

《黄帝内经养生大智慧》

图书基本信息

书名：《黄帝内经养生大智慧》

13位ISBN编号：9787535761613

10位ISBN编号：7535761615

出版时间：2010-5

出版社：湖南科学技术出版社

作者：王动阳 编

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《黄帝内经养生大智慧》

前言

人的存在，是这个宇宙中最为奇妙的存在，是最特别的存在，也是最为神秘的个体。冥冥之中，人体与宇宙似乎有着某种密不可分的关联，从历史遗留的痕迹中，我们知道，古人对于天、地、自然与人的生存、健康有着很深的研究。古人认为，人虽然是万物之灵，但人的存在从来都无法达到根本上的独立，而是与天地、与自然万物存在密不可分的关系。如《黄帝内经-素问》云：“人以天地之气生，四时之法成。”又云：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之日人。”即人类的生命，起源于天地之气的交流、融合。此外，《素问·六节藏象论》云：“天食人以五气，地食人以五味。”意思是说，人的生命活动离不开天、地、自然，生命的维系源自不断地从自然界摄取营养，包括阳光、空气、五谷和水等。因此，人的生命与自然界万物及天地，不仅存在着相同的起源、相同的结构，而且也存在着相同的运动节律。天、地与人并称三才，自然界是一大天地，人是一小天地。所谓“天地一大生命，人身一小天地”。自然变化变幻莫测，古人将此称之为“天道”。此天道，上至古人，下至今人，并没有一人可以完全参透，其神秘而博大的力量让人们得以结论：它主宰着天地万物。老子云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”张载云：“天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民吾其胞，物吾与也。”天、地、人，是相互维系、相互存在的关系，三者相应相互组成一个活的机体。

《黄帝内经养生大智慧》

内容概要

抵制衰老的惟一办法就是养生。《黄帝内经:养生大智慧》把《黄帝内经》中的理论精髓与健康的生活方式结合起来，遵循] 饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。充分展现了中医养生所主张的以预防为主，主动调整自我，保持与自然界的平衡，为读者朋友们提供了最简单、最实用的指导，从而使您真正达到常葆健康。延年益寿之目的。

《黄帝内经养生大智慧》

书籍目录

前序 养生，提高生命质量第一章 进入《黄帝内经》的神秘世界1 中国古代医学史上的奇迹——《黄帝内经》2 揭开《黄帝内经》的神秘面纱3 《黄帝内经》养生理论体系的形成4 传统思维模式与养生理论体系的构建5 《黄帝内经》的养生方法6 《黄帝内经》的养生原则7 《黄帝内经》中的中国式养生8 《黄帝内经》：养生才是防病的根本9 《黄帝内经》的内求：生命由自己把握10 关于《黄帝内经》的神奇故事第二章 阴阳五行，体质养生的原则1 中医学中的阴阳理论2 法于阴阳：天人合一的思想3 辨别阴阳，养生必知4 五态人和五行人5 以五行来认识体质6 阴虚体质的养生方法7 阳虚体质的养生方法8 血虚、血瘀体质的养生方法9 痰湿体质养生原则10 气郁体质如何养生11 适当药补，调和阴阳第三章 顺应四时，将养生进行到底1 养生四大关键时令：春分、夏至、秋分、冬至2 春夏养阳，秋冬养阴3 春天以养肝为主4 夏天以养心为主5 秋天以养肺为主6 冬天以养肾为主7 秋季养生在于收8 冬天养生在于藏9 早春要捂，早秋要冻第四章 十二时辰，玄妙的智慧1 子时养生——胆经当令2 丑时养生——肝经当令3 寅时养生——肺经当令4 卯时养生——大肠经当令5 辰时养生——胃经当令6 巳时养生——脾经当令7 午时养生——心经当令8 未时养生——小肠经当令9 申时养生——膀胱经当令10 酉时养生——肾经当令11 戌时养生——心包经当令12 亥时养生——三焦经当令第五章 经络养生，让生命之树常青1 经络是什么2 十二经脉是机体运行的保证3 经脉之奇经八脉4 针灸养生5 心经6 肺经7 胃经8 脾经9 大肠经10 小肠经11 肾经12 心包经13 膀胱经14 三焦经15 胆经16 肝经第六章 脏腑养生，延长寿命的秘诀1 心——“君主之官”2 肺——“相傅之官”3 肝——“将军之官”4 肾——“作强之官”5 脾——“仓廪之官”6 六腑养生：传而不藏，保持通畅第七章 自然养生，独特的养生观念1 养生——整体观2 养生——适时观3 养生——遵道观4 养生——未治观5 养生——养性观6 养生——动静观7 养生——膳食观8 养生——精气观第八章 情志养生，心灵深处的调节1 情志与养生的关系2 大喜过望则伤心3 愤怒过度则伤肝4 思虑过度则伤脾5 忧伤过度则伤肺6 恐惧过度则伤肾7 顺应四季，七情和调8 培养兴趣，转移不良情志9 适量运动，消除不良情志10 优化心灵，消除嫉妒心11 不贪名利，少欲寡求12 养性调神，宽以待人13 乐观开朗，方能健康长寿第九章 饮食养生，让食物成为药物1 养生之道，在于饮食2 合理搭配三餐3 饮食养生之顺四时4 春季食补要注意5 五味养五脏，任一过多都伤身6 食疗中的五色饮食7 饮食最好清淡些8 饮食也要讲究方式9 进食时保持舒畅的情绪10 不可饮酒无度11 养成良好的饮食习惯第十章 运动养生，让身体充满活力1 动则身健，不动则体衰2 太极拳3 八段锦第十一章 环境养生，天人合一的境界1 空气与养生2 气候与养生3 土壤与养生4 住宅与养生5 光照与养生6 温度与养生7 水体与养生8 社会环境与养生后记 打造美好人生，从养生开始

