

<<黄帝内经养生智慧全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生智慧全书>>

13位ISBN编号：9787542744784

10位ISBN编号：754274478X

出版时间：2010-1

出版时间：上海科普

作者：《大生活》编委会 编

页数：351

字数：300000

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>

<<黄帝内经养生智慧全书>>

前言

养生智慧大法则——现代人养生必读中国的养生文化与实践博大精深，它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。

探索中国养生文化这座古老智慧宝库，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今世界科学发展趋势。

《黄帝内经》是祖国医学最早的一部经典著作，称之为中医经典的“圣经”之作。

它是中医药学的理论基础，书中以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医学第一要事，良医不治已病治未病，方是治病之本，总结出养生的理论、原则和方法，是养生学的奠基之经典。

为了能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，《大生活》编委会精心编撰本书，将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化；通过一张张生动的手绘插图、图解和表格，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和现代日常的养生之道。

如何远离疾病缠身？

如何脱掉亚健康的帽子？

如何才能延年益寿？

从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法，“健康”已成为现代人最关注的话题，且认为最宝贵的财富。

21世纪的养生提倡“五化”，即人性化、社会化、责任化、智慧化、生活化。

如何将养生智慧运用到生活实践中，以期达到健康的效果？

聆听专家的精彩解读，是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护，是一次捕捉天地自然光影流转的美丽旅程。

从现代人养生讲起，无非是一种抛砖引玉，让人们最直接地了解养生法则，最正确地掌握健康长寿的秘诀。

人要想活得好，就从这里开始真正认识生命……

<<黄帝内经养生智慧全书>>

内容概要

《黄帝内经》是中国最早的一部医学经典著作，有中医“圣经”之称。它是中医药学的理论基础，书中以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医学第一要事，良医不治已病治未病，方是治病之本。总结出养生的理论、原则和方法，是养生学的奠基之经典。它汇集了中国历代劳动人民防病健身的众多方法，融合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。探索中国养生文化这座古老智慧宝库，贯通东方传统医学之术，才能帮助您找到保持健康的金钥匙。

<<黄帝内经养生智慧全书>>

书籍目录

上篇《黄帝内经》之生命智慧 PART01 东方医学智慧之树 《黄帝内经》是一部什么书 《黄帝内经》是东方医学之根 传统中医的独特理论 《黄帝内经》的智慧思想 PART02 生命、天年、养生 生命的产生 生命的历程 生命的规律 人的正常寿命 人为什么会得病 六气与六淫 PART03 独特的养生理念 整体生命观 生态健康观 科学养生观 PART04 养生“三宝” 精——生命之本 气——生命的动力 神——生命的灵魂 PART05 构筑健康的宫殿——藏象学说 宫廷模式的人体功能机制 心，气血发动机 肺，气体交换器 肝，血液储藏调节器 肾，藏精主水器 脾，水液代谢平衡器 胃，受纳腐熟器 大肠，传导排泄器 小肠，受盛化物器 胆，储藏胆汁器 膀胱，储存排泄器 三焦，水道循环器 形体官窍，构筑健康藩篱 皮，覆于体表 肉，附于骨骼关节 筋，附于骨而聚于关节 骨，构成人体的支架 眼，视万物 耳，听八方 口齿舌，进食辨味助消化 鼻，呼吸之门 咽喉，口鼻与肺胃之通道 前阴，肾之窍 肛门，排泄之门 PART06 人体的“互联网”——经络学说 什么是经络 经络的功能 十二经脉 十二经脉：手太阴肺经 十二经脉：手阳明大肠经 十二经脉：足阳明胃经 十二经脉：足太阴脾经 十二经脉：手少阴心经 十二经脉：手太阳小肠经 十二经脉：足太阳膀胱经 十二经脉：足少阴肾经 十二经脉：手厥阴心包经 十二经脉：手少阳三焦经 十二经脉：足少阳胆经 十二经脉：足厥阴肝经 奇经八脉 经别 别络 经筋 皮部 经络通畅保健康 下篇《黄帝内经》之养生智慧 PART01 养生先“养心”——情志养生 PART02 谨和五味要守节——饮食养生 PART03 学会享受生活——休闲养生 PART04 阴阳消长生物钟——起居睡眠养生 PART05 生命的奥秘——房事养生 PART06 补偏救弊调阴阳——药饵养生 PART07 舒筋活络通百脉——经络养生 PART08 因人施养，有的放矢——体质养生 PART09 应天地日月之变——四季养生

<<黄帝内经养生智慧全书>>

章节摘录

插图：传统中医的独特理论世界上并不仅仅只在中国有传统医学，与中医一样，古老的传统医学还有古埃及医学、古印度医学、古希腊医学。

这就是闻名于世的四大传统医学。

曾经，它们都有过辉煌与灿烂，3500年前，古印度医学遭受了毁灭性的打击；2300多年前，古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。

唯独中国的传统医学——中医，不但一直延续到今天，而且还在继续为人们的健康作贡献。

中医学之所以得以延续至今，成为世界四大传统医学之首，真正的原因在于两点：一是它的医疗实用价值，中医学对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献；二是它具有一整套独特的、较为完整的理论体系，而《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。

自《黄帝内经》之后，中医学学术虽然代有发展，且流派纷呈，医学著作汗牛充栋，然而追溯这些学说、流派、著作的根源，无一不是源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，但它帮助人们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬的养生之道。

其是一本包罗万象的具有独特理论的中医养生的奠基之作。

<<黄帝内经养生智慧全书>>

编辑推荐

《黄帝内经养生智慧全书》：以现代手法诠释古老养生智慧，聆听专家的精彩解读。

是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护。

从现代人养生讲起，让人们最直接地了解养生法则，掌握健康长寿的大法。

人要想活得好，就从黄帝内经开始直一正认识生命……重释2000年前的传统养生术，376幅手绘彩图破解生死之术260张示意图表简单阐述生涩术语。

<<黄帝内经养生智慧全书>>

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>