

<<黄帝内经中的100条养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的100条养生经>>

13位ISBN编号：9787113104887

10位ISBN编号：7113104886

出版时间：2009-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：江乐阳

页数：267

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>

## <<黄帝内经中的100条养生经>>

### 前言

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著。

相传黄帝时期出现了三位名医，分别是歧伯、雷公和俞附。

《黄帝内经》一书的主要内容就是黄帝与歧伯、雷公等人之间的对话，其中与歧伯的对话占据了，全书的大部分内容。

从《黄帝内经》的组成结构来看，它分为《素问》与《灵枢》二卷，二者之间虽然各有侧重，但在医理剖析方面却浑然一体，都讲究辩证治疗，都注重未病先防。

不过，相对来说，《素问》卷侧重于养生保健，《灵枢》卷侧重于临床实证。

但二书的医理其实是殊途同归的，并没有任何断裂之感。

阅读过《黄帝内经》的人可能都知道，它是一部博大精深的辉煌巨著，不仅在中医理论方面开创了先河，建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”，“病机学说”以及“养生学”、“运气学”等学说；而且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、治疗与预防都做出了比较全面的阐述，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。

可以说，《黄帝内经》是中医界当之无愧的丰碑，不仅引领了中医学的发展，也光照了无数中医名家。

对《黄帝内经》进行品读，虽然可以借鉴前人研究出来的成果，但要真正领略它的精髓，其实是一件非常艰巨的事情。

## <<黄帝内经中的100条养生经>>

### 内容概要

本书从养生的角度出发，挖掘出《黄帝内经》里最实用、最有效的养生理论，并将这些养生理论与现实生活相结合，使这些养生智慧具有较强的参考性和可操作性。

<<黄帝内经中的100条养生经>>

作者简介

江东阳，毕业于北京中医药大学中医学专业，现就职于北京市东直门医院。出身于医学世家，长期从事中医养生保健等方面的研究工作，著有《心态好病就少》、《解读黄帝内经的养生智慧》、《从头到脚话健康》等书。

<<黄帝内经中的100条养生经>>

书籍目录

要诀一 饮食养生 1. 饮食为生人之本 2. 合理搭配, 利身益寿 3. 谨和五味, 骨正筋柔 4. 五味失和, 百疾生害 5. 三餐有律, 健康无恙 6. 五色均衡, 容颜才美 7. 饮食清淡, 不宜过咸 8. 顺应四时, 平衡阴阳 9. 饮食养生, 因人而异 10. 愉快进餐, 增进食欲  
要诀二 经络养生 11. 经络通畅保健康 12. 疏通经络, 消除疾患 13. 十二经脉, 巧治百病 14. 保养任脉, 防止早衰 15. 养护督脉, 强身健体 16. 按摩经络, 驻颜美容 17. 足底按摩, 保健延年 18. 常做刮痧, 防病治病 19. 刺络放血, 调整阴阳 20. 配合时间, 保养经络  
要诀三 情志养生 21. 形神统一享天年 22. 七情过激, 损伤脏器 23. 不贪名利, 少欲寡求 24. 移情易性, 调摄七情 25. 以情胜情, 相互制约 26. 调养情志, 因人而异 27. 情志养生, 疏泄有方 28. 消除嫉妒, 优化内心 29. 远离抑郁, 健康一生 30. 合理运动, 调节情绪  
要诀四 起居养生 31. 起居有常延年寿 32. 春捂秋冻, 少灾少病 33. 劳逸适度, 养生之本 34. 保证睡眠, 健康长寿 35. 二便畅通, 百病不生 36. 一日三篲, 却病强身 37. 服饰养生, 保暖防病 38. 沐浴养生, 治病保健  
要诀五 四季养生 39. 四季养生顺自然 40. 春季养生, 防风保暖 41. 春令之时, 养肝护肝 42. 夏季养生, 避暑防湿 43. 炎炎夏日, 养心为上 44. 长夏时节, 最宜养脾 45. 秋季养生, 养阴防燥 46. 秋高气爽, 重在养肺 47. 冬季养生, 防寒保暖 48. 寒冬腊月, 养精保肾 49. 反季蔬菜, 慎食防病  
要诀六 运动养生要诀七 环境养生要诀八 体质养生要诀九 十二时辰养生要诀十 男女养生要诀十一 容颜养生要诀十二 药膳养生

## <<黄帝内经中的100条养生经>>

### 章节摘录

要诀一 饮食养生 1. 饮食为生人之本 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《素问·脏气法时论篇》 饮食是维持生命活动的重要物质基础，也是健康长寿的保证。

《黄帝内经》的《素问》中就曾经指出过“饮食为生人之本”。

这句话的意思就是说，人靠吃饭活着，饮食的目的就是为了养生保健。

只有讲究科学的饮食方法，才能确保身体的健康。

养生小课堂 所谓饮食养生，就是按照中医养生的理论，调整饮食结构，注意饮食宜忌，改变不良的饮食习惯，建立科学的饮食方式，合理地摄取食物，以促进健康，增强体质，颐养天年的养生方法。

比如，饮食科学中经常提到的“膳食宝塔”，它共分五层，包含了我们每天应吃的主要食物，也指出了每天应摄人的分量，这种饮食结构就显得特别科学。

其实，膳食宝塔里面所提到的饮食搭配，早在2000多年前的《黄帝内经》就已提到。

并对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出了违背饮食宜和忌的原则对人体造成的危害。

此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

在日常饮食中，人们如果能遵循《黄帝内经》所提出的饮食养生方案，不仅可以保证身体健康，还可以提高人体的新陈代谢能力，达到延年益寿的目的。

## <<黄帝内经中的100条养生经>>

### 编辑推荐

最经典的5大养生智慧，概括了《黄帝内经》之精髓，最贴心的100道养生答疑，解决读者的各种疑惑，最温馨的300条养生贴士，细心地提出了健康的叮咛。

古今流传的养生智慧，引领健康的巅峰之作。

《黄帝内经》是智慧之书，而不是知识之书，是可以让一个民族怀着隐秘的热情世世代代、反反复复去阅读的书。

——摘自曲黎敏所著《养生智慧》 《黄帝内经》被誉为中国人养心、养性、养生的“圣经”，不仅是现代中医学的不二源头，更是一部蕴含中国生命哲学之宗的思想著作。

——摘自南怀瑾所著《小言与生命科学》

<<黄帝内经中的100条养生经>>

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>