

# 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

## 图书基本信息

书名：《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

13位ISBN编号：9787807630661

10位ISBN编号：7807630663

出版时间：2008-7

出版社：广西科技

作者：张其成

页数：264

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](http://www.tushu111.com)

# 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

## 内容概要

每一个人，无论是年老还是年少，都应该好好关注我们生命——生命至重，生命至贵。我们自己的健康、快乐、长寿的问题是生命最根本问题。

《黄帝内经》的养生之道是什么？其实就是八个字——“法于阴阳，和于术数”。

“年轻的时候用身体换钱，年老的时候用钱换身体。”真能用钱换身体吗？我想这是不太可能的。

《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病，更重要的是教我们怎么不得病。书中还作了一个比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。是”临去打仗的时候才去铸造兵器，到渴了的时候，才去挖井打水，这样也就太晚了。对于事物的发展我们要“防患于未然”，对于健康我们要“治未病”。“治未病”的核心就是养生，也是一种防御的思想。

# 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

## 作者简介

张其成，中医文化养生专家，国学导师。新安名医“张一帖”、第十五代传人，我国首位《黄帝内经》博士后，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

张其成教授为哲学大家冯友兰先生的再传弟子，当代著名中医学家任应秋先生的学术传人。先后师从钱超尘先生、朱伯崑先生、王洪图先生，汇集文哲医三家精髓于一身，融会贯通。

现任北京中医药大学教授/博士生导师，中华中医药学会中医药文化研究会会长，北京大学、清华大学、复旦大学、浙江大学、武汉大学国学班特聘教授。

张其成教授致力于中国传统文、化的传播工作，每年进行讲座·百余场，先后受邀做客中央电视台、凤凰卫视、山东卫视等电视台及新浪网、搜狐网、和讯网等门户网站。

# 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

## 书籍目录

第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界 中国的“三大奇书”之一：《黄帝内经》 中华养生文化的开创者：黄帝 完美人生的美丽过程：黄帝的一生 生命掌握在自己的手里：内求 对生命追问的经典：《黄帝内经》第二章 《黄帝内经》养生总原则 养生总原则：法于阴阳，和于术数 养生就是一种健康的生活习惯 天人合一的养生思想：法于阴阳 符合天道的产生方法：和于术数 故宫文化解读：太和·中和·保和 《黄帝内经》中的中国式养生 先进的保健思想：“治未病” 第一个法则，“治未病” 第二个法则，辨证求本 第三个法则，整体调和第三章 人身三宝——精气神 