

<<黄帝内经养生使用手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生使用手册>>

13位ISBN编号：9787506469791

10位ISBN编号：7506469790

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘理想，杨宗保 著

页数：280

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>

## <<黄帝内经养生使用手册>>

### 前言

健康对于每个人来说，都是最宝贵的财富。正因如此，人类从古至今一直在探索长命百岁、强身健体之道。然而，在现实生活中，完全健康的人却少得可怜。每个人的身体或多或少都会出现一些问题。大家有没有思考过，一个人身体是强还是弱到底由什么原因所致？答案不外乎两种：第一个原因是，我们在刚出世时遗传了虚弱的体质；另外一个原因则是，我们在后天没有好好对待自己的身体。

无论是上述哪种原因，若我们知晓一些养生知识的话，其实都可以加以改善。换句话说，身体是父母给的，但健康却是我们自己争取的。只要根据自己的身体状况来采取适宜的保健方法，幸福人生就能永远与我们相随。但是，方法在何处？

现在告诉大家——它们就在《黄帝内经》里。

相信大多数人都听说过《黄帝内经》，却少有人了解其中的精髓或了解得不全面。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是老祖宗留给我们的一部经典著作。书中清晰、系统地描述了人的生理、病理、疾病、治疗、预防的原则和方法，为人类健康作出了巨大的贡献。

《黄帝内经》中最具意义的，便是提出了防病养生谋略——“不治已病治未病”。这种医学思想，在经历了数千年的发展和完善后，现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分。“治未病”涵盖未病先防、既病防变、病后防复三个层面，还含有养生从儿时抓起这层意思。

## <<黄帝内经养生使用手册>>

### 内容概要

《黄帝内经养生使用手册》为您献上：近100个养护头部、身体、五脏六腑、足部的特效穴位，并配有详细的操作手法及插图；12条养生经脉详解，学会使用它们能保全家老少健康无忧；多种超级实用、简易的养生保健操，您可以随时随地操作，轻松缓解不适；多种医治百病的养生功。常常练习必能健康长寿；“静坐”、“低温”、“吐纳”等养生小秘诀，您只要坚持操作，必能赶跑恼人的常见病；数种饮食秘方，让您从根本上改善自己的生命质量。

《黄帝内经养生使用手册》还为您介绍了各种常见病的自然疗法，学会任何一种，您及您的家人就多一份平安。

## <<黄帝内经养生使用手册>>

### 作者简介

刘理想，医学博士，毕业于北京中医药大学中医医史文献专业，现任职于中国中医科学院，主要从事中医文化学、中医养生学的研究，提倡养生应该遵循“简、便、廉”原则。

杨宗保 医学博士，硕士生导师，教授，从事针灸养生教学、临床与科研数年，尤为擅长通过全身经络推拿，疏通经络气血，提高人体自然抗病能力。

长期主持国家、省厅级科研项目，并在国内外学术期刊发表多篇论文，提出“想养生，要扶阳”、“治病不治心，等于扔黄金”等观点。

## &lt;&lt;黄帝内经养生使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 读懂自己的身体，是健康人生的第一步人的寿命极限到底是多少为什么现代人很多活得不健康方法“跑偏”了，再怎么养生都白费人体的“吉祥三宝”：精、气、神不生病的智慧哪里求？就在《黄帝内经》中第二章“阴阳”就像跷跷板，两者平衡人才健康阴阳平衡是人体最高的境界为什么现代人多阳气衰弱养护阳气是养生治病之本食物也分阴阳，选对很重要平衡阴阳三原则：静、慢、低温第三章 五脏是人体的核心，想养生者必先安脏腑心为君主之官，对其养护最为重要肝脏健康，你的身体更强壮好好养护肺脏，自由自在呼吸肾脏安顺，生命之基更巩固尊重脾脏，吃好每一顿饭第四章 养生别忘了养体质，从根上恢复生命力《黄帝内经》中的“体质养生”气虚体质，补脾、健脾是关键阴虚体质，重在滋阴、安神阳虚体质，应把养阳放在首要痰湿体质，注意调理脾胃湿热体质，祛湿清热很关键气郁体质，多多疏通气机血淤体质，必须气血双调特禀体质，以补肾气为主用药要慎重，它会改变你的体质第五章 按照四季来养生，活到天年如有神助不通五运六气，遍读方书何济摸清老天的脾气，因时调养是正道春季是保肝、祛病的良机冬天的病，应放在夏天治人体娇嫩的肺脏，最适合在秋天补冬季“藏”好了，春天才有生机第六章 顺应十二时辰，是生活中最简便的养生之道养生，就要跟着太阳走子时：胆经当令，要睡个好觉丑时：肝经当令，要进入深度睡眠寅时：肺经当令，要“肃降”卯时：大肠经当令，要按时排便辰时：胃经当令，要吃好早饭巳时：脾经当令，要适当锻炼午时：心经当令，要小睡片刻未时：小肠经当令，午饭要吃好申时：膀胱经当令，要多喝水酉时：肾经当令，补肾最重要戌时：心包经当令，保持心情舒畅亥时：三焦经当令，准备休息第七章 最好的医生是自己，最好的良方是饮食聪明人懂得向食物讨要生命力性味不同，食疗效果也不一样你知道吗？食物的颜色也能养生什么时间吃什么，随着时令来吃饭膏粱厚腻是病源，真味只是淡第八章 万病皆可心药医，调好心情能长命管好自己的情绪，心情不好能致病不要随便动怒，百病生于气巧用以情胜情法，为心情“化化妆”乐以忘忧，没事给自己找点闲趣情志养生，贵在养德第九章 经络是中医的灵魂，也是祛病的法宝不懂得保养经络，就会生病最简单的经络不通检查法足阳明胃经——美容第一经手阳明大肠经——肺和大肠的“守护神”足少阳胆经——常敲一身轻手少阳三焦经——神秘的通道足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道手太阳小肠经——心脏的“出气筒”足太阴脾经——治疗妇科疾病的首选手太阴肺经——最容易受伤的经足厥阴肝经——疏解郁闷的法宝手厥阴心包经——心包经可救命足少阴肾经——补肾从养护肾经开始手少阴心经——主宰人体的君王第十章 运动让你不生病，健康就在举手投足间运动里蕴涵“不生病的智慧”向动物学养生，五禽戏还你好身体六字诀养生法，调动你脏腑的能力自古道家有太极，常练强身又健体练好八段锦，大病小病自己医第十一章 房事养生最有效，养出你的“性”福来不要随心所欲，也不要“开源节流”饮食不当，房事养生之大忌把握最佳时机，既健康又欢娱房事养生中的“损”与“益”第十二章 活学活用《黄帝内经》，再没什么可以伤害到你逼出体内“寒气”，彻底远离感冒告别哮喘很简单，饮食和艾灸来帮你腹泻患者不用愁，人体自有止泻方失眠者的绿色“安眠药”脾胃不和，该如何调理选对食物，高血压者不再大把吃药打响“降糖战”，再不必为“吃饭”而犯愁挺起健康的脊柱，用自然疗法缓解颈椎病从习惯人手，将癌症拒之体外

