

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787807627135

10位ISBN编号：7807627131

出版时间：2008-10

出版单位：吉林出版集团

作者：图说天下国学书院系列编委会

页数：223

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

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富。所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。

《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典中的经典。

《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。

为了让读者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，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日常的养生之道。

希望编辑们的心血和汗水所铸就的“成果”，可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益；使读者朋友对自我身体和心灵有一个全新的认知。

在探索生命奥秘的旅程中，学会养生之道，学会精心呵护自我，让生活更加和谐、幸福。

<<黄帝内经>>

内容概要

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《黄帝内经》，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这《黄帝内经》，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。

为了让读者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，《黄帝内经》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日常的养生之道。

<<黄帝内经>>

书籍目录

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揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人长寿的秘诀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：六淫风邪，百病之长寒邪，易伤阳气暑邪，盖热阳邪湿邪，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盖衰对病症的影响阴阳失调对病症的影响气血失常致病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上班族必读——起居有常自然环境对四季养生的影响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平稳度过更年期避免“离退休综合症”怡情养性，远离抑郁培养安和的性情饮食养生食物和药的区别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学生考试期间的饮食调养巧食一日三餐注重饮食卫生房事养生惜精养肾——房事养生的根本适龄结婚，遵守天道房事不过，有所节制注重房事卫生——避免疾病传播房事有法——颐养天年择时授孕阴阳虚实和睡觉、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，远离失眠药物调理的要点药物调理养生的原则调动人体的自愈力，强调身心互动药的本源益寿延年方中药延缓衰老的原理延缓衰老的复方延缓衰老的单味药物自我保健的方法食药同源各种疾病的食疗神奇的刮痧法传统的艾灸法常用保健按摩手法

<<黄帝内经>>

媒体关注与评论

中国学问界，是千年未开的矿穴，矿苗异常丰富，但非我们亲自绞脑筋绞汗水，却开不出来。翻过来看，只要你绞一分脑筋一分汗水，当然还你一分成绩，所以有趣。所谓中国学问界的矿苗，当然不专指书籍，自然界和社论实况，都是极重要的……我们对于书籍之浩瀚，应该欢喜谢他，不应该厌恶他。

——梁启超 一种文化有了深厚的根，才能吸收外来文化。

唐朝民间佛经数十倍于儒经，但中国文化并未变成印度文化，因为我们有那么强有力的文化根基。宋朝佛教理论上为什么没有什么发展，因为它已经融化在我们的文化中间了。

今天我们要吸收西方文化，前提是必须很好地了解我们自己的文化。

——汤一介

<<黄帝内经>>

编辑推荐

阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起……是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。

破解生死迷津，领悟医学精髓，诠释养生智慧，掌握健康根本。

《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。

本书将《黄帝内经》的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，通过生动的手绘插图精彩解读了藏象、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日常的养生之道。

<<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>