上药三品，精与气神 精，构成生命最基本的物质 肾精，生命的原动力 养精的三个方面：节欲保精、经络按摩、合理饮食 第一，节欲保精，切记“色字头上一把刀” 第二，经络按摩，不让精外泄 第三，合理饮食，维持生命的健康 气，维持生命省略的能量 气有五大作用 人体各种各样的气 慢呼吸，长寿命：五十营呼吸法 慢呼吸的四个要求 我国古代的呼吸吐纳功法 神，生命活力的表现 究竟什么是“神” “五心养神法”：解决当代人的心理困惑 当代人面临的心理困惑 心态平和 心情快乐 心地善良 心胸开阔 心灵纯净 动功的“五心养生法” 静功的“五心养生法” 从太极图看精气神三者的关系 《老子》：精气神最旺盛的是婴儿第四章 情志养生 调节情志法——防治“七情”内伤 怒伤肝 喜伤心 思伤脾 忧伤肺 恐伤肾 心病还需心药治 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 神秘的“祝由” 学会移情的方法 音乐移情法 琴棋书画移情法 导引运动移情法 排解情绪、延缓衰老的“捶胸法” 情绪的克制与宣泄 快乐越分享越多，痛苦越分担越少第五章 阶段养生 生命的同期 从五脏六腑气血的盛衰观察人的生命周期 孔子的生命周期以及孔子的养生之道 生命强盛、繁衍的原动力：天癸 女子以“七岁”为一周期 男子以“八岁”为一周期 “魔鬼时间”——七岁、八岁 一天之中的“魔鬼时间” 一周之中的“魔鬼时间” 一月之中的“魔鬼时间” 一年之中的“魔鬼时间” 一生之中的“魔鬼时间” 男女周期划分的规律：适应天道 男女不同阶段的养生要点 青春期养生 壮年养生 中年养生 老年养生 生命的寿限：人究竟能活多久 预测人的寿命有方法第六章 顺时养生 春季养生：夜卧早起，心情平静 春天起居保养要点 春天精神调养 夏季养长：夜卧早起，最忌发怒 夏天起居保养要点 夏天精神调养 秋季养收：早卧早起，安逸宁静 秋天起居保养要点 秋天精神调养 冬季养藏：早卧晚起，收敛精神 冬季起居保养要点 冬天精神调养 一年养生的关键时刻：春分、夏至、秋分、冬至 四季养生的总原则：春夏养阳，秋冬养阴 在一个月中应该怎么养生 在一天中应该怎么养生第七章 体质养生 学中医首先要学会辨阴阳 不罕自己辨阴阳 体质 偏阳体质 偏有体质 阴阳平和质 五态人和五行人 用五行认识自己的体质与人格 五种动物与五种领导风格 形象认识阴阳和五行 不同体质人的养生方法 适当药补，调和阴阳第八章 脏腑养生 身体就是一个国家 进入人体的好风水 故宫的建筑与五脏 中医为什么称“左肝右肺” 人体是一个小宇宙 心——“君主之官” 心主神明，主血脉 养心的四种方法——养神、按摩、食补、午休 肝——“将军之官” 肝主疏泄，主藏血，主筋膜 养肝的四个方面——情志、睡眠、饮食、劳作 肺——“相傅之官” 肺主气，主肃降，主皮毛 养肺的三个坚持——坚持情绪开朗、坚持节奏呼吸、坚持饮食调养 脾——“仓廩之官” 脾主运化，主升清，主统血、主肌肉 养脾先养胃——饭吃七分饱，夏天重养脾 肾——“作强之官” 肾藏精，主纳气，主骨生髓 养肾有三个基本方法——节欲、按摩、食补 六腑养生——传而不藏，保持通畅第九章 经络养生 经络与生命树 经络是什么——一直长期存在争议的问题 经络的奇妙作用 只要内求就能感觉到经络 人体全身遍布经络 十二经脉是经脉的大道 肺经 大肠经 胃经 脾经 心经 小肠经 膀胱经 肾经 心包经 三焦经 胆经 肝经 不同时间的经脉养生 奇经八脉 任督二脉 任督二脉的重要穴位 道教开创的内丹功——小周天的修炼附录 中医的“三个代表”

