

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787550200500

10位ISBN编号：7550200505

出版时间：2010-8

出版单位：北京联合出版公司

作者：李志敏

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>>

前言

《黄帝内经》是中国现存最早的中医理论专著，编於战国时期，它总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用五行、阴阳、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

《黄帝内经》是什么意思呢？

内经，不少人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求一要往内求，所以叫“内经”。

也就是说你要使生命健康，就要善于从内在方面把握自我。

首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。

所以内求实际上是我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。

健康长寿，青春永驻，是人类梦寐以求的美好愿望。

自古以来，人们就殚精竭虑地搜寻养生之法，探索衰老之谜。

尤其是今天，社会上特别流行“保养”一说，保养其实就是养生。

当今社会，很多疾病一旦被发现，往往是中晚期（如癌症等），而任凭现代医疗手段如何先进，却也很难将这些濒临生命边缘的患者从死亡线上拯救过来。

人们不禁要问，有没有不得病的方法呢？

有！

《黄帝内经》便教给了我们很多答案。

作为中国古代医学的奠基之作，它体现了中国古人对人体与四时季候关系的理解以及人体各部分互为照应的整体观念，是中华传统养生的圣经，是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，

引导我们顺应自然的力量，使中华子孙获得健康自然的身体。

不愧为被称之为“医家之宗”。

随着人们生活水平的提高，个人健康问题越来越受到重视，养生的观念愈加深入人心。

相信本书的出版能够使广大关注养生的读者，更好地了解 and 运用《黄帝内经》的养生原则和养生方法，进而提高个人的健康水平和生活质量。

<<黄帝内经>>

内容概要

《黄帝内经（图文本）（超值珍藏版）（第2版）》分为《素问》《灵枢》两部分，共162篇，成书于战国时期，已传承了两千多年，被历代医学家视为“医家之宗”。

《黄帝内经（图文本）（超值珍藏版）（第2版）》总结了春秋至战国的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，并对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了全面、系统地阐述，确立了中医学独特的理论体系，是中国医药学发展的理论基础和源泉，也是我国传统中医与养生术的根本经典。

时至今日，《黄帝内经（图文本）（超值珍藏版）（第2版）》已经被翻译成10多种语言，行销全球。

<<黄帝内经>>

书籍目录

第一部分 黄帝内经原典《素问》上古天真论篇第一四气调神大论篇第二生气通天论篇第三金匱真言化篇第四阴阳应象论篇第五阴阳离合论篇第六阴阳别论篇第七灵兰秘典论篇第八六节脏象论篇第九五脏生成篇第十五脏别论篇第十一异法方宜论篇第十二移精变气论篇第十三汤液醪醴论篇第十四玉版论要篇第十五诊要经终论篇第十六脉要精微论篇第十七平人气象论篇第十八玉机真脏论篇第十九三部九候论篇第二十经脉别论篇第二十一脏气法时论篇第二十二宣明五气篇第二十三血气形志篇第二十四宝命全形论篇第二十五八正神明论篇第二十六离合真邪论篇第二十七通评虚实论篇第二十八太阴阳明论篇第二十九阳明脉解篇第三十热论篇第三十一刺热篇第三十二评热病论篇第三十三逆调论篇第三十四疟论篇第三十五刺疟篇第三十六气厥论篇第三十七咳论篇第三十八举痛论篇第三十九腹中论篇第四十刺腰痛篇第四十一风论篇第四十二痹论篇第四十三痿论篇第四十四厥论篇第四十五病能论篇第四十六奇病论篇第四十七大奇论篇第四十八脉解篇第四十九刺要论篇第五十刺齐论篇第五十一刺禁论篇第五十二刺志论篇第五十三针解篇第五十四长刺节论篇第五十五皮部论篇第五十六经络论篇第五十七气穴论篇第五十八气府论篇第五十九骨空论篇第六十水热穴论篇第六十一调经论篇第六十二缪刺论篇第六十三四时刺逆从论篇第六十四标本病传论篇第六十五天元纪大论篇第六十六五运行大论篇第六十七六微旨大论篇第六十八气交变大论篇第六十九五常政大论篇第七十六元正纪大论篇第七十一刺法论篇第七十二（佚篇）本病论篇第七十三（佚篇）至真要大论篇第七十四著至教论篇第七十五示从容论篇第七十六疏五过论篇第七十七微四失论篇第七十八阴阳类论篇第七十九方盛衰论篇第八十解精微论篇第八十一

