

<<黄帝内经养生大道>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生大道>>

13位ISBN编号：9787801746863

10位ISBN编号：7801746864

出版时间：2009-2

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘从明，易磊 著

页数：236

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;黄帝内经养生大道&gt;&gt;

## 前言

治未病：不生病的智慧 《黄帝内经》是一部医学领域的“圣经”。

尽管只有13首药方，却深入浅出地将人与自然、人体内部有关养生的大道阐述得淋漓尽致，更为可贵的是书中主要采取了让人倍感亲切的问答方式。

在一种聊天般的交流中，我们不仅可以化解许多关于养生的困惑，还能对一些耳熟能详的事物作医学上的说明，让我们有茅塞顿开之感。

举个例子说吧，为什么人一疲倦了就打呵欠，这是因为肾经的缘故。

肾经的循行路径是在体内，属肾，络膀胱，并与脊髓、肝、膈膜、喉部、舌根、肺、心、胸腔等相连。

在体表，由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧后部、腹部，止于胸部。

人困了在还没有进入休息状态的时候，维持人体生命活动的“肾精”就会被临时征用，而打呵欠就是对于阳气化生的一种“招呼”，可以使肾经处于一种被“拉扯”的状态，这就跟我们洗完衣服拧水时，必须将衣物进行一种双手或者两人间的拉扯挤压才能挤出水来一样。