## 章节摘录

预测人的寿命有方法在了解了人的生命周期的划分之后，我们再来讨论一个问题，怎么能预测、判断一个人的寿命。《黄帝内经》告诉我们一种预测、判断寿命的方法：先观“使道”是不是深长。“使道”就是人中。人长不长寿，首先要看人中。如果人中比较深、比较长，那么这个人就会长寿。为什么从人中穴位置能看出寿命？因为这里是人体两条重要经脉——任脉和督脉的交汇点。反映出的是人体气血流动的盛衰状况，它的深浅和长短，直接体现出人的健康状况，当然也就可以据此判断人的长寿与否。深长反映出的就是气血的强盛，人就能长寿。这个穴位不但可以判断人的寿命，而且还是一个急救穴。就是因为它是人体两条重要经脉阴阳之气的交汇点。判断一个人长寿与否，还需要看“基墙”是不是饱满有力。“基墙”就是耳朵下方的肌肉。有一句话：“天庭饱满，地阁方圆。”这里的地阁就是指“基墙”，“地阁方圆”就是指“基墙”的肌肉饱满，不是皮包骨，说明这个人的五脏气血强盛，营卫气血运行通畅。加上面部的“三部三里”，就是三停——从额到眉毛为上停，从眉毛到鼻下为中停，从鼻下到下巴为下停，高起而不下陷，肌肉饱满，骨骼高起，说明身体健康，能长寿，活到一百岁。有的人认为，这是在看面相，是迷信，不科学。实际上，我们要看的不是人的相貌长得怎么样，而是看精气神是否充足。望相主要是望神，一个人如果有了神，说明他的精气足，身体自然就健康，也就可以推测出他能长寿。第七章 体质养生 你知道自己是什么体质吗？你的体质和别人的一样吗？其实每一个人的体质都是不同的，可以按不同标准进行分类。《黄帝内经》里处处体现着阴阳的思想。不仅用阴阳思想来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，还用阴阳指导疾病的诊断和治疗，指导人的养生保健。阴阳的分类是中医最基本、最重要的分类：脏腑分阴阳，经络分阴阳，诊病分阴阳，治病分阴阳，人的体质也分阴阳。如此一来，在我们日常的养生保健中，分辨阴阳就显得特别重要。中医把人体部位分为阴阳，上半身是阳，下半身是阴；后图字面腰背部为阳，前面胸腹部为阴。左半身是阳，右半身是阴；左眼睛为阳，右眼睛为阴（左眼睛是太阳，右眼睛是月亮）。把脏腑分成阴阳。脏是阴，腑是阳。脏有五脏，腑有六腑。为什么？因为是从功能上分的。五脏的功能就是脏，脏就是藏，收藏的意思。“脏”在《黄帝内经》里面就写作“藏”，所以五脏是属阴的。五脏按照相生次序是肝、心、脾、肺、肾。五脏本身又可以分阴阳，肝心为阳，肺肾为阴。每一脏又可以分阴阳。六腑是通道，是不收藏的，是往外泄的，所以六腑是属阳。六腑是胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦。当然六腑本身也可以分阴阳。一定要注意，阴阳的分类主要是从功能、作用上分的。阴阳是总纲，表里是部位的阴阳，虚实是定量的阴阳，寒热是定性的阴阳。首先是从功能出发把疾病分成阴证和阳证：阴证——面色暗淡，精神萎靡，身倦肢冷，气短懒言，口不渴，尿清便溏，舌淡，脉沉细无力。阳证——面红身热，神烦气粗，声大多言，口渴饮冷，尿赤便干，苔黄，脉数有力。阳盛当然是阳证，阴虚往往也是阳证，因为阴液不足，阴虚生内热。主证为低热颧红，手足心热，盗汗，口燥咽干，尿少而黄，大便秘结，舌红无苔，脉细而浮有力，重取则无脉。阴盛当然是阴证，阳虚往往也是阴证，因为阳气不足，阳虚则生寒。主证为畏寒肢冷，疲倦乏力，自汗，小便清长，大便溏薄，苔白，舌质淡，脉细无力。偏阳体质的人，有四个特点：一是偏热，二是偏燥，三是偏动，四是偏于亢奋。这四点中偏热是最重要的。如果一个人在正常情况下身体总是内热、内火重，那么肯定就是偏阳体质。偏热即是体温较正常偏高，怕热，喜欢喝冷水；还有一点就是比较干燥，皮肤水泽度不够。动作上，偏于动，比较外向好动。偏阳的人阳盛了，阴往往就不够，所以这种人易患阳亢的热性病，比如大便干燥、疖子，容易上火、头晕、失眠、心悸、心慌，等等。综上所述，偏阳体质是指具有偏热、多动等特性的体质。偏阳质的人平时畏热、喜冷，或体温略偏高，动则易出汗，喜饮水；面色多略偏红或微苍黑，或呈油性皮肤；精力旺盛，动作敏捷，反应快，性欲旺盛。偏阳质的人，多见形体偏瘦，但较结实。性格外向，喜动，易急躁，自制力较差；其食量较大，消化吸收功能健旺。偏阳质的人对风、暑、热邪的易感性较强，受邪发病后多表现为热证、实证，并化燥、伤阴。皮肤易长疮。内伤为病多见火旺、阳亢或兼阴虚之证，容易发生眩晕、头痛、心悸、失眠以及出血等病症。这类体质的人阳气偏亢，多动少静，有耗阴之热。兼之操劳过度，思虑不节，纵欲失精，则必将加速阴伤，容易发展演化为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病证。偏阳性体质的人，在养生方面要注意三个方面。第一，是精神方面，以静阳为主。因为这种人好动，所以要把动压抑下来，就要心态平和，重点在抑阳，把阳性的东西去掉一些，然后阴性的东西可以往上拔。第二，形体运动方面，不要去太剧烈的活动，要做静功，做慢运动。比如静坐，呼吸的时候要深、细、匀、长，都要以慢为主。静坐“内丹功”主张打开小周天：第一步叫炼精化气，第二步叫炼气化神，第三步叫炼神还虚。无