章节摘录

“养生”一词，最早见于《灵枢·本神》：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”可见，养生是我国的一大瑰宝，养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。

据《史记·扁鹊传》中介绍，黄帝时期有一名大将兼名医叫俞跗，他十分擅长用按摩、导引及气功进行动态养生。伴随着导引动功的产生，静功养生法也初露端倪。相传黄帝本人就曾向一个名叫广成子的人求教这种养生方法：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无所，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”意思是说若想要长生不老，关键就在于清静无为，这就是静功养生的要害。

从殷商时代就开始的养生文化 自有文字记载的历史开始考察，我国养生文化的萌芽大概可追溯到殷商时代。到西周，养生思想得到进一步发展。设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应；并有了专职主管环境卫生的职官，如“庶氏掌除毒蛊”；“翦氏掌除蠹物……以莽草薰之”；“壶涿氏掌除水虫”，使水保持清洁。

虽然《黄帝内经》的成书时间在汉武帝之后，但并不排除其中一些篇章是在战国时期形成的，最终出版的时间大概在汉武帝以后。因此，它必然受到汉武帝之前的先秦哲学思想的影响，在先秦诸子学说中，影响最大的莫过于儒、法、道、墨四家，而在养生问题上贡献最大的又当属儒、道两家。

儒家、道家对《黄帝内经》理论体系形成的影响 儒家创始人是孔子。孔子不仅博学多才，精通六艺，而且擅长于养生。从《论语·乡党》中可以看出，孔子在饮食起居方面的清规戒律很多，如“食不厌精，脍不厌细。食多(𠂇壹)而(𠂇曷)。鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。”

足见他对《黄帝内经》的影响。此外，《周易》、《尚书》等也可以看成是儒家的著作。《周易》里面的“阴阳”哲学，《尚书》里面的“五行”学说，还有《孟子》、《中庸》的“阴阳五行”构成论、“中庸”方法论，对《黄帝内经》也都有直接的影响。现存《孟子》、《中庸》里面虽然没有“阴阳五行”的记载，但是1973年湖南长沙马王堆出土的《五行篇》，学者经研究认为就是思孟学派的著作，思孟学派的五行是：仁义礼智圣(信)。阴阳家的代表人物邹衍也可以看成是儒家。儒家思孟学派、邹衍阴阳五行派的“阴阳五行”等学说对《黄帝内经》中养生理论体系的建立起到了非常重要的作用。

在先秦诸子的学说中，养生思想更加丰富深邃，对《黄帝内经》影响较大的当首推以老子和庄子为代表的道家学派。比如由王冰所编的《黄帝内经》中的第一篇“上古天真论”中非常强调上古真人，这是道家的一种理想人格。还有为什么《黄帝内经》托名“黄帝”，因为是受西汉初年黄老学派的影响，黄老也属于道家。《黄帝内经》重“道”，讲“阴阳之道”、“天地之道”、“升降之道”、“医之道”、“养生之道”、“养长之道”，这些是受《老子》万物源于“道”思想的影响。此外老子、庄子的“清静无为”、“道法自然”、“聚气养气”、“求生之厚，长生久视”等思想，更是直接影响到《黄帝内经》中对养生、预防以及医疗等体系的形成。

总之，先秦这个中国养生文化滥觞的时期，对《黄帝内经》产生了非常大的影响，而这种影响可以用来解释为什么在《黄帝内经》以前讲解剖、讲物质实体、讲形态学，而到《黄帝内经》反而不讲了，这并不全是受到当时文化、哲学观念以及思维方式等的影响。

秦汉至隋唐的千余年间，堪称中国养生文化繁荣的鼎盛期。西汉初年开始，由于当时的最高统治者大多热衷于追求长生不老之术，从而在客观上促进了养生文化的兴盛。P010-011

《黄帝内经养生大智慧》

编辑推荐

所谓《疾病要三分治七分养》。可见，养生对健康起着至关重要的作用。《黄帝内经》是中医学的经典著作，《黄帝内经养生大智慧》则是将《黄帝内经》中的医学理论全面提炼并升华，全书从古代医学的神秘境界、阴阳五行、顺应四时、十二时辰、经络养生、脏腑养生、自然养生、情志养生、饮食养生、运动养生、环境养生等方面分析了养生的具体要诀，此外还涉及到了其他门类，可以说是人生的健康助手，家庭必备的百科医生，身心健康的知心伙伴。自从这个世界上出现了人类，健康长寿便成为人们追求的永恒目标，于是关于养生保健的书籍便应运而生。别说在信息如此发达的现代社会，就连中国古代也是医学典籍层出不穷，如果非要从这些百家争鸣的书籍中找出一位领军人物，那么就一定非《黄帝内经》莫属了。

《黄帝内经养生大智慧》

精彩短评

1、没有特别中意的中医书。。。

《黄帝内经养生大智慧》

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：www.tushu111.com