

<<黄帝内经健康长寿诀要>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经健康长寿诀要>>

13位ISBN编号：9787509123102

10位ISBN编号：7509123100

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：马名骥，吴霞，马楠 编著

页数：196

译者：马中骥 注解

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>

## <<黄帝内经健康长寿诀要>>

### 前言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学巨著，是祖国医学的基础，书中全面地论述了人的生长发育、生命原理、生理结构、气血运行、思想意识、精神魂魄、病变防治，以及如何达到长寿百岁的养生之道等，内容非常丰富，历时两千多年，广大人民受用不尽，真乃是祖国医学科学之瑰宝。

为了支持医学科学和教育的发展，发掘我国古代医学科学宝库，普及古老医学深奥理论，提高全民健康意识和自我养生保健能力，我们特将《黄帝内经》中有关自我养生保健的内容，节选编辑出26章，并用现代汉语加以解读，写成此书，以便于广大读者阅读和掌握，有益于世人的健康长寿和我中华民族的健康发展。

阅读本书，不仅可以使自己的养生保健得到启迪，而且可以更深入地了解人体的微观世界，掌握个人生命的进程，养生能够得道，使自己更加充实、超脱，使生活更加美满、幸福，建立长寿的信心，达到高寿的目的。

本书与《百岁老中医（马云屏先生）养生之道》一书是姊妹篇。

马云屏老人系古唐都长安（今西安市）人氏，祖居西安东郊雄伟壮观的白鹿原下、风景秀丽的沪河之滨。

老人出身医务世家，幼垂祖训，承书香之门第，钻研《黄帝内经》，精通医术，以祖传“福寿堂”为号，悬壶济世，是德高望重的著名老中医。

## <<黄帝内经健康长寿诀要>>

### 内容概要

《黄帝内经健康长寿诀要》节选编译了《黄帝内经》中有关养生保健的论述。从养生百岁问题的提出，达到百岁的途径，养生百岁的方法，养生百岁需要懂得的知识，养生百岁中可能发生的病变及自我处治的方法等，都有细致而深入的阐述和指导。第二部分是摘录自百岁寿星老中医马云屏先生，运用《内经》实践健康长寿创建的“运气行血保健法”，以达到治病于未病。

阅读《黄帝内经健康长寿诀要》，不仅可以使自己的养生保健得到启迪，而且可以更深入地了解人体的微观世界，掌握个人生命的进程，养生能够得道，使自己更加充实、超脱，使生活更加美满、幸福，建立长寿百岁的信心，达到高寿的目的。

# <<黄帝内经健康长寿诀要>>

## 书籍目录

- 第一篇 黄帝与医祖歧伯讨论健康长寿
- 第1章 法于阴阳，和于术数——达到百岁的“法术”
  - 第2章 按四季气的规律养生
  - 第3章 苍天之气与人身阴阳
  - 第4章 适应天象调和阴阳之法
  - 第5章 寿命盛衰的进程和体现
  - 第6章 适寒暑、和喜怒、调刚柔
  - 第7章 从“脉口”和“人迎”诊察病变
  - 第8章 外邪侵经之病及防治
  - 第9章 营气的生成和循行
  - 第10章 卫气的循行与脏腑
  - 第11章 营、卫之气对人体的作用
  - 第12章 髓海、气海、血海、水谷之海
  - 第13章 阴经、阳经受气之清浊及病变
  - 第14章 防止贼风邪气的侵害
  - 第15章 疾病发生的原因和发展规律
  - 第16章 失眠的原因及防治
  - 第17章 邪气伤人所出现的病症
  - 第18章 外经、内腑病的防治及取穴
  - 第19章 从体表组织的质地和色泽看脏腑病变
  - 第20章 从体表状况及面色看人的健康及生死
  - 第21章 从五官表现看五脏之气的盛衰和病症
  - 第22章 从面色及脉象看脏腑的病症及演变
  - 第23章 脏腑各病的宜食和禁食
  - 第24章 登高眩晕、健忘、善饥等症
  - 第25章 体热烦闷、体内寒冷、四肢发热等症
  - 第26章 欲睡打呵、饭后呃逆、寒栗、暖气、喷嚏、太息、涎下、耳鸣等症及处治
- 第二篇 百岁寿星运用《内经》实践健康长寿
- 第27章 五脏六腑保健的基本知识
  - 第28章 人的生命维系于气血
  - 第29章 判断虚、实，确定补、泻
  - 第30章 按摩的取穴及按摩手法
  - 第31章 按摩头面，焕发青春
  - 第32章 按摩长寿穴，益寿延年
  - 第33章 各阴阳经脉本输穴位、穴性及可防治的一般疾病

## <<黄帝内经健康长寿诀要>>

### 章节摘录

阳气在过度烦劳时会亢盛外张，使人精气耗绝。

尤其在夏天，阳盛阴亏，暑热之邪闭积于体内，会使人得煎厥之症，眼视不清，耳听不灵，溃溃乎像都城坍塌坏乱，汨汨乎像急流不止。

阳气，在人大怒之时，会使人血随气逆，气血上壅，清窍不利而得薄厥之症，有伤于筋，使筋放纵不收，不能运动自如，半身汗不出，形成半身不遂；汗出多了，就生痒，食物甘肥，就生疔疮，生病就像在空容器里放东西一样，很容易；出汗受风，寒邪浅薄时生粉刺，如郁积严重就成疮疖。阳气，能养神强精，使筋柔软，如果运转失常，寒气侵入，会使人脊背弯曲；如果寒邪侵入经脉，会生成痿管，流连于肌肉而不好治；从腧穴侵入之寒邪，溶化于经脉迫及内脏时，会伤人神志，使人容易惊慌害怕；营气循行不利阻于肌肉时，会生痲肿；若出汗未停，体弱而阳气消熔，俞穴关闭，就形成风疟。

所以说，风邪入侵是百病之始。

若天空之气，能顺应四时季节之变化，清纯而干净，则人的肌肉之腠理关闭，阳气稳固，能抗拒外邪之侵袭，即使偶有大风苛毒，也不能造成伤害。因而要按季节的变化来保养身体。

病久就会转化，如果阳气上下不通，技能高超的医生也没办法。

所以，阳气蓄积会致病死。

当阳气一有阻滞，就应即泻，如果不紧急治疗，粗心处之，就会致命。

阳气，白天主持体表，天明时人的阳气开始发生，中午阳气正旺，到晚上阳气渐收，以至气门关闭而守于内。

所以，到晚上气门关闭之时，不要扰动筋骨，不要被雾露之邪侵袭，如果逆反了这三个时辰的阳气变化规律，被邪气侵袭，身体就会衰弱。

## <<黄帝内经健康长寿诀要>>

### 编辑推荐

《黄帝内经:健康长寿诀要》与《百岁老中医（马云屏先生）养生之道》一书是姊妹篇。马云屏老人系古唐都长安（今西安市）人氏，祖居西安东郊雄伟壮观的白鹿原下、风景秀丽的沪河之滨。老人出身医务世家，幼垂祖训，承书香之门第，钻研《黄帝内经》，精通医术，以祖传“福寿堂”为号，悬壶济世，是德高望重的著名老中医。

<<黄帝内经健康长寿诀要>>

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>