## 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

论是偏阳还是偏阴的人都可以练，但是偏阳性体质的，更要注重炼精化气——意守下丹田，下丹田慢慢地温暖；随着下丹田的呼吸，气微微地开始隆起；腹部隆起、收缩、隆起、收缩；然后慢慢减缓，越来越慢，越来越慢，变成一种自然呼吸。总之是以虚静、缓慢为主。第三，在饮食方面，偏阳性体质的人，要多吃一些偏阴凉性的食物。如寒性食物桑葚、马齿苋、蒲公英、苦菜、白菜、黄花菜、冬瓜、西瓜、苦瓜、紫菜、海带，等等，凉性食物中的玉米、梨、香蕉、白果、橄榄、菊花、丝瓜、黄瓜、萝卜、芋头、空心菜、豆腐、绿豆、木耳，等等。偏阳内热体质的人，往往阴虚，一般要吃一些补阴的食物。阳性体质的人注意从这三个方面来保养，就能渐渐地达到阴阳平衡。……体质和疾病不是一回事。体质是一种正常的表现；而得了热证、阴证，或是阳盛则阴衰、阴盛则阳衰，并超过了正常的尺度，那就是病态了。体质与疾病如何区分呢？怎么知道是属于体质正常范围还是属于非正常的疾病范围呢？有一个标准，就是身体是不是舒服。比如说怕热，如果热得受不了，感觉非常不舒服，那往往就不是体质的问题，而很可能就是疾病的问题；怕冷也是如此，冷得受不了，非常痛苦，那就属于疾病的范畴了。

# 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

## 编辑推荐

一部流传千古的养生宝典告诉您“怎样不得病”的秘诀！翻开《张其成讲读《黄帝内经》：养生大道》，您将步入《黄帝内经》的养生大道，您将发现，其实养生很简单！看完此书，您将学会如何拥有一个健康的人生、一个快乐的人生、一个完美的人生。

