

<<图解黄帝内经特效养生术>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经特效养生术>>

13位ISBN编号：9787506461566

10位ISBN编号：7506461560

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

<<图解黄帝内经特效养生术>>

内容概要

《图解黄帝内经特效养生术》是一部极具科学性、实用性的中医养生保健百科全书，其内容丰富，除以上为读者展示的内容外，《图解黄帝内经特效养生术》还特意安排了中医养生的精典秘方，如刮痧、拔罐、按摩、运动等，相信读者朋友能从中找到适合自己的保健养生水。

<<图解黄帝内经特效养生术>>

书籍目录

第一章 《黄帝内经》是一部大肚能容的奇书 《黄帝内经》的传说 《黄帝内经》是一部中医理论经典 《黄帝内经》是一部关于生命的百科全书 《黄帝内经》中的黄帝和岐伯 《黄帝内经》是一部养生宝典 通过《黄帝内经》认识传统中医 通过《黄帝内经》领悟中医的精髓

第二章 走进《黄帝内经》的奇妙世界 世间万物都是互相联系的整体——整体观 自然界的五种基本物质属性——五行 万事皆有两面——阴阳 《黄帝内经》的生命观 《黄帝内经》的养生观 亚健康与自测

第三章 通过《黄帝内经》认识我们的身体 《黄帝内经》中的藏象学说 统治我们身体的小朝廷——五脏六腑 辅助治理我们身体的特派员——奇恒之腑 我们身体的大街小巷——经络 生命过程的基本规律——生长壮老已 掌握我们身体情况的金钥匙——望闻问切

第四章 因经络气盛衰主导的12时辰养生法 排好12时辰养生表 子时——胆经当令 丑时——肝经当令 寅时——肺经当令 卯时——大肠经当令 辰时——胃经当令 巳时——脾经当令 午时——心经当令 未时——小肠经当令 申时——膀胱经当令 酉时——肾经当令 戌时——心包经当令 亥时——三焦经当令 特别推荐——睡眠养生助长寿

第五章 顺应气候变化的四季养生及24节气养生 顺应天时，自然养生 春季养生 夏季养生 秋季养生 冬季养生 特别推荐——四季养生食谱

第六章 享受生活从日常饮食养生开始 日常食物的四气五味 饮食五味与五脏 饮食宜“和”忌“偏” 饮食养生的禁忌 特别推荐——烹调有道营养加倍 不同人群的饮食调养 饮食有节

第七章 良药不必苦口-药食同源养生法 药食同源 中药的合理应用 中药的毒性 养生保健常用药 延年益寿药膳方 特别推荐——贵重中药的贮藏方法

第八章 预防亚健康，学会情志养生法 情志与五脏 情志与疾病 情志养生方法 特别推荐——女性更年期情志调养方法

第九章 起居房事养生法 睡眠养生 劳逸适度 黄帝内经房中术 环境要舒适 休闲养生

第十章 关爱自己，了解体质科学养生 如何判断自我体质 平和体质养生法 阴虚体质养生法 阳虚体质养生法 气虚体质养生法 血虚体质养生法 阳盛体质养生法 痰湿体质养生法 血淤体质养生法 过敏体质养生法

第十一章 经络养生法——通过针灸、推拿启动人体自愈力 人体的特效腧穴 认识针灸、按摩、拔罐和刮痧 ……

第十二章 练习《黄帝内经》养生操，长命绝学随身带

<<图解黄帝内经特效养生术>>

章节摘录

第一章 《黄帝内经》是一部大肚能容的奇书 三大以“经”命名的奇书之一 中国古代有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。三大奇书之一的《黄帝内经》，给后世留下了无数传说与传奇，至今仍神秘莫测。

传奇的流传历程 《汉书·艺文志》记载医家经典十一家，今仅存《黄帝内经》一家。十八卷的《黄帝内经》，从远古时代一直到今，而三十七卷的《黄帝外经》，则可能永远失传了。

《黄帝内经》的流传历程充满了传奇色彩。

唐初杨上善把《黄帝内经》分类编辑为《黄帝内经太素》。

这本书被唐代著名的高僧——鉴真和尚东渡时带到了日本。

后来这本书在国内一度失传，直至19世纪中期一个叫郭守敬的中国人，赴日本花重金才把影印本买回来。

而《黄帝内经·灵枢》是北宋宋哲宗时期朝廷以一本《册府元龟》的书与高丽国(朝鲜)交换回来的。据记载，这件事还遭到鼎鼎大名的苏东坡5次上奏的坚决反对，幸好北宋皇帝宋哲宗没有采纳他的意见，否则有可能导致这本有“针经”之称的奇书再也不能传回中国了。

.....

<<图解黄帝内经特效养生术>>

编辑推荐

《图解黄帝内经特效养生术》：感谢读者选择了中国最具品质的生活图书 由国内顶级医护专家&专业资深的书业策划团队精诚为您打造 静候每一个中国家庭的翻阅温柔贴近您的生活 轻松读懂千年宝典，专家解密养生真经。

倾听(内经)专家益寿延年的养生之遵 将古老的养生、保健、疗疾智慧以通俗易懂的方式奉献给广大读者 不仅为您治病，还能教您如何不生病 同享长命百岁、颐养天年的健康真谛 集千年国医智慧，为每一个中国人量身定做 图解古老的内经养生术 打造全家人的健康生活

《黄帝内经》是一部大肚能容的奇书 《黄帝内经》的传说 《黄帝内经》是一部中医理论经典 《黄帝内经》是一部关于生命的百科全书 走进《黄帝内经》的奇妙世界 世间万物都是互相联系的整体——整体观 自然界的五种基本物质属性——五行 万事皆有两面——阴阳 通过《黄帝内经》认识我们的身体 《黄帝内经》中的藏象学说” 统治我们身体的小朝廷——五脏六腑 辅助治理我们身体的特派员——奇恒之腑 因经络气血盛衰主导的12时辰养生法 排好12时辰养生表 子时——胆经当令 丑时——肝经当令 活到天年的健康秘密 就藏在这部神秘的生命奇书中。

<<图解黄帝内经特效养生术>>

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>