

<<图解黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787550211070

10位ISBN编号：7550211078

出版时间：2012-12

出版公司：北京联合出版公司

作者：赵建新，田元祥 主编

页数：191

字数：180000

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>>

### 内容概要

《图解黄帝内经》一书是“图说天下·典藏中国”中的一种，《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。

它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。

正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。

它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

该书条目清楚，解读通俗易懂，图片精美，是一部适合大众阅读的国学读物。

## <<图解黄帝内经>>

### 作者简介

赵建新，研究生导师，医学博士。

从事中医针灸教学、临床及科研16年，在《中国针灸》、《中国病理生理杂志》、《中华中医药杂志》、《中医教育》等发表学术论文44篇，出版学术著作30余部，其中主编14部，负责及主研科研课题13项，科研成果荣获科技进步奖3项，参加学术会议交流20余次。

田元祥，中国中医科学院主任医师，河北医科大学中西医结合临床专业博士，中国中医科学院博士后。

为世界中医药学会联合会第一届老年医学专业委员会理事，中华中医药学会中医诊断学分会委员（理事），中国老年保健协会脑保健专业学术委员会委员，全国第三批老中医药专家学术经验继承人，教育部高等学校青年骨干教师国内访问学者，全国首届百名中医药科普专家，美国评估协会（AEA）会员。

## <<图解黄帝内经>>

### 书籍目录

#### 第一章 探索生命

人体的生命周期

《黄帝内经》关于生命的起源

生命活动的基本特征

生命进程的基本规律——生长壮老已

人生命的根本：维持和死亡

生命的动力

人体衰老的过程

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

长寿的秘诀

#### 第二章 人体的五脏六腑

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，受纳腐熟食物的器官

大肠，传导和排泄糟粕的通道

小肠，受盛、化物和泌别清浊

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

#### 第三章 人体的奇经八脉

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

十二经脉的运行

#### 第四章 认识疾病的来龙去脉

人为什么会得病

六气之说

六气的异常：六淫

## <<图解黄帝内经>>

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

七情致病的原因

邪正盛衰对病症的影响

阴阳失调对病症的影响

气血失常致病

### 第五章 养生的原则

外避邪气，内守精神

阴阳协调是健康的保证

补精、养气、守神

补气、养血、辅阴

### 第六章 四季的养生

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

自然环境对四季养生的影响

### 第七章 形神合一的情志养生

人体五志 喜、怒、悲、忧、恐

统摄五志的神

五志太过对人的影响

怡情养性，远离抑郁

培养安和的性情

平稳度过更年期

避免“离退休综合征”

### 第八章 饮食养生

食物和药物的关系

饮食养生的根本

饮食养生的意义和作用

饮食养生的禁忌

酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识

五味均衡，百病不生

五味偏嗜，疾病将至

大病初愈的饮食调养

中年人的饮食调养

老年人的饮食调养

注重饮食卫生

学生考试期间的饮食调养

巧食一日三餐

### 第九章 房事养生

惜精养肾 房事养生的根本

适龄结婚，遵守天道

<<图解黄帝内经>>

房事不过，有所节制

注重房事卫生 避免疾病传播

房事有法 颐养天年

择时受孕

第十章 阴阳虚实和睡觉、做梦

适当睡眠好处多

有效提高睡眠质量

阴阳与梦

认识失眠，远离失眠

## <<图解黄帝内经>>

### 编辑推荐

《图说天下·典藏中国系列：图解黄帝内经》是按照经典和品位的标准来打造的一套大众文化读物。

这些经典，是中华民族思想、个性、文化、历史形成的基础，也是中华民族绵延发展的精神支柱。

它是经过长久岁月的锤炼，经过反复的选择、学习，在社会、民众中形成的一种稳定的共识。

这种品位，不是从传统的注释、翻译和解读去体现，而是将其精神内涵和由之演绎出来的一切艺术产物相结合，即和流传于世的书法、绘画、雕塑、瓷玉杂玩相结合，因为这些东西其精神实质就是从经典中获得的，是对经典的精神内涵的艺术化。

加上现代的设计理念、出版工艺，对经典进行“图解”和“图说”，营造一种开放性的阅读视野。

<<图解黄帝内经>>

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>