## 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

### 精彩短评

- 1、中医是中国的国粹，也代表了中国人的智慧，书中谈到人要注意养生，其实就是顺着自然规律，效法自然才是最好的养生。
- 2、内容比较简单，对于从来没接触过的人看看是不错的。
- 3、原版《黄帝内经》没看过，但妈妈很喜欢
- 4、不错，很有感悟微信ds504722839
- 5、买来看看，养生的内容
- 6、传统中医养生。比小说K里说到的房中术有用多了。
- 7、这是一本很通俗易懂的《黄帝内经》解读本，作者精辟的把《黄帝内经》里的 养生精髓解读给读者，让人一看就懂，值得一看。
- 8、五行阴阳讲的比较好理解。比武国忠的书强。
- 9、难得的养生入门宝典，对于追求高质量生活的我们，是难得的良师益友！
- 10、在读书版编辑那里花5分钟翻完
- 11、部分内容与《打开黄帝内经之门》有重复，不知道谁抄了谁的。
- 12、张其成讲读《黄帝内经》:养生大道张其成
- 13、这本书还不错！我喜欢！
- 14、包装华丽、内容空洞，只能用“浅入浅出”给它评价。看起来挺厚的书，作者据说也很有名，本指望看到对养生有用的东西，拿到书后，我有些怀疑本书署名者或者没有真的参与写作，我惊叹于对读者的敷衍和欺骗，里面的口水话和生活小常识很多（比如早晨起来喝点水之类的“经典”建议），虽不能说错，但是这样的内容叫“养生大道”，并非妥当。里面东拉西扯、言之无物的内容比比皆是。
- 15、深入浅出，重在普及
- 16、買回來後才看過一扁,心理有了一個模糊的概念,是一本值得多讀幾遍的書.愛好養生方面的網友,建議買來讀讀,呵呵.....不過-----卓越的價位是不是該調一下了,要不就玩不過人家了,看看當噹網...那啥的價位啊,
- 17、同事订购此书，我随手翻看几页，就被书中深入浅出、娓娓道来的养生智慧所吸引。当即订购一本，书到后老爸爱不释手，于是又给自己订购了一本。真是：不看此书不知道，黄帝内经藏奇妙，大师讲读引人入胜，指点科学养生大道。
- 18、粗略地看了一下。。还行。。我国文化博大精深的程度难以想象。。
- 19、张老是我校（北京中医药大学）的《内经》权威，而曲黎敏教授，在她各个媒体讲坛亮相炒作之前，至少我从未听过她的大名。虽然这本书我没有看过，但是张老的学术水平绝对不容置疑！
- 20、自从中里巴人出了那本《求医不如求己》红火了后，中医类的保健书籍出版的数量多，相当火爆。这也是一件好事，让更多的人关注中医。当初会买这本书是冲着《黄帝内经》的名字去的，一看目录，相当吸引我啊。我这人固执地认为一本书的目录是有生命力的，看目录就可以看出几分作者的思路，可以看出逻辑。此书优点是有关的理论比较系统、全面，看得出张老功底深厚阿。不足之处是有些地方讲解得不够深入细致。虽然也有实践性的操作，还是理论性的东西多一些。他把养生和疾病的范畴分开来，核心思想是让人们“治未病”，因而涉及方剂药物的知识就很少了。张老说：“养生其实没有什么高深的难度，养生就是一种健康的生活习惯！”这个社会是很奇怪的，往往喜欢把简单的东西搞得复杂，你说出这样的话自然是不受人待见的。整本书看下来，反映得最多的还是天人合一、顺应自然规律的思想。养生总的原则是：法于阴阳，和于术数。就是效法阴阳，遵循自然规律，符合一些养生的方法。包含了精和神要和，身和灵要和，人与天要和。健康的生活习惯具体表现在饮食有节，起居有常，不妄劳作，形与神俱这四个方面，和我们的日常生活息息相关。此书还有另一大特色，就是十分强调精神的调养，要我们往里求。还创出了一套“五心养生法”。这五个心就是心态平和，心情快乐，心地善良，心胸开阔，心灵...纯净。配合一些穴位的按摩和内功的修炼。可谓用心良苦，却难免曲高和寡。看这书还可以知道很多其他的知识，也是一种收获了。50岁以后，人体真正进入衰落期，是按肝心脾肺肾的顺序衰落的。一般人晚上亥时9~11点就应该睡觉，子时11~1点应该进入深度睡眠，这个时段是阴气与阳气交汇的时候，阴气到了极点而阳气开始出现。（看了这个我突然就明白为什么那些电视剧和文学作品里总是会出现这样的情节：僵尸

