

<<《黄帝内经》养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538870824

10位ISBN编号：7538870822

出版时间：2012-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李济生

页数：361

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>

## &lt;&lt; 《黄帝内经》 养生智慧 &gt;&gt;

## 前言

在林林总总的历代养生书籍中，价值最大、影响最深的当数成书于战国时期的《黄帝内经》，这部书被誉为“医学之宗”，同时也被后人奉为养生圭臬。

在历代医家中，从华佗、孙思邈到李时珍再到当代的国医大师，都是从中汲取智慧而发展了自己新的理论。

历代的养生著述如《养生延命录》《孙真人养生铭》《遵生八笺》中亦处处可见它的影子。

而其中“顺四时以适寒暑”“因人施养”“食饮有节，起居有常”等养生精髓更是深刻地影响到了百姓的日常养生！

数千年来，《黄帝内经》成为了护佑中国人健康的长命真经，是世代代的炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。

遵照“天人相应”的思想进行养生：《黄帝内经》思想的核心便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。

这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。

“法于阴阳，和于术数”是《黄帝内经》中最重要的一条养生原则。

所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律而起居生活。

所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。

根据不同体质进行养生：人与人有体质的不同，不同体质有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。

七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。

《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。

在各类精神疾病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

食养之道，起居之道：《黄帝内经》中提出“居处依天道”、“饮食遵地道”，这也反映着“天人相应”的养生思想，人的起居应该顺应天地运转的自然规律，天亮就起床，让人体自身的阳气与天地的阳气一起生发。

天黑了就应该睡觉，这样才能使阳气潜藏起来，以阴养阳。

平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，“不时不食”，不合时令的食物不吃，这才是正确的饮食观念。

而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬、熬夜等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道、起居之道去调整自己的生活方式。

祛病保身秘法：《黄帝内经》并不主张求医问药，而是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便不须求医问药。

此外，还阐述了人如何才能不得病，即“正气存内，邪不可干”。

当人体处于平和状态的时候，是可以和所有的细菌、病毒和平共处的。

而如果身体状况变差，那么细菌、病毒这些邪气就有了可乘之机，会压过身体里的正气，正气不如邪气，那人就会得病了。

现代人生活在一个压力大、环境污染严重的时代，更应该内养正气，外避邪气。

尽管距离《黄帝内经》成书的时代已经非常遥远了，但是其中的养生之道、养生原则和方法，以及所包含的大智慧，却是永不过时，常用常新。

我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们关于养生的启示，并将之运用到现代日常养生中去，从而实现健康和长寿的目标。

为了帮助读者深入理解《黄帝内经》，并能运用它指导日常养生，我们在编写《养生智慧》一书时，摒弃了时下流行的以经解经、随文演绎的方式，因为这种方式只能让读者在养生保健的知识上对《黄帝内经》有一定了解，却没有具体实用的方法。

我们从分析《黄帝内经》中养生理论之精髓入手，综合了大量操作性极强的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握补足阳气的方法、不同体质的养生法、十二时辰养生法、四季养生法、情志养生法、

<< 《黄帝内经》 养生智慧 >>

饮食养生法、体质养生法等。

我们衷心希望更多的人能领悟到《黄帝内经》中的养生智慧，希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

## <<《黄帝内经》养生智慧>>

### 内容概要

本书是中医文化史上最神奇、最伟大的著作之一，凝聚着中国古代文化的精髓。既是后世所称誉的“医学之宗”，也是世代常用常新的养生宝典，其中的养生之道、养生原则和方法都蕴藏着深刻的大智慧。

为了帮助读者深入理解《黄帝内经》，并能运用它指导日常养生，我们在编写《黄帝内经 养生智慧》一书时，摒弃了时下流行的以经解经、随文演绎的方式，因为这种方式只能让读者在养生保健的知识上对《黄帝内经》有一定了解，却没有具体实用的方法。

我们从分析《黄帝内经》中的养生理论之精髓入手，综合了大量操作性极强的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握补足阳气的方法、不同体质的养生法、十二时辰养生法、四季养生法、情志养生法、饮食养生法、体质养生法等。

