第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生经>>

13位ISBN编号：9787122081513

10位ISBN编号：7122081516

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：高金国，李博　编著

页数：298

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

第一图书网, tushu007.com

前言

大海上，一位女子正奋力搏击。
她疲惫不堪，因为已经连续游了15个小时。
她正在向世界纪录冲刺：如果游到对岸，她将成为第一个游过这个海峡的女子。
海水冰冷刺骨，前方大雾茫茫，看不清方向。
又冷、又累，几度煎熬，她决定不再坚持。
母亲和伙伴就在离她不远的船上，紧跟着她。
她招手示意，表示放弃。
母亲喊：“再坚持一下，快到了！
”她望望前方，大雾遮住了一切，看不到边。
最终，她还是爬到了船上。
在船上休息了一段时间，身体渐渐暖和了。
太阳出来，云开雾散。
这时，她很惊异而且懊恼地发现：海岸，离她只有半英里远。
“如果看到海岸，我绝对能坚持下来的。
”她说。
这个故事告诉我们：胜利，胜在坚持。
现代人最爱说的字是“忙”。
忙忙碌碌中，我们丢掉了许多类似电视剧《老大的幸福》中的幸福，人忙了，钱多了，幸福丢了；我们捡起了很多功利化的“养生经”，巴不得喝口神水，就能长命百岁。
养生，成了“忙碌”的工具，成了工作的跳板。
如果养生是个工具，那它就只能成为游泳者背后那条救援船，而非海岸。
丢掉目标的结果，是我们的寿命在功利性思维的指导下，被蚕食鲸吞。
只有当养生成为一种生活方式，被丢掉的那些寿命、那些美好，才会重新进入你的生活。
养生被功利化，似乎是时代的必然。
《黄帝内经》这位哲人，是中华文化的代表之一，集养生文化之大成。
它告诉我们，养生不是一个目的，而是一个过程；养生不是局部，而是生活的全部。
只可惜，现代社会浓重的商业氛围，让很多人忘掉了这些：养生和锻炼，成了工作的跳板。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生经>>

内容概要

先固本，后逐末；标本兼治，养练并举，和谐“人体小气候”，是本书的核心理念。
深入浅出，通俗易懂，轻轻松松读懂《黄帝内经》，是本书的最大特点。
养生先养心，调养心性、内外相应，《黄帝内经》这座宝藏里，有锅“心性养生汤”；而这本书，不过是把它取出来，炖好，置于案前。
《黄帝内经》，有足够的理由和资本，让养生以浸润的方式，成为你的生活。
生活着养生——就这么简单。
作者有深厚的中文和中医功底，苦心精研《黄帝内经》十数载，此次将研习心得奉献给读者。
当你真正读懂《黄帝内经》，你会知道：身体，可以改变。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生经>>

书籍目录

第一章告别“养生穷忙”　第一节　养生变“穷忙”　几度暖又凉　第二节　动静两相宜　“顺气”寿方长　第三节　上医治未病　“忠臣”未必良　第四节　养生先固本　岂可屡“拆墙”第二章固本养生论　第一节　退化危机古今如一　1.黄帝的困惑?伤自尊的博尔特　2.借古讽今　“卫生部长”养生诀　3.男八女七　“素问”显玄机　4.何为“成功人士”？
黄帝也玩“励志”　第二节　新养生主义　和谐小天地　1.“小气候”之根：春夏养阳　秋冬养阴　2.“小气候”之基：精神肉体　天人合一　3.谁偷走了你的寿命：影响长寿的若干细节　第三节　内部小气候：了解你自己　1.十二器官　都当什么“官”　2.心肺、肠胃　养生之基　3.五脏有好恶　精气不可“聚”　4.气血如何？
疼痛告诉你真相　第四节　外部小气候：观察你自己　1.神秘生死线：破译死亡密码　2.黄帝被骂了个灰头土脸：养生要看“脸色”　3.“吓人”的汗水：透过津液看端倪　4.脉搏的秘密：忍辱负重“脉师傅”　第五节　情绪小气候：平和你自己　1.黄帝炖了锅“心灵鸡汤”：平和者长寿无争方日久　2.君臣俩客串了把周公　透过梦境说养生　3.精气不归位　所以难入睡　第六节　外界大气候：呵护你自己　1.你也富有“四海”“气顺”健康自来　2.灯笼“笼”着灯　养生要防“风”　3.此山是我开　此树是我栽　邪气从此过　留下买路财　第七节　内外相应根据体质来养生　1.弱者能否“怯变勇”　黄帝做起“勇士梦”　2.是药三分毒食疗属第一　3.吞吐吸纳养生大法　4.认祖归宗真气与天应第三章　逐末养生法　第一节　“人体有限责任公司”董事长——大脑　第二节　“人体有限责任公司”总裁——心脏　第三节　“人体有限责任公司”总经理——肺　第四节　“人体有限责任公司”物资部部长——胃　第五节　“人体有限责任公司”警卫处处长——肝　第六节　“人体有限责任公司”组织部部长——胆　第七节　“人体有限责任公司”纪委书记——脾　第八节　“人体有限责任公司”物流部部长——大小肠　第九节　“人体有限责任公司”基建处处长——肾　第十节　“人体有限责任公司”区域事业部部长——膀胱附录　人体十二时辰养生要诀