## 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

- 和鬼怪这些生物都是在晚上12点出现的，过了子时就法力大退了，呵呵。）阅读更多 &rsquo;
- 21、崔晓姗于2010年5月21日捐赠
  - 22、没有具体的可操作性，太空洞了，深奥的我看不懂
  - 23、法于阴阳，和于术数...
  - 24、具体的什么都没写，一般人看不懂
  - 25、也太过于通俗了吧，似乎没看到多少有用的东西。
  - 26、还好吧。
  - 27、快速浏览了一遍就还掉了，因为看了中医那期天天向上所以感兴趣。没在书中找到自己期望的东西，大部分内容还是空话浮扯。
  - 28、由于对周易及养生的兴趣，之前看过张老先生的《易学于中医》，可惜对于医学知识的过分生疏，导致看的一知半解，没有通透的感觉。在南京的那场讲座，临时有事，没有去听，在回去的车上，开始翻阅这本《黄帝内经》养生大道，翻阅到第三章的时候，就后悔了自己没有去听讲座的决定。之前在学习周易的时候，有些不确定的疑惑，没想到在这本书里有提及，解除我心存已久的怀疑。再往后看，发现过去一些明白的道理，得到了理论的支持，并且加以系统化和详细化，同时，对于过去存在的一些观念的误区，得到纠正。这本书中讲述的不是看病就医，注重的是人的调养，而且是先把道理讲明，再做结论，让人心服口服。不再多说，改天发帖子讨论去
  - 29、内容不是特白话的，本身也不是这个专业的，有点晦涩，不是很能看懂
  - 30、觉得什么也没说。不如我自己去看《灵枢》和《素问》。
  - 31、通俗，适合入门书，主要是养生基础知识，《黄帝内经》只讲了一点点。。尤其是后面的脏腑和经络，感觉是草草完书，含金量比预想的少..
  - 32、本书是从中国古典的“黄帝内经”的理论出发，诠释了养生理论，深入浅出，使读者明白了很多养生知识。是一本宝贵的好书。
  - 33、一起买了几本，这本粗略的翻了一下，有点失望。排版上1/3的空白，还穿插了好多作者的书法作品，原谅我的不懂欣赏。理论知识太多，实用太少。也许是我急于求成，还没有好好的体会作者高深的境界。总体上有点看不下去。

1、一本能让我们活到100岁的养生宝典！——读张其成教授的《养生大道》你知道人的天然寿命应该有100岁吗？如何才能让我们活到100岁？这不是一种幻想，早在2000多年前的《黄帝内经》就已经告诉了我们活到100岁的奥秘，那就是“不治已病治未病”，也就是让我们“不生病”。这也是《黄帝内经》的核心思想。对于事物的发展我们要“防患于未然”，对于健康我们要也要做好“预防”。“预防”的核心就是养生，也是一种预防的思想。中医养生热的不断升温，使得保健图书市场中中医保健图书异军突起，畅销书此起彼伏，中医养生观点也出现了大相径庭的矛盾情况。作为一名普通读者，我们并非中医专家，我们没有相应的分辨能力，我们不禁要问：哪些能为我所用？8月14日，在上海书展上，广西科学技术出版社推出了《张其成讲读《黄帝内经》：养生大道》。博士后、教授张其成在书展现场的讲座由于贴近健康、贴近生活，吸引了众多读者。《养生大道》以流传千古的养生宝典《黄帝内经》为基础，张教授根据原文原意解读养生精神和方法，不做妄语。但此书又应用了轻松活泼的语言，丰富而精彩的典故和医家故事，能让读者充分理解养生精神。如果单单用“通俗易懂”来形容这本书是不够的，它不但能为我们准确理解《黄帝内经》中的一些难点，并且能为我们解决以往读中医养生图书时候留下的一些疑惑，如阴阳、五行、体质寒热等问题。更重要的一点，这本书中还提供了养生的确切方法，简单、实用。书中教授的方法包括：保养“精气神”——世界卫生组织提出养生有“四大基石”：合理膳食、心理平衡、适量运动、戒烟限酒。而我们中国人把它归结为养生的三大法宝：养精、养气、养神。情志养生——当今社会最需要的是心灵纯净！心灵的清浊决定我们的生活质量，决定我们的幸福指数！纯净的心灵不仅能造就高雅的气质，更重要的是能活的精神的自由、人生的幸福！书中内容基本涵盖着我们所知道的中医养生的方方面面，但都体现了一种思想：“治未病”。也就是说，这本书是让我们懂得“怎样不得病”的。张其成教授在书中说：“《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病，更重要的是教我们怎么不得病。……对于事物的发展，我们要“防患于未然”，对于健康我们要“治未病”。“治未病”的核心就是养生，也是一种防御的思想。”很有趣的是，在书中他还提到了“预测人的寿命有方法”，“用五行认识自己的体质与人格”等，这些都是实用性很强的小方法。有的人说这有点迷信的性质吧，其实不然，这都是历代医家经验的积累，固然不能以其为指规，但是知道一点相关的知识也是有好处的。从中也可看出这种书的灵动性。在这样一个科技发达、医学昌明的时代，中医受到了前所未有的冲击，传统的文化与哲学也在频频受到质疑，而我们是否真能按照《黄帝内经》上指引我们的，保持上古的“天真”，能逃出诸多病痛的困扰，安享“天年”呢？张其成先生为我们展现了一个乐观的前景，也指引了一条可行的道路。

