

<<黄帝内经与阴阳养生之道>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经与阴阳养生之道>>

13位ISBN编号：9787508731858

10位ISBN编号：7508731859

出版时间：2010-5

出版时间：中国社会出版社

作者：施连芳，高桂莲 著

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>

## <<黄帝内经与阴阳养生之道>>

### 前言

流传千古的中医学专著《黄帝内经》，形成于春秋时期，采取黄帝与岐伯二人一问一答的形式，研究讨论中医学的各种问题，虽然此书究竟出自何人之手笔至今尚无材料可以考证，尽管如此，仍然可以说《黄帝内经》这部名著所阐述的内容的确是极其丰富、博大精深的，它尊定了祖国传统医学的理论基础。

笔者在研读《黄帝内经》时，从中挑选出一些与今日社会生活相关的关于养生保健、延年益寿的知识，进行了通俗易懂的编写。

在这本《黄帝内经》与阴阳养生之道的书中，讲了这样一些问题：关于阴阳；关于“五脏”；神、气、血、形、志有余或不足，都会发生疾病；常见病的发病原因与治疗；疟疾病、痹病、痿病、厥病及“五脏六腑”疾病传变。

这本书以阴阳养生为重点，告诉人们如果体内阴阳失衡就不利于健康，甚至会发生疾病。人们只有保持身体的阴阳平衡，才能真正做到健康。

## <<黄帝内经与阴阳养生之道>>

### 内容概要

关于阴阳；关于“五脏”；神、气、血、形、志有余或不足，都会发生疾病；常见病的发病原因与治疗；疟疾病、痹病、痿病、厥病及“五脏六腑”疾病传变。

这本书以阴阳养生为重点，告诉人们如果体内阴阳失衡就不利于健康，甚至会发生疾病。人们只有保持身体的阴阳平衡，才能真正做到健康。

## <<黄帝内经与阴阳养生之道>>

### 书籍目录

第一章 关于阴与阳第一节 万物皆有阴阳第二节 人与天地日月皆离不开阴阳第三节 人体结构与天有“四时”是相应的第四节 “天有四时”与养生第五节 阴阳是人体所需要的营养物质第六节 一年四季，为什么要春夏养阳、秋冬养阴第七节 天为阳地为阴，天地阴阳合，大地万物生第八节 春“发陈”、夏“蕃季”、秋“容平”、冬“闲藏”与养生第九节 阴阳与疾病第十节 饮食禁忌第二章 关于“五脏”第一节 “五脏”在人体中的重要性第二节 “五脏”中的肾与浮肿病第三节 “五脏”热病第四节 “五脏六腑”各自不同的功能作用第五节 “五脏”所主、五劳所伤及五脉应象第六节 虚实与阴阳的关系第三章 神、气、血、形、志有余或不足，都会发生疾病第一节 神有余和神不足之病第二节 气有余和气不足之病第三节 血有余和血不足之病第四节 形有余和形不足之病第五节 志有余和志不足之病第六节 阴阳之气有余和不足之病第四章 常见病的发病原因与治疗第一节 “五脏”之咳第二节 致腰痛病的种种因素第五章 疰疾病、痹病、痿病、厥病及“五脏六腑”疾病传变第一节 阴阳与疰疾病第二节 阴阳与痹病第三节 阳气与痿病第四节 厥病第五节 “五脏”疾病传变，必死第六节 “六腑”疾病传变，必死第七节 从脉有阴阳说起第八节 脉象与阴阳的关系第九节 春、夏、秋、冬四时的脉象第六章 关于阴阳与针灸第一节 对针灸或针刺的认识第二节 针灸或针刺，其深浅如何区别第三节 针灸或针刺的禁忌第四节 人体的虚实与针灸第五节 九针与天地阴阳都是相应的第六节 针灸治疗各种疾病第七节 关于逆治与从治第八节 关于针灸的穴位

## <<黄帝内经与阴阳养生之道>>

### 章节摘录

天为阳地为阴，所以古人将父母比喻成自然界万物变化的根源。

3.阴阳与天地、人体、疾病的关系密切 “阴阳者，天地之道”，既然阴阳是对立统一的，是属于自然界的根本规律，那么不言而喻，不论是天地、人体和疾病都离不开阴阳，并且阴阳与天地、人体、疾病的关系，也是非常密切的。

《黄帝内经》“阴阳应象大论篇第五”里就有：“故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。

阳化气，阴成形。

”意思是说：天是清阳上升，积聚成为天；地是浊阴下降，积聚成为地。

阴阳各自的作用为：阴主安静而阳主躁动，阴阳之气，既能生长万物，又能杀藏万物。

阳的运动，可以化生清气和能量；阴的凝聚，可以构成有形的物质。

例如，由于水阴寒而凝结成的固体，就属阴的凝聚而构成的一种有形物质。

《黄帝内经》还进一步提出了“寒极生热，热极生寒。

寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀，此阴阳反作，病之逆从也。

”意思是说：阴阳之间的关系，既对立又统一，其辨证性又很强：阴——或曰寒，到极点可以转化为热；阳——或曰热，到极点可能转化为寒。

寒气的凝固，可以产生浊阴；热气的升腾，可以产生清阳；清阳之气应升不升而在下，就会使人发生飧泄；浊阴之气应降不降而在上，就会使人发生胀满。

这是什么原因呢？

这是由于阴阳升降运动反常，使人的消化机能紊乱而造成的。

<<黄帝内经与阴阳养生之道>>

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>