有精气排泄。

男子年老后，五脏的功能都会衰退，筋骨衰疲无力，天癸枯竭，所以会头发苍白，身体沉重，脚步不

<<黄帝内经>>

稳，也无法生儿育女了。

.....

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 编辑推荐

经典：阅读中不能忽视之“重”！

在一切作品中，经典的分量是最重的。

经典意味着时间的淘沥、文明的传承、智慧的结晶。

举凡文学、历史、艺术……只要经典，必有最广泛的观众。

因此，古今中外各个领域的经典作品，便有了最强大的生命力和市场号召力。

《轻阅读-人文手卷》书系所选书目，均是经典领域中千锤百炼的经典之作，在吸引读者方面有天然说服力。

浅阅读：阅读中不能忽略之“轻”！

在各种信息不断泛滥、生活节奏日益紧张的今天，人们汲取知识的方式越来越碎片化，阅读普遍呈现出一种“轻浅”特征，人们对厚重的大部头经典图书越来越敬而远之。

如能最大限度地降低人们对经典的敬惧感，增加此类图书的亲合力，便可有效促进销售。

《轻阅读-人文手卷》紧扣“轻”字，全力塑建经典阅读“轻模式”，便是这一理念的实践。

书名：书名的重要性毋庸赘言。

“轻阅读”在信息传递上一语中的、直指人心，兼具与众不同的小资情调；“人文手卷”之“手卷”概念来自中国传统绘画艺术中的一种典型形制：卷轴长卷。

后经衍伸，凡篇幅精简、长短适度、形制入手随形的图书形式均可称为“手卷”。

“人文手卷”借手卷二字，传递形制轻巧之意，颇具历史文化内涵，与“轻阅读”相得益彰。

视觉：在消费时，“好看”往往指形式，而不是内容。

人们偏爱一切美的事物，被形式引诱导致的消费远远大于内容。

美女如此，香车如此，华服如此，豪宅如此，图书也如此。

基于此，《轻阅读》在“好看”上力求尽善尽美：封面设计：前所未有的惊艳。

大胆突破经典惯有之典雅、厚重形象，在色彩、纹饰上均以繁花似锦、光鲜亮丽为第一要义，辅以水晶塑料书封，绝对抢眼、惊艳。

内文设计：摄人心魄的妖艳。

业界顶级设计师亲自操刀，逐一精雕细琢，彩色印刷，页页不同，本本不同，每部书的翻阅都变是一次醉人的视觉旅行。

厚度：百余页，157g铜版，薄不至于单薄，厚不至于笨拙，“轻”得恰到好处！

<<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:<http://www.tushu007.com>