“养生大道”是一本智慧之书，一本养生御疾的智慧之书！（摘自：新华书摘）

2、中国古代有三大以“经”命名的奇书，一次是《易经》、《道德经》、《黄帝内经》。再加上《论语》、《六祖坛经》，并称“国学五经”，分别代表了易、道、医、儒、佛。《黄帝内经》（也叫岐黄之书）以生命为中心，讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。书共162篇，分为两个部分，一部分叫《素问》，素问是指对生命的体质、本质、本原的发问，是黄帝与岐伯等医臣之间在进行的发问、探讨；一部分叫《灵枢》，主要讲经络、针灸的。\*\*\*\*\*一句话总结——生命在于内求养生总原则——法于阴阳，和与术数春夏养阳，秋冬养阴中国式养生的“四个结合”：形神结合、动静结合、时间空间结合、药物食物结合。慢呼吸必须成为一种生活习惯——吸入一大片，呼出一条线四季养生之道：春：夜卧早起，心情平静夏：夜卧早起，最忌发怒秋：早卧早起，安逸宁静冬：早卧晚起，收敛精神阴证——面色暗淡，精神萎靡，身倦肢冷，气短懒言，小便色淡，大便稀，脉搏缓慢无力阳证——面红身热，神烦气粗，声大多言，小便赤黄，大便干燥，脉搏跳动有力阳盛是阳证，阴虚也是阳证；阴盛是阴证，阳虚也是阴证。五脏六腑的分工心——君主之官，主神明，主血脉肝——将军之官，主疏泄，主藏血，主筋膜（韧带、肌腱和关节）肺——相傅之官，主气，主皮毛脾——仓库总管，主运化，主升清，主肌肉肾——主藏精，主纳气，主骨生髓六经为川，肠胃为海——治病必以食疗为先五味入五脏——用不同的食物满足挑食的脏腑五行 木 火 土 金 水 五脏 肝 心 脾 肺 肾 五腑 胆 小肠 胃 大肠 膀胱 五窍 目 舌 口 五时 春 夏 长夏 秋 冬 五畜 犬 羊 牛 鸡 猪 10月9日下午

3、看了这本书才知道岐黄之说缘由，五行对应的内脏，养生应该适时宜。可以作为普及读物来翻翻。

4、当我读到P39对中医“四诊”的诠释时，不禁大跌眼镜——望闻问切中，“第三是闻，就是闻气味

## 《张其成讲读《黄帝内经》养生大道》

，通过对气味的分辨也可以了解病人的信息。”我不禁哑然失笑，仿佛浮现出一位鹤发童颜的老中医掀起鼻子耸动着闻气味。。。作者真的是大学图书馆馆长，还是沽名钓誉之辈？

# 《张其成讲读《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)