第二部分 黄帝内经原典《灵枢》九针十二原篇第一本输第二小针解第三邪气脏腑病形第四根结篇第五寿夭刚柔篇第六官针篇第七本神篇第八终始篇第九经脉篇第十经别篇第十一经水篇第十二经筋篇第十三骨度篇第十四五十营篇第十五营气篇第十六脉度篇第十七营卫生会篇第十八四时气篇第十九五邪篇第二十寒热病篇第二十一癫狂篇第二十二热病篇第二十三厥病篇第二十四病本篇第二十五杂病篇第二十六周痹篇第二十七口问篇第二十八师传篇第二十九决气篇第三十肠胃篇第三十一平人绝谷篇第三十二海论篇第三十三五乱篇第三十四胀论篇第三十五五癃津液别篇第三十六五阅五使篇第三十七顺逆肥瘦篇第三十八血络论篇第三十九阴阳清浊篇第四十阴阳系日月篇第四十一病传篇第四十二淫邪发梦篇第四十三顺气一日分为四时篇第四十四外揣篇第四十五五变篇第四十六本脏篇第四十七禁服篇第四十八五色篇第四十九论勇篇第五十背腧篇第五十一卫气篇第五十二论痛篇第五十三天年篇第五十四逆顺篇第五十五五味篇第五十六水胀篇第五十七贼风篇第五十八卫气失常篇第五十九玉版篇第六十五禁篇第六十一动输篇第六十二五味论篇第六十三阴阳二十五人篇第六十四五音五味篇第六十五百病始生篇第六十六行针篇第六十七上膈篇第六十八忧患无言篇第六十九寒热篇第七十邪客篇第七十一通天篇七十二官能篇第七十三论疾诊尺篇第七十四刺节真邪篇第七十五卫气行篇第七十六九宫八风篇第七十七九针论篇第七十八岁露论篇第七十九大惑论篇第八十痈疽篇第八十一

第三部分 黄帝内经养生智慧第一章懂一点五行学说学一点脏腑之象追求内外和谐的境界认知身体，认知自我要健康，也要长寿第二章 阴阳平衡是健康的前提关于阴阳学说人体中的阴与阳平衡是健康的前提中医的“补”；阴阳与梦境第三章 五脏气血是养生的关键人体的气血运行心脏与养生肺脏与养生肝脏与养生肾脏与养生脾脏弓养生胃脏与养生胆与养生大小肠与养生第四章 经脉穴位与养生之道人体经络何处寻认识经络经终与阴阳、五行关于任督二脉穴位的奇妙之处病症与经脉穴位养生与经脉穴位第五章 饮食与养生之道许多疾病是吃出来的五味不能过度饮食补气之道饮食进补讲究饮食养生的宜与忌第六章 一年四季与养生之道读读《黄帝内经》的“四季调神女论”；春季养生要点夏季养生要点秋季养生要点冬季养生要点四季养生之原则第七章 十二时辰与养生子时（胆经主事）与养生丑时（肝经主事）与养生寅时（肺经主事）与养生卯时（大肠经令）与养生辰时（胃经主事）与养生巳时（脾经主事）与养生午时（心经主事）与养生未时（小肠经主事）与养生申时（膀胱经主事）与养生酉时（肾经主事）与养生戌时（心包经主事）与养生亥时（三焦经主事）与养生第八章 日常起居与养生之道穿衣戴帽的养生学问养生以睡眠居先劳宫穴示意图家居环境与养生保健按摩不可随便做娱乐与养生第九章 情志与养生之道人有七情六欲生气是伤人的利剑百病生干气酒色伤身，财气害命学会情绪自律养“神”之道

<<黄帝内经>>

章节摘录

黄帝说：人年纪老的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯说：女子到了七岁，肾气盛旺起来，乳具更换，头发开始茂盛。

十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。

二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。

二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。

三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。

四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，太冲脉的气血也衰少了，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。

十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。

二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生出，牙齿长全。

三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。

四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。

六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。

肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。

现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸已竭。

所以发都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。

黄帝说：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？

岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。

这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便枯竭了。

黄帝说：掌握养生之道的人，年龄可以达到一百岁左右，还能生育吗？

岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。

中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其元驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。

其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的环境之中，顺从八风气的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体因为事物而劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。

其次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。

……

<<黄帝内经>>

编辑推荐

《黄帝内经》总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，以及对人体的解剖，生理、病理的诊断、治疗与预防，做了全面、系统地阐述，确立了中医学独特的理论体系，是中国医药学发展的理论基础和源泉。

<<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>