《黄帝内经》正是以这样一种贴近生活、平易近人的态度，让我们在接纳其养生智慧的同时，并没有受教育的距离感。

一个令人遗憾的事实是，很多人在养生中存在着种种误区。

比如，有些人连吃早饭的时间都没有，但对于化妆却有充足的时间。

其实很多时候，化妆品所能做的就是掩饰，掩饰什么呢？

君不见，现在很多男人都不愿意提及自己的年龄了，更何况那些爱美的女性。

这其中有一个主要原因就是担心自己“老”了。

老，并不可怕，可怕的是未老先衰。

现在生活水平提高了，按理说，人的寿命延长了，而且在丰富的营养润泽下，对身体的外在之美应该更加自信。

但为什么反而出现了未老先衰的现象呢？

对这些很多人都没搞懂的问题，其实早在两千多年前的《黄帝内经》就告诉过我们。

《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。

可见，未老先衰大多源于我们在应酬中比拼豪爽，在日常生活奉行享乐，不遵循养生之道，结果不是伤了肝就是耗散了肾精。

自然人如干枯之木，所以“半百而衰”。

想想，吃得好，玩得好，结果还出现生理年龄超过实际年龄的现象，真的是“不听古人言，吃亏在眼前”。

又如，日常生活中，人们都爱说“病从口入”，很多人片面地将其理解为我们吃了不干净的脏东西，事实上主要原因往往并不在此，那是什么原因呢？

大多数时候是因为我们所吃的食物在“性格”上与五脏六腑发生了冲撞和不相宜。

换句话说，这就像娶进来了一个多事的媳妇，不被身体这个大家庭的成员(五脏六腑)所接受。

所以，有的人吃辣的东西吃得眉飞色舞，而有的人吃得嘴巴上火，有的人吃凉爽的东西吃得心里“爽歪歪”，有的人则吃的肚里翻江倒海。

因此，《黄帝内经》说：“四时五藏，病随五味所宜也。

”即人体五脏在春夏秋冬是否会生病，就在于脏器与五味是否相宜。

“性格”合不来就不要勉强，如果强行让其接纳，脏腑就会忍无可忍，就会在沉默中爆发。

这个时候，身体内部的和谐就会被打破，疾病也就会找上门来。

健康不需要口号，但需要警醒。

与那些分手的真爱相近似，健康总是在失去以后才想再拥有。

<<黄帝内经养生大道>>

所不同的是，对于爱，或许还有机会在某一天去说“月缺了还会圆”，但对于健康，冷落她的代价，不是机会的丧失，而是生命的流逝。

刘从明 己丑年春于中国中医科学院

## <<黄帝内经养生大道>>

### 内容概要

有病的时候及时治病是一种小聪明，没病的时候预防疾病是一种大智慧。这就是我们常讲的“大医不治已病治未病”的道理。

如何才能使我们的身体不生病呢？

读《黄帝内经养生大道》可以让你明白什么是“养生大道”！

其实，《黄帝内经》中的养生大道并非高高在上，它跟我们日常生活中的吃喝拉撒睡、油米酱醋茶密切相关。

善于养生的人为什么能活到天年、无疾而终？

这个问题对于很多人来说是那么神秘。

其实在数千年前的《黄帝内经》已为我们指明方向：只要我们在日常生活中遵循人体的本性，不违背人体和大自然的规律，即可活百岁以上且无疾而终。

如何才能做到这一点呢？

《黄帝内经养生大道》从文化、医学以及生活的角度对《黄帝内经》进行了别开生面的解读。

在近乎一种聊天的方式中，告诉我们健康的“真经”。

依傍《黄帝内经》所倡导的“治未病”，跟随这些亲切的文字，日常养生中的“死结”被一一打开。

细读《黄帝内经养生大道》，真是一部不生病的智慧书、一部回味无穷不忍不读的养生书！

<<黄帝内经养生大道>>

作者简介

刘从明，男，中国中医科学院专家、中医古籍出版社社长，有30余年医学研究和一线临床经验，出版医学专著几十部，是我国著名健康教育专家。

## &lt;&lt;黄帝内经养生大道&gt;&gt;

## 书籍目录

序言治未病：不生病的智慧第一章引——《黄帝内经》，一部人人都该念的经第一节 追根溯源破解《黄帝内经》 咬文嚼字之谈道论“经” 揭秘三大经书之《黄帝内经》 上善若水的《黄帝内经》

第二节 法于阴阳的中国式养生 养生，从阴阳说起 阴阳变化的基本规律第三节 习《黄帝内经》，明养生“大道” 天人相应 形与神俱 惜精保气第四节 《黄帝内经》，开启健康人生的钥匙第二章 顺——寒暑往来之四时养生 “老祖宗”的养生秘籍 预防为主，不治已病治未病第一节 万物荣生之春季养生 养生，当心二月春风似剪刀 春季养生，养心在乐 春季养生，养肝在睡 春季养生，养身在动第二节 天地气交之夏季养长 夏季养生，气壮需先理直 夏季养生，边疏泄边避暑第三节 敛气宁志之秋季养收 秋季养生，先灭燥气之火 秋季养生，需冻更需动 秋季养生，从“心”开始第四节 去寒就温之冬季养藏 冬季养生，去寒就温做足疗 冬季养生，闭藏进补进行时第三章 调——病由心生之情志养生第一节 喜怒无常必致功能紊乱 病生于气——怒伤肝 乐极则悲——喜伤心 多愁善感——忧伤肺第二节 突出重围，养生谨避“酒色”之惑 喜忧参半——酒 淫为恶首——色第三节 烦，烦，烦：为什么做人这么难 追求，年轻人攀比出来的烦恼 无聊，老年人闲出来的烦恼第四节 音乐——心病的疗治师 揭秘音律与脏腑关系 音律与人体养生第四章 食——合补精益之饮食养生第一节 食养，谷、果、畜、菜说补益 食养，握在手上的阴阳调摄 食物，最好的养生良药 养生需食之有道第二节 食疗，阴平阳秘杂论养生 病从口入缘于五味之过 食疗，食药同宗本一家第三节 食补，一身“正气”细论营卫 健康营卫，补之有方 食补，因人而异第四节 食忌，提高警惕防止病从口入 食忌之饮食无序 食忌之食物失饪第五章 居——生活有方之起居养生第一节 道法需自然，佳居重有常 道法自然之坐北朝南 佳居有常之“境” 遵原则第二节 循五行之生克，因地养生 适者生存之循生克之理 表里相应，五行与五脏生克与共 培补环境，长寿养生因地制宜第三节 切勿妄劳作，劳逸要结合 体力劳动 体育锻炼 睡得长 睡得好第四节 房事讲求术，损益需有数 房事之术，学会选择懂得放弃 房事养生，术数尽在“欲”第六章 脏——阴阳相宜之五脏养生第一节 气机升降的枢纽——肝脏 肝——将军之官 肝与中医意象 护肝，饮食、睡眠双管齐下第二节 运动不止的命根子——心脏 心——君主之官 心与中医意象 一招一式“静”以养心第三节 储藏食物的仓库——脾胃 脾——仓廩之官 脾与中医意象第四节 冷暖知时节的娇脏——肺脏 肺——相傅之官 肺与中医意象第五节 封藏精气的居所——肾脏 肾——“作强之官” 肾与中医意象第七章 通——网络健康之经络养生第一节 经络，生命气血的运输线第二节 经络健康之“针灸”养生 针灸养生的原则 针具，需因病而择 针刺养生的常用经穴第三节 人体经络的健康之路 背部，背在身后的健康 足部，经络健康的根基第八章 宜——因人而异之体质养生第一节 知阴阳，你是自己最好的医生 揭秘阴阳学说的底细第二节 懂研判，阴阳体质心中有数 阴阳与人体的关系 阴阳与疾病的诊防 阴阳体质的研判第三节 善调养，阴阳平衡有方第九章 序——与“时”俱进之时辰养生第一节 睡个子午觉，酉时养肾最重要 子时——胆经当令 午时——心经当令 酉时——肾经当令第二节 卯辰相宜，一出一进养生道 卯时——大肠经当令 辰时——胃经当令第三节 “丑未”相投，亥时交和育新生 丑时——肝经当令 未时——小肠经当令 亥时——三焦经当令

## &lt;&lt;黄帝内经养生大道&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 追根溯源破解《黄帝内经》 中国数千年的浩瀚文明中，冠以“经”字的不在少数，远些时候的《易经》《道德经》《金刚经》《三字经》，近的则有“财经”“生意经”“钱经”等说法，而医学也有一本被称为开宗明义、创立门户的经——《黄帝内经》。

