

<<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：9787807634638

10位ISBN编号：7807634634

出版时间：2010-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张其成

页数：238

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>

## <<黄帝内经养生大道>>

### 内容概要

中国式养生的奠基者和与实践者，养生的目的是“精满气足神旺”，用情志治愈情伤，用心药打败心病，在生命的不同阶段，养生有着不同的侧重点，每天、每月、每季，养生要点大不同，身体是“国家”，五脏六腑分管它，藏在经络里的养生奥秘，凡膳皆药，会吃才能更健康。

## <<黄帝内经养生大道>>

### 作者简介

张其成

北京中医药大学管理学院院长、博士生导师。  
国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家、中华中医药学会中医药分会主任委员，中国自然辩证法研究会易学与科学委员会理事长、中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

张其成教授作为新安名医“张一帖”第十

## &lt;&lt;黄帝内经养生大道&gt;&gt;

## 书籍目录

领悟《黄帝内经》养生大道，人人都能拥有像黄帝一样的完美人生 第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界 《黄帝内经》是中国古代“三大奇书”之首 《黄帝内经》是第一部中医理论经典 《黄帝内经》是第一部养生宝典 《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书 追问生命的经典 原来《黄帝内经》不是黄帝写的 《黄帝内经》的一句话总结——“生命在于内求” 《黄帝内经》的养生总原则——法于阴阳，和于术数 天人合一的养生思想：法于阴阳 符合天道的养生方法：和于术数 跟着《黄帝内经》学，养生真的很简单 养生就是一种健康的生活习惯 中国式养生的“四个结合” 第二章 人体自有三宝 ——《黄帝内经》中的精气神养生 中国人的养生可以说就是养精、养气、养神 生命三要素——精、气、神 从太极图看精气神三者的关系 唯有向婴儿学习，才能养好精气神 旋摩保精法，激活生命的原动力 精，构成生命的最基本物质 先天之精，按摩来养 节欲保精，切记“色字头上一把刀” 后天之精，饮食补之 五十营呼吸法，在一呼一吸间得长生 气，维持生命活力的能量 慢呼吸，调气息，长寿命 古人的呼吸吐纳功法 五心养神法，动静结合，还心灵一片净土 神能主宰精、气 究竟什么是“神” 养神的首要目的是解决当代人的心理困惑 一动、一静、一内修，三式五心养神法 “五心养神法”之动功 “五心养神法”之静功 心灵内修的“五心养神法” 第三章 认识心病，改变命运 ——《黄帝内经》中的情志养生 别让七情六欲毁了你的健康 怒发冲冠，必然伤肝 大喜伤心，乐极而悲 思虑过度，脾气郁结 忧愁悲痛，肺气失调 恐惧惊悸，肾之所司 捶胸顿足，排解一切不良情绪 捶胸法，捶出所有的坏情绪 顿足法，能壮胆的养生功法 一物降一物，心病找心药 思虑过度，愤怒来治 恐惧过度，思虑来治 大喜过望，惊恐来治 忧愁悲伤，喜可以疗 愤怒过度，忧愁来治 学会移情的方法 从神秘的“祝由”说起 音乐移情法 琴棋书画移情法 导引运动移情法 情绪来了，疏还是堵？ 怒气必须要克制 快乐越分享越多，痛苦越分担越少 第四章 知道这些数字，你就能长寿 ——《黄帝内经》中的阶段养生第五章 但愿日日是好日 ——《黄帝内经》中的顺时养生 第六章 因人而异，因“体”制宜 ——《黄帝内经》中的体质养生 第七章 管理身体小国家 ——《黄帝内经》中的脏腑养生 第八章 长生不老，始于经络 ——《黄帝内经》中的经络养生 第九章 这样吃最健康——《黄帝内经》中的饮食养生

<<黄帝内经养生大道>>

章节摘录

插图：

<<黄帝内经养生大道>>

编辑推荐

《黄帝内经养生大道(修订版)》：领悟千古第一医书的养生智慧，造就健康快乐安泰的美好人生

<<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>