

图书基本信息

书名：<<黄帝内经、易经、道德经养生精华集>>

13位ISBN编号：9787122120687

10位ISBN编号：7122120686

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：连汝安

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>

## 前言

泱泱中华，历史悠久。

养生之道，源远流长。

中华民族在数千年的历史长河中，形成了具有鲜明民族特色的养生观和养生实践，其博大精深、丰富多彩的内容，其独树一帜、功效奇特的形式，令人类生命受益无穷，令整个世界叹为观止。

中华养生文化是中华民族优秀文化遗产，在世界文明宝库中占有非常重要的地位。

传承中华优秀文化，是每一位华夏子孙的使命。

作为一个四世御医家族的传人，理应把祖先留给后人的养生文化这一宝贵的精神财富发扬光大，献给社会，为让更多的生命健康长寿，为让更多的人从中受益而尽一份责任、做一份贡献。

在数十年的行医实践与养生锻炼中，我积累了大量的心得体会，结合祖辈传授的医道医术和养生秘诀，我获益匪浅，并且获得了对于养生文化的深刻认识。

我感到无论任何一种养生观或养生方法都不能脱离“三经”这一主脉。

所谓“三经”，即《易经》、《黄帝内经》、《道德经》。

这“三经”是中华祖先为人类文明奉献的三大智慧奇书，是其为生命健康创造的三大文化瑰宝。

养生文化是中华民族的大智慧，也是人类文明的大精髓。

对养生文化的追根溯源会发现，正是“三经”共同构成了中华养生文化的根本和基础。

总结起来我认为：《易经》为中华养生文化之核。

《易经》亦称《周易》，是我国最早的哲学著作，是古人以卦的形式记录自然现象、阐述阴阳变化的名著。

养生之本在于气，在于阴阳和谐，在于五行生克。

而“气”、“阴阳”、“五行”正是《易经》的三大范式。

《黄帝内经》为中华养生文化之干。

《黄帝内经》分《素问》、《灵枢》两部。

是古人揭示生命大道的经典，是东方人对自然和生命认识的理论高峰，是中医药文化的宝典。

养生文化正是依据《内经》倡行天地人和通及形气神兼养之大道。

《道德经》是老子所著，分道经与德经两部。

《道德经》主张道法自然、天人合一、返璞归真、清静无为、自强不息等天道人德。

这些也是养生之大要，长寿之根本，并经受了历史上长期养生实践的检验。

可见，“三经”正是中华养生文化的三大源头、三大支柱。

“三经”之间相互渗透、相互作用，缺一不可，共同构成了养生文化的经纬体系。

首先，“三经”都以自然之道为万物生长和生命运行所遵循的规律；其次，“三经”都对生命的本质进行了揭示和论述；最后，“三经”都从整体上系统地体现中华优秀传统文化的特色。

从古至今，正是这三大经典名著构建成丰富多彩的中华养生文化，薪火相传而不绝，绵延至今而不衰。

基于上述认识，我将多年来研究养生文化的体会与行医实践和养生心得结合，著述了这部《黄帝内经、易经、道德经养生精华集》，以奉献社会，以飨读者。

在这部专著中，我从八个层次和范畴来诠释具有数千年历史的传统养生观，解读国医的精髓和养生的智慧，分析古今之人健康长寿的原因和秘密，介绍三经养生的要则和方法。

以求继承和光大中华民族的优秀文化遗产，以为大众百姓的生命健康尽一份心意。

数千年来，中华祖先在探索延缓衰老、延年益寿的养生实践中，创造和积累了丰富的理论和实践经验，为子孙后代留下了很多精神财富和宝贵遗产。

对《易经》、《黄帝内经》、《道德经》这样的经典著述，我们应当努力整理、挖掘，使之为增强中华民族的素质，延长人类寿命发挥更大的功用。

当今社会，倡导以人为本，尊重生命、尊重自然。

生命健康是社会文明与发展的重要标志。

愿天下人在弘扬中华民族优秀传统文化中，共行养生之道，共享健康生活，共创和谐社会。

编著者 2011年11月

## 内容概要

数千年来，中华祖先在探索延缓衰老、延年益寿的养生实践中，创造和积累了丰富的理论和实践经验，为子孙后代留下了很多精神财富和宝贵遗产。

对《黄帝内经》、《易经》、《道德经》这样的经典著述，我们应当努力整理、挖掘，使之为增强中华民族素质、延长人类寿命发挥更大的功用。

## 作者简介

连汝安，1928年出生于中医世家，明朝御医连成玉的第八代传人，是“冠心病工程”的创始人、“山海丹”及“汝心安”（丹芪）胶囊的发明人。曾任解放军304医院大内科主任、医务副院长等职。现任国际中西医药学会常务副会长，英国医学院、自然医学及天然药物研究中心客座教授、北京蓝天医院主任医师、北京御医堂特聘中医专家。

书籍目录

第一篇 道法自然 顺天应人——“三经”养生文化概说

一 天人相应：养生的最高境界

- 1.天人合一，人与自然相和谐
- 2.人的健康与环境有着密切的关系
- 3.顺应天时的四时养生观
- 4.顺应自然的生态健康观
- 5.自然养生观倡导的六大原则

二 法于阴阳，调和变通以养生

- 1.法于阴阳：顺天应人的养生思想
- 2.阴阳消长的养生哲学
- 3.四时阴阳是万物生长之本
- 4.一生中都要保养好自己的阳气
- 5.阴阳养生重在平衡协调
- 6.养生方法须根据阴阳体质来选择
- 7.拥抱自然，阴阳协调保健康
- 8.排除阴毒，为阳气创造旺盛空间