## <<黄帝内经养生使用手册>>

### 章节摘录

人的寿命极限到底是多少 “对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多……”相信很多人都听过曹操这首千古绝唱，也会发出和他一样的质疑——人的一生究竟有多长？

对于这个问题，其实早在几千年前，我们充满智慧的祖先就已给出了答案，他们按照自然界的运行规律推演人的一生，认为高质量的生命就是活到“天年”。

什么是“天年”呢？

指的是人的天赋寿命、自然寿命。

古代养生家、医学家认为人的寿命应为100~120岁。

《黄帝内经》中说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年”；《尚书·洪范篇》中有这样一句话“寿，百二十岁也”；《养生论》也说，“上寿百二十，古今所同”……可见，我们的先人认为，人类的寿命至少应该为120岁。

人能活到120岁——这个说法靠谱吗 很多人觉得人活到120岁这个理论太理想化，进而怀疑它的可能性，可国外大量的研究也印证了古人的这个理论是准确、可靠的。

关于人类的寿限，科学家们给出了三种结论：第一种说法是“细胞衰退说”，认为人体的细胞到了30岁会完全成熟，随着生命的增长，细胞会逐渐衰亡，到了130岁时，人体细胞会完全死亡；第二种说法是“细胞分裂说”，研究表明，人体一个细胞可分裂50次，当人活到120岁时细胞彻底分裂完毕；最后一种说法是“性成熟周期学说”，研究指出，一个人在14岁左右时，其性机能开始成熟，而且可以在8~10倍的时间内持续下去，大约能维持到120~140岁。

总之，不管采取何种推算方法，人类的寿命极限都不低于120岁。

有文字记载的历史上最长寿的人来自法国，是一位叫詹妮·路易·卡门的女人。

在卡门夫人的有生之年，送走了她的丈夫，她的独生女，以及她的独生孙子。

她90岁高龄时，一位47岁的律师与她签署了一份协议。

协议承诺每个月给卡门夫人500美元的赡养费，等她死后以继承她的房子。

这笔买卖看起来很划算，出乎意料的是，如此支付了30年，这位律师却先一步离开人世，而卡门夫人却活得好好的。

在卡门夫人100岁的时候，她还可以骑自行车。

在她110岁时，才搬进养老院。

在她121岁生日时，发行了一张名为“时间主妇”的唱片，内容为在音乐背景下回忆往事。

这时她虽已双目失明，耳朵差不多聋了，也离不开轮椅，但仍然精神饱满、智力正常。

直到1997年8月4日，她在养老院去世，享年122岁164天。

……

## <<黄帝内经养生使用手册>>

### 编辑推荐

活学活用国医大智慧，百试百灵中医养生经。

掌握《黄帝内经》的养生真谛，保养全家老少健康。

北京中医药大学，医学博士、江西中医学院医学博士倾力奉献！

《黄帝内经养生使用手册》以《黄帝内经》的相关理论为背景，结合了历代医学家和养生家的实践经验，从理论和实践两个层面，全面地介绍了一些养生的原则和方法，适合每一位渴求科学养生的人士阅读。

平衡阴阳：恢复阴阳的相对平衡是健康长寿的基本法则。

安抚五脏：我们要了解五脏的喜恶。

然后投其所喜。

避其所恶。

养护体质：针对不同的体质，我们要采用不同的养生方法和措施。

顺应四季：我们要根据四季变化，采取春夏养阳。

秋冬养阴的方法。

时辰养生：跟着太阳作息，以自然之道养自然之身，是最简单的养生法。

饮食调养：及时剔除不良饮食习惯。

为身体补给健康的食物能源。

情志养生：我们不仅要治身体上的病。

还要让自己的精神健健康康的。

疏经通络：利用好经络这个宝贝。

我们的身体便能“风调雨顺”。

运动养生：运动是保持青春的妙方，更是延年益寿的良药。

房事保健：房事保健应当从年轻时就做起。

直至老年，始终如一。

<<黄帝内经养生使用手册>>

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>