

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

13位ISBN编号：9787509146057

10位ISBN编号：7509146054

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：189

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》抗衰老秘诀>>

内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，以中医名著《黄帝内经》抗衰老的基本理论为指导，结合现代生活和医疗保健实际，详细介绍抗衰老的相关知识和方法。包括《内经》中有关衰老进程，机制抗衰老的论述，养生之道与抗衰老，和阴阳、调气血、避病邪、补心脑、健脾胃、补肾、养神和饮食、运动、药物、日常生活保健等行之有效的抗衰老方法。内容丰富，阐述简明、方法具体实用，是指导中老年朋友抗衰老防老、延年益寿的良师益友，适于中老年即体、慢性病患者和基层医务人员自读参考。

<<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

作者简介

张湖德，男，1945年出生，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生美容最早的专家之一。

已出版著作上百部，其中在养生方面的著作主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《黄帝内经补法治疗宝典》等；并在报纸、杂志上发表过有关中医学、养生学、美容学、性学等方面的文章5000余篇。

其著作文字总量已达2000万字，被誉为中国有影响的著名科普作家。

<<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

书籍目录

一、《黄帝内经》对衰老理论的探索

(一)《内经》中有关衰老问题的论述

1. 女性的衰老过程
2. 男性的衰老过程
3. 人的生长发育与衰老过程

(二)衰老机制

1. 阴阳失调
2. 精气虚衰
3. 肾气亏损
4. 脾胃虚衰
5. 心脏虚衰
6. 肺脏衰弱
7. 肝脏虚衰

(三)《内经》对衰老后机体脏腑组织器官改变的认识

1. 心系统的病理生理变化
2. 肝系统的病理生理变化
3. 脾系统的病理生理变化
4. 肺系统的病理生理变化
5. 肾系统的病理生理变化

二、抗衰老的关键在于重视养生之道

(一)努力提高健康素养

(二)养生且莫待老时

(三)一日生活重于养

(四)要“不治已病，治未病”

(五)历史上几位名人养生抗衰老的趣闻

1. 药王孙思邈养生四法则
2. 苏东坡的养生法
3. 陆游养生四法则
4. 老子的养生观

三、调阴阳抗衰老法

(一)抗衰老要注意所食食物的阴阳平衡

(二)抗衰老要注意“春夏养阳，秋冬养阴”

(三)阴虚体质的养生

(四)阳虚体质的养生

(五)米麦相扶，干稀两便

四、抗老防衰在于养气与调气

(一)话多伤气

(二)常见的气病类型

1. 气虚
2. 气陷
3. 气脱
4. 气郁
5. 气滞
6. 气逆

(三)劳则耗气

<<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

五、抗衰老要“虚邪贼风、避之有时”

- (一)风者，百病之长也
- (二)虚邪贼风，避之有时
- (三)春捂秋冻
- (四)冬不欲极温，夏不欲过凉
- (五)长夏防湿
- (六)金秋防“秋乏”
- (七)冬季戴帽，如同穿棉袄

六、补髓养髓防脑衰

.....

七、抗衰老必须健脾和胃

八、抗衰老的根本在于肾

九、防老秘诀在于养神

十、“饮食有节”是抗衰延年的重要措施

十一、“动则不衰”

十二、抗衰老必须性和谐

十三、防衰抗老宜用养颜护肤疗法

<<《黄帝内经》抗衰老秘诀>>

章节摘录

2.精气虚衰 陶弘景《养性延命录》中说：“道者，气也，保气则得道，得道则长存……精者，血脉之川流，守骨之灵神也，精去则骨枯，骨枯则死矣。”

”这里的气，指真气，包括元气、营气、卫气、脏腑之气等，是生命活动的根本动力，为生化之根。

精，即阴精，包括肾所藏先天之精在内，是构成人体和促进生长发育的物质基础。

精与气相互滋生，是维系生命的关键。

精充气足，才能延缓衰老，健康长寿。

而精亏、气虚，是过早衰老的原因。

任何损伤精气的内外因素，均能加速衰老、减少寿命。

因此，尽管人体衰老的原因繁多，表现复杂，但都必须伴随着精气的病变。

如《灵枢·决气篇》里说：“精脱者，耳聋，气脱者，目不明”。

故在诊断上，首先必须判别人体精气的盛衰畅滞。

在治疗上则以维护精气为主要目的，而长寿防老，祛病保生，关键亦在于保养精气。

3.肾气亏损 中医学认为“先天之本在肾”。

肾气是决定人体强弱寿夭的关键因素。

如《素问·上古天真论》里说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁”。

这些都清楚地说明了肾气的盛衰，决定着人的强壮衰弱，在人的生长、发育、衰老过程中，肾起着主导作用。

这又是为什么呢？

<< 《黄帝内经》抗衰老秘诀 >>

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>