三 太极藏大药，天命解玄机

- 1.太极原理：按照生命规律运动养生
- 2.太极原理对养生的启示
- 3.从阴阳平衡看精气神三者的关系

第二篇 与天同序 与时偕行——“三经”环境养生观

一 因时进退，随日出日入作息

- 1.待时而动：时间中的养生天机
- 2.寿命之本是顺天时变化来平衡阴阳
- 3.顺应气候变化，调整生物节律
- 4.依照月明月晦来调摄养生
- 5.每日十二时辰养生法

二 四季养生，春生夏长秋收冬藏

- 1.四季轮回，养生当借助天时良机
- 2.避风而养肝：春季养“生”之道
- 3.忌火而养心：夏季养“长”之道
- 4.防燥而养肺：秋季养“收”之道
- 5.藏精而养肾：冬季养“藏”之道

三 适应环境，法天则地善养生

- 1.地理环境与寿命的长短关系密切
- 2.养生首选：适宜居住的绿色环境
- 3.营造健康、美化的室内小环境
- 4.值得探索的风水地理养生

第三篇 气血疏通 吐故纳新——“三经”经络养生观

一 经络之气：生命之根本

- 1.经络：人体气血运行的通道
- 2.经络理论对养生的指导与应用
- 3.人体的经络之气与大自然息息相通
- 4.真气运行通畅是经络养生的根本
- 5.古法新用的经络养生方法

## 二 畅通经络，调经理气活血

- 1.通则不痛，痛则不通
- 2.“通经络”是“除百病”的关键
- 3.活血化瘀：别让病症阻塞于经络
- 4.人人都能学会经络养生按摩技巧

## 三 循五行变化，调经脉中和

- 1.五行思想与传统养生密不可分
- 2.表里相应：五行与五脏生克与共
- 3.用五行来认识自己的体质与人格

## 第四篇 知足乐天 怡情修德——“三经”情志养生观

### 一 形神俱养，内守生命之正气

- 1.内养正气是生命健康之本
- 2.形神不可分离，需要兼而养之
- 3.培固正气，抵御外邪侵入
- 4.自我调摄，精神内守
- 5.情志失控：现代生活病的根源

### 二 行善积德，仁者健康长寿

- 1.养德益养生，养生先养德
- 2.养德就是注重人的精神修养
- 3.积善以成德，大德得其寿
- 4.自我牺牲，大慈大悲利养生

### 三 调志安神，七情不宜太过

- 1.知命者乐天，知足者常乐
- 2.好心情是健康长寿的灵丹妙药
- 3.情志养生不可忽略调节情绪
- 4.消解七情太过的情志养生法
- 5.情志养生的情绪疏泄技巧

## 第五篇 宜动宜静 自强不息——“三经”运动养生观

### 一 流水不腐，终日勤勉祛病

- 1.形不动精不流，生命在于运动
- 2.运动可以替代药物医病
- 3.动则不衰，防止衰老需经常运动
- 4.生命的运动观：展舒筋骸，宣畅气血

### 二 动静相宜，长生益寿有道

- 1.适量与合理：运动养生的两大原则
- 2.动静结合：以静养神，以动养形
- 3.静心养神：精神摄生贵在静养
- 4.以静养生追求的是修养心性的功夫

### 三 认识自我，我命在我不在天

- 1.长寿靠自己，信心最重要
- 2.健康长寿不靠别人，不靠药
- 3.根据不同体质采用不同的养生法

## 第六篇 五谷为养 五味调合——“三经”饮食养生观

### 一 药食同源，饮食讲究四气五味

- 1.药即是食，食物是最佳良药
- 2.营养平衡：饮食养生观的核心
- 3.“三经”倡导的饮食养生原则

4.五色五味，顺应五态食之治病

二 食饮有节，科学养生颐养天年

1.安身之本在于食养

2.饮食养生要食之有道与有节

3.适量定时：饮食有节的两大要求

4.饮食不节，致病减寿不利养生

5.青春期饮食养生：及时补充营养素

6.中年期饮食养生：滋阴养阳善调养

7.老年期饮食养生：三多三少补精气

三 科学进补，养生最需饮食自律

1.膳食平衡，饮食最忌过食

2.不时不食，适时进补食有序

3.食出科学：因人因时因地因病而食

4.饮食有禁忌，养生莫大意

5.戒烟限酒，保护自己与他人健康

6.病中忌口：适则宜体，害则成疾

第七篇 养精固气 损益互补——“三经”起居养生观

一 上古天真，劳逸结合，起居有度

1.劳逸适度，生病起于过用

2.起卧有时，合理安排作息

3.起居有常：日常生活有规律

4.劳逸结合，起居养生靠自己

二 四补五泄，阳强则寿衰则夭

1.阴阳调和，养生需要性保健

2.节欲保精，避免肾衰精虚伤寿

3.妙用膳食，有的放矢进行性养生

第八篇 一叶知秋 上治未病

——“三经”预防养生观

一 未病先防：处乎其安不忘其危

1.居安思危，未病先防保平安

2.从娃娃抓起：养生切勿待老时

3.一叶知秋，莫让小病成顽疾

4.科学生活，勿因恶习生疾病

二 健康长寿，重在“治未病”

1.预防为主，不治已病，“治未病”

2.既病防变：“治未病”要则之一

3.辨证求本：“治未病”要则之二

4.“治未病”重在防治亚健康

三 抗衰防老，关键在于抓后天之本

1.调动自愈力，健康靠自己

2.延长寿限：人活百岁不是梦

3.是什么造成了生命衰老

4.长寿秘诀：我命在我不在天

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>