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：但不管怎样。
小喽啰就是小喽啰，既然人在自然界中能成为主导因素，在自身的寿命上，“ 人 ”也就是主导因素：正因为如此，我们把。
人 ”自己的因素、主观因素。
看作是偷走我们寿命的最主要“ 凶手 ”。
我看到过很多的惨痛教训。
有的人肺癌晚期，痛不欲生，怨天尤人，抱怨世界。
这个时候，我们所能做的只能是安慰病人：因为到了这个时候，给病人总结教训的必要几乎不存在了。
这就是最危险的地方——总结教训的时候，已经悔之晚矣。
工作上，我们犯了错误，还有机会改正，甚至可以挽回损失：养生却并非如此，不良的生活方式，一旦造成严重后果，往往无可挽回。
更遗憾的是，对那些还没有造成严重后果、身体健康的人来说，他们往往体会不到这些后果（比如肺癌）带来的痛苦，因此十分麻木。
所以，有良心的医生。
不得不残忍一点，用残酷的现实去告诉人们不良生活方式的可怕后果。
把吸烟者的肺部做成标本，就是这样一种相当残酷的展现。
实在是没有办法的事情，除了人类，没有一种动物会把同类的身体做成标本。
但毫无办法。
咱们都是凡人，不是圣贤。
只有痛苦来临，他们才知道痛苦的可怕：即便身体已经受到戕害，只要这种戕害造成的痛苦还没有传递给大脑，他们就自得其乐、自以为是、自我感觉良好。
然而，我说过了——痛苦一旦来临，后果就可能无法挽回。
这就是养生这门科学的最大难题——也许是永远都难以破解的难题。
因为这是一个人性上的难题。
人性，有时难以改变。
养生专家都像传教士。
苦口婆心，唠唠唆唆，唾沫横飞：说到听众心坎里的，或许有点效果——但这个效果的持续时间是12小时，睡一觉，起床，洗漱完毕，那些养生、锻炼的想法就和体内废物一块儿排入马桶了。
更重要的是，家庭也存在这种“ 短寿共振 ”效应，这就更可怕。
所以，我的建议是：养生最好两口子一块儿学，甚至是带上公公婆婆一块儿学。
举个例子。
大冬天，北方空气干燥，偏偏室内暖气效果又特别好，室温达到了摄氏二十四五度。
这可了不得，室内外的温差太大了。
供暖没多长时间，小李的鼻子就开始冒火，他知道这是空气干燥、室温太高造成的，想吃点梨、萝卜之类败火的水果、蔬菜。
可也巧了，那两天媳妇正好馋肉.平时不大吃肉的一家人整天大鱼大肉：单位更好，整天什么羊肉火锅。
这让小李很苦恼。
他知道自己的身体在这个时候需要败火，可接触到的全是容易上火的食物。

第一图书网, tushu007.com

后记

养生最怕什么？
迷信。
养生最需要什么？
坚持。
本书付印之际，正是“绿豆养生热”火爆之时。
这股热潮，让我不得不重复一个说过若干次的话题：别迷信。
绿豆不是神，不能包治百病。
市场游资借助“绿豆养生论”大肆炒作，结果就是：俺那个偏远的农村老家，绿豆10元一斤；省城，13元一斤。
有亲戚向我抱怨，因为我说过，绿豆是近乎完美的养生佳品（李时珍甚至称其为“济世之良谷”）。
我说：世界上只有绿豆吗？
你买上五六种绿豆之外的豆类，天天熬粥，坚持吃，效果不比绿豆差i若讲清热败火，白菊花、梨、萝卜、木耳、苦瓜，又能差到哪里去？
没过几天，国家打击游资炒作农产品的消息不期而至；接着，一些人因大量服用未煮熟绿豆汤导致腹痛的新闻，见诸报端。
泡沫破灭。
这是绿豆的错吗？
让人腹痛的不是绿豆，是迷信。
养生想走捷径，人就容易迷信；迷信，就会放弃坚持。
养生上的“坚持”，首先在于心性，始终保持心态平和；心态不好，迷信就乘虚而入。
绿豆重要，心性比绿豆更重要。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

老祖宗的著作里有很多修身养性的内容。
这本书把《黄帝内经》中“心性养生”的内容挑了出来，值得关注。
——南京军区总医院主任医师、教授 孟昭业美国有条戒酒的标语：愚昧就是重复相同的事，却希望得到不同的结果。
人们总是觉得，酗酒、嗜烟的危害会发生在别人身上，却不会发生在自己身上。
期待这本书给人以警示。
——北京电视台制片人 张劲松最打动我的，是书中“放下”的故事。
没错，现在要做的，就是“放下”这本书，锻炼去，马上！
——羊城晚报编委、政文新闻中心主任 孙璇

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《黄帝内经养生经》：走进《黄帝内经》，尽享古人的养生智慧！
《黄帝内经》，最适合现代人的心性养生书！
先“固本”，后“逐末”，先“养心”，再“养生”……作者精研《黄帝内经》十数载，终于发现《营帝内经》的养生秘密。
让养生成为生活方式，养生即生活，生活即养生，养生是一种生活方式，是享受一种过程，而过程即结果它不是一个目标，达到了就歇歇。
夫四时阴阳香，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其身矣，是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎，！
（《素问！
四气调神大论》）。
《黄帝内经养生经》出版前，手稿曾在民间广泛流传并得到较为一致的好评，现将手稿整理成书，希望能对您及您的家人、朋友有所帮助，健康行动，从现在开始……

第一图书网, tushu007.com

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