

<<图解黄帝内经养生手册>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经养生手册>>

13位ISBN编号：9787546340180

10位ISBN编号：7546340187

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：田元祥 编

页数：191

字数：200000

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>

<<图解黄帝内经养生手册>>

前言

《黄帝内经》是一部常用常新的养生宝典，不仅讲到了如何治病救人，更为重要的是引导人们在不用吃药的情况下就能健康长寿的思想，其中的养生之道、养生原则和方法都蕴藏着深刻的大智慧。

作为中医之源，《黄帝内经》不仅是人类历史上最早最完整的古典医学著作，同时也是一部通达所有知识领域的哲学，思想巨著。

它以天人相应的观念和阴阳五行的理论为基础，指导人们走向人类养生长寿的最高境界——尽终其天年，度百岁乃去。

更为重要的是它所谈论的内容都是我们生活中耳熟能详的事物，如春夏秋冬，衣食住行，喜怒哀乐...所以，它是指导我们日常生活、饮食起居的健康法则。

领悟《黄帝内经》所蕴含的养生智慧，按照古人的指点去挖掘我们身体的奥妙与潜能，将会使我们对健康有一个更为完整的认知与感悟。

《七彩生活：图解黄帝内经养生手册（最新精华版）》通过对《黄帝内经》原文的提炼与整合，从解密《黄帝内经》生命观开始，到四季和十二时辰养生法，日常生活的饮食养生，五脏六腑和经络养生等，都配以简洁明了的图解，把十分深奥、艰涩难懂的古文转化成人人易懂的养生真经，帮助读者朋友轻松读懂这部伟大的经典。

<<图解黄帝内经养生手册>>

内容概要

本书通过对《黄帝内经》原文的提炼与整合，从解密黄帝内经生命观开始，到把握理解中医养生的基础——阴阳五行学说，四季和十二时辰养生法，产生疾病的各种原因，不用打针吃药就能使身体健康起来的饮食养生，还有五脏六腑和经络养生，起居、情志、房事等长寿之道，针灸按摩拔罐刮痧等千年中医一用就灵的保健术，都配以简洁明了的图解，把十分深奥、艰涩难懂的古文化成人人易懂的养生真经，让读者轻松读懂这部伟大的经典。

<<图解黄帝内经养生手册>>

作者简介

田元祥 1989年毕业于河北医科大学，1999年硕士毕业于湖南中医学院中医诊断学专业，2004年博士毕业于河北医科大学。

现任河北医科大学医学博士、教授、硕士生导师。

社会兼职有中国老年保健协会脑保健专业学术委员会委员，中华中医药学会中医诊断学分会委员，全国第三批老中医

<<图解黄帝内经养生手册>>

书籍目录

Part 01 解密《黄帝内经》生命观 人人易懂的养生真经 《黄帝内经》总结生命智慧 科学养生观 整体生命观 生命的动力 人体的生命周期 精——生命之本 气——生命的基础 神——生命的灵魂Part 02 理解中医养生的基础 阴阳五行学说 阴阳五行是中医的哲学基础 阴阳五行的基本原理 阴阳平衡是养生的核心 人体内的阴阳奥秘 认识阴阳体质 巧用人体生物钟为健康加分 天人合一时令养生 四季养生的原则 春季怎么养生 夏季怎么养生 秋季怎么养生 冬季怎么养生 十二时辰养生Part 03 发挥身体的自愈之道 认识疾病的来龙去脉 为什么会得病 六气异常生六淫 风邪，百病之长 寒邪，易伤阳气 暑邪，盛热阳邪 湿邪，秽浊阴邪 燥邪，干涩之病 热邪，火热阳邪 外避邪气，阿守精神 气血失常致病 补气、养血、藏阳 不治已病治未病Part 04 教你从头到脚不生病的真法 调脏腑通经络 五脏六腑系统总览 心，气血运行的发动机 肺，体内气体交换的门户 肝，贮藏和调节血液的仓库 肾，藏精、主水和纳气的宝库 脾，维持水液代谢平衡的器官 胃，容纳腐熟食物的器官 大肠，传导和排泄糟粕的通道 小肠、受盛、化物和分泌清浊 胆，贮藏胆汁的器官 膀胱，贮存和排泄尿液的器官 三焦，负责水道循环的器官 经络系统总览 奇经八脉 手太阴肺经 手阳明大肠经 足阳明胃经 足太阴脾经 手少阴心经 手太阳小肠经 足太阳膀胱经 足少阴肾经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 足少阳胆经 足厥阴肝经Part 06 不必求参汤，食物是仙方 跟黄帝内经学饮食养生 食物是最好的医药 古代“膳食金字塔” 饮食养生的禁忌 五味食物养五脏 五色与五味食物对应养生 五味偏嗜，疾病将至 按属性选择食物 各种疾病的食疗 药物调埋养生的原则 大病初愈的饮食调养Part 07 起居、情志、房事节带有道 健康长寿靠自己 人类合理的寿限 影响人类寿命的因素 解密《黄帝内经》中四种长寿之人 起居有常，有益健康 劳逸适度 休闲养生，益寿延年 情志与五脏 心神养生法 《黄帝内经》房中术助你颐养天年Part 08 千年中医一用就灵的保健术 针灸 按摩 拔罐 刮痧 针刺保健法 传统的艾灸法 推拿按摩保健法 拔火罐保健 神奇的刮痧法

<<图解黄帝内经养生手册>>

章节摘录

劳逸适度的作用 劳逸适度，即劳动应符合人体生理活动的规律，既不可过劳，也不可过逸。劳逸适度其实也是一种很重要的养生方法。

强调体力劳动、脑力劳动与休闲、睡眠要配合得当。

过劳或过逸均可伤身耗神，有害健康。

葛洪在《抱朴子内篇》中说：“不欲甚劳，不欲甚逸。”

因此，我们的生活要劳逸适度，劳、逸的协调统一是人的生理功能的需要。

孙思邈《千金要方·道林养性》说：“养生之道，常于小劳，但莫疲及强所不能堪耳。”

古人主张劳逸结合。

调节气血运行，增强抵抗力 现代研究认为，合理的运动有利于通畅气血，活动筋骨，对心血管、内分泌、神经、肌肉等各个系统都有强化作用。

适当休息是人体生理的需要，它可以消除疲劳、恢复精力和体力、增强机体免疫力。

实验证明，疲劳会降低生物的抗病能力，使其易于受到致病原微生物的侵袭。

<<图解黄帝内经养生手册>>

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>