## <<《黄帝内经》养生智慧>>

### 书籍目录

- 第一章 流传千年的养生大道
  - 走进《黄帝内经》的神妙世界
  - 第一节 《黄帝内经》中的健康之道
  - 第二节 《黄帝内经》与日常生活
  - 第三节 《黄帝内经》与中医基本理论
  - 第四节 《黄帝内经》中的养生精要
- 第二章 补足真阳百病消
  - 阳气是人体最好的治病良药
  - 第一节 长命百岁靠养阳
  - 第二节 万病损于一元阳气
  - 第三节 最神奇的六大护阳、升阳法
  - 第四节 祛除寒邪阳自隆
  - 第五节 阴平阳秘，精神乃治
- 第三章 辨清体质好养生
  - 认清体质，把养生养到实处
  - 第一节 《黄帝内经》中的体质养生智慧
  - 第二节 平和体质：要采取“中庸之道”
  - 第三节 气虚体质：益气健脾，慎避风邪
  - 第四节 湿热体质：疏肝利胆，祛湿清热
  - 第五节 阳虚体质：扶阳固本，防寒保暖
  - 第六节 阴虚体质：滋阴降火，镇静安神
  - 第七节 痰湿体质：祛除湿痰，畅达气血
  - 第八节 血淤体质：活血散淤，疏经通络
  - 第九节 气郁体质：行气解郁，疏肝利胆
  - 第十节 特禀体质：益气固表，养血消风
- 第四章 因天之序，顺时养生
  - 《黄帝内经》十二时辰养生法
  - 第一节 子时：养护胆经
  - 第二节 丑时：养护肝经
  - 第三节 寅时：养护肺经
  - 第四节 卯时：养护大肠经
  - 第五节 辰时：养护胃经
  - 第六节 巳时：养护脾经
  - 第七节 午时：养护心经
  - 第八节 未时：养护小肠经
  - 第九节 申时：养护膀胱经
  - 第十节 酉时：养护肾经
  - 第十一节 戌时：养护心包经
  - 第十二节 亥时：养护三焦经
- 第五章 一年之中如何养生
  - 《黄帝内经》四季健康顺养法则
  - 第一节 春季养“生”，身体与万物一起复苏
  - 第二节 夏季养“长”，当使阳气宣泄通畅
  - 第三节 秋季养“收”，处处收敛不外泄
  - 第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

<<《黄帝内经》养生智慧>>

第六章 五脏和谐，人体长青

——《黄帝内经》藏象养生智慧

第一节 心为君主之官

第二节 肝胆相照，百病难扰

第三节 脾胃乃人体后天之本

第四节 肺为相傅之官

第五节 肾气旺，人就旺

第七章 精神内守，病安从来

——善养神的人最健康

第一节 《黄帝内经》中的神养之道

第二节 七情伤人甚六淫

第三节 治病不疗心，等于扔黄金

第四节 情志病的精神调治法

第五节 形神合一养生法

第八章 五谷为养，五果为助

——《黄帝内经》中的食养之道

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

第二节 如何用食物来补精气神

第三节 药食同源治百病

第四节 《黄帝内经》论食忌

## <<《黄帝内经》养生智慧>>

### 章节摘录

版权页：插图：在中华文化里，很多经典之作都是以“经”命名的，比如《道德经》、《易经》、《神农本草经》等，还有《黄帝内经》。

怎么理解呢？

“经”在古代是指丝线，丝线的原始意象是脐带。

我们知道脐带是连接先天和后天的根本，所以它也是人之根本。

看过织布，或者是见过地球仪的人，都会知道南北为经的概念。

织布时先拉过来的那条线叫经，经线有个特性，就是一旦被拉过来，就不许再动，所以，经书都有亘古不变的特性。

这也说明《黄帝内经》一书的地位之重要。

那为什么又叫“内经”，而不叫“外经”呢？

有人说内经就是讲内科的，讲内在人体规律的，其实《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使人健康长寿，它主张的不是求医问药，而是要往里求、内炼，通过调整气血、经络、脏腑来达到健康，达到长寿。

另外，《黄帝内经》基本上就是采用对话的形式，记录黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问、岐伯答的形式。

后来，人们就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。

同时，因为它是中医的开创性著作，所以又把中医称为“岐黄之术”，把我们的医道称为“岐黄之道”。

总之，《黄帝内经》是一本非常了不起的书，作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。

另外，它还奠定了我国养生学的理论基础。

《黄帝内经》究竟是不是黄帝写的？

每一个读《黄帝内经》的人都会涉及这个问题。

到目前为止，大部分研究《黄帝内经》的专家学者都认为，这本书跟黄帝本人没有什么关系，只是后人假托黄帝之名而已。

不过，也有一些学者坚持认为《黄帝内经》就是一本黄帝为了了解生命科学，请教医学老师的对话记录。

比如，当代国学大师南怀瑾先生，曾经在《小言黄帝内经与生命科学》中说：那些《黄帝内经》的考据者“把自己的祖宗看瘪了”。

那么，《黄帝内经》究竟跟黄帝有没有关系呢？

如果有，又有多大关系呢？

要想了解这一点，我们还得从黄帝这个人说起。

<< 《黄帝内经》 养生智慧 >>

编辑推荐

《养生智慧(超值白金版)》深入挖掘《黄帝内经》中的养生智慧，并从中撷取最精华的养生思想和养生秘方，以全新的视角、科学的方式，深刻透彻地解读经典。

<< 《黄帝内经》 养生智慧 >>

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>