

《大生活 黄帝内经养生智慧全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：300000

印刷时间：

开本：12k

纸张：

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787542744784

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

《黄帝内经养生智慧全书》内容简介：*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*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*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*导思想，强调“治未病”乃医学**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。

目录

上篇?《黄帝内经》之生命智慧

PART?01?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

PART?02?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

PART?06?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

PART?01?养生先“养心”——情志养生

情志与五脏

五神与五脏

五志太过对人的影响

心神养生法

情志养生：节制法

情志养生：疏泄法

情志养生：转移法

情志养生：制约法

稳度“更年期

调情之志，避免“离退休综合征

怡情养性，远离抑郁

养性修德，益寿延年

PART?02?谨和五味要守节——饮食养生

食物是最好的医药

古代“膳食金字塔

五味与五脏

五味调和，健康无病

五味偏嗜，疾病将至

饮食养生的禁忌

现代人注重膳食平衡

一日三餐，巧食

不病

习惯不改，病从

口入

食不得法，引病复发

学生考试期间的饮食调养

中年人的饮食调养

老年人的饮食调养

PART?03?学会享受生活——休闲养生

休闲养生的意义

休闲养生，益寿延年

五音与五脏

音乐养生

花木园艺

垂钓旅游

PART?04?阴阳消长生物钟——起居睡眠养生

起居有常，有益健康

起居无常，危害健康

劳逸适度

睡眠养生法

睡眠质量

提倡子午觉

睡眠的方位与姿势

阴阳与梦

失眠

睡眠环境与禁忌

PART?05?生命的奥秘——房事养生

房事与养生

房事养生的原则

《黄帝内经》的房中术

适龄结婚，遵守天道

房事不过，有所节制

科学房事，免疾之痛

合房有术，择时受孕

房事禁忌

PART?06?补偏救弊调阴阳——药饵养生

药物调理养生的原则

调动人体的自愈力

中药延缓衰老的原理

药食同源

四气解药性

单味药和复方

延缓衰老的方药

辨证施补

益寿延年方的特点

益寿延年的中药

益寿延年的古方

PART?07?舒筋活络通百脉——经络养生

导引气功保健法

推拿按摩保健法

保健刮痧法

针灸保健法

PART?08?因人施养，有的放矢——体质养生

了解体质

阴阳五态人

阴阳二十五人

体质辨识方法

平和体质养生法

气虚体质养生法

阳虚体质养生法

血虚体质养生法

阴虚体质养生法

痰湿体质养生法

湿热体质养生法

气郁体质养生法

血瘀体质养生法

过敏体质养生法

PART?09?应天地日月之变——四季养生

自然之道，养生之法

顺天应时，以时为本

春三月，养“生”

夏三月，养“长”

秋三月，养“收”

冬三月，养“藏”

附录：《黄帝内经》名词解释一览表

.....

前言

序言

媒体评论

评论

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)