面对这些纷呈的“经”，人们不仅要问，到底什么是经？

经原本该是一个什么样的呢？

曾记否，在上地理课的时候，老师在转动着地球仪，并教了我们一个基础而重要的地理内容——经线和纬线的概念。

从那时候我们知道了南北为经的道理，而且知道经线是在地面上连接两极的线，所有的经线长度都相等。

经线和垂直于它的纬线构成地球上的坐标，从而实现了对全球位置的一个确定。

这里的经线成为了一个基准，起到了一个标杆般的作用，因此，很多时候的“经”就取其引申意义：不变！

而不变的往往是本质，是一种带有根本性的东西。

或许正是出于对“经”的这种根本性的一种共识，一些医学工作者把脐带看成生命中较为重要的一个部分，认为它是在成为独立个体后本体对于母体的一种留念，是一种先天和后天的连接，由此，将脐带这个有“丝”的意象的部分看成是人的一个根本。

也正是基于这样的认识，渐渐地人们就把那些讲述一种原则的著述称为“经书”，而把那些阐述变化之理的著述称为“纬书”。

所以，从这里，我们也可以对《黄帝内经》作一个推论性的认识，至少有一个相对的、轮廓性的认识，即《黄帝内经》讲述的是一种带有生命根本性的问题，是一种对于生命的追问的书，至少是会阐述身体如何进行固本守元等原则和意义的书，而不会像《伤寒论》那样，更多地是去关注人们日常生活中疾病的治疗问题。

揭秘三大经书之《黄帝内经》 中国古代有三大奇书以“经”命名，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。

《易经》与《道德经》无论是通过图书还是电视讲座等形式，已较早地进入了人们的视线；而《黄帝内经》则相对地处于一种“孤寂”的状态。

现在就让我们拂去尘埃，在层层剥离中揭开它的神秘面纱。

《黄帝内经》简称《内经》。

面对这样一部奇书，我们不禁要问，《黄帝内经》是谁的手笔？

为什么用“黄帝”命名？

是黄帝所作，抑或是在数千年前的时候，人们就了解了名人的轰动效应，进而借以“黄帝”之名而成？

无论如何，我们知道，“黄帝”非“皇帝”，相传黄帝姓公孙，居轩辕之丘，故名号轩辕氏，后来建立国家，并以土德为王。

土是黄色，所以叫黄帝。

而黄色是中央的颜色，黄帝主宰着四方疆域，是一种固本的象征，等同于人体内的元气，主宰着身体的脏腑。

所以，在黄帝灭了蚩尤一统天下之后，《黄帝内经》就带着一种贵族血统下的帝王之气面世了。

《黄帝内经》的出现让相当数量的医书逐渐引退下去，正是从这个意义上，我们说《黄帝内经》在医学界完成了另一种意义上的统一。

那么这样的一部历经岁月沉淀下来的《黄帝内经》，到底是一部什么样的经书呢？

是否像我们上面对“经”的理解而作出的推论呢？

对于这样一部《黄帝内经》，不少人认为是讲人的内在规律。

有的人结合现代医学，干脆认为《黄帝内经》就是讲内科的一本书。

或许从不同的侧面来看这么一部经书，会产生一种“远近高低各不同”的认识。

## <<黄帝内经养生大道>>

但将《黄帝内经》之“内”确定在某一个点上，无异于盲人摸象。

这里的“内”更多的是一种与外相对应的“内求”，是一种与表相对应的“里”，是一种与表象相对应的本质。

从内容上看，《黄帝内经》原书18卷。

其中9卷名《素问》；另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。

《黄帝内经》非一人一时之作，主体部分形成于战国至东汉时期。

《素问》《灵枢》各81篇，共162篇。

《素问》主要论述了自然界变化的规律以及人与自然的关系等，《灵枢》的核心内容为脏腑，经络学说。

《素问》与《灵枢》在宋之后就正式成为《黄帝内经》两大组成部分。

作为一部研究人的医学巨著，该书较为全面地涉及了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药理学，并在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病证”“诊法”“养生学”“运气学”等。

但就是这样一部洋洋洒洒几十万字的经典之作，收录的成方仅区区13首。

可以说，这些再一次印证了《黄帝内经》“内求”这一根本性的特征。

## <<黄帝内经养生大道>>

### 编辑推荐

由中国中医科学院、中医古籍出版社社长、著名健康教育专家刘从明教授著的《黄帝内经养生大道》，是作者30余年医学研究和一线临床经验相结合的力作！

《黄帝内经养生大道》作者虽然在医学领域学贯中西，医通古今，但并没有那种教育人的口吻、学术论文式的晦涩，而是以一种通俗易懂的语言娓娓道来，将高深莫测的医学经典进行了精妙的解读，让我们在轻松、愉快的心情下明白了中医的博大精深。

<<黄帝内经养生大道>>

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>