

# 《黄帝内经》与现代养生保健



[《黄帝内经》与现代养生保健\\_下载链接1](#)

著者:高利

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787801127648

《黄帝内经与现代养生保健》分上下篇，上篇以《黄帝内经》的学术思想为主旨，适当引用古代医学家及养生家的学术观点为佐证，从养生理论及方法等方面进行了较为全面地阐述；下篇从衣、食、住、行等角度结合当今社会人群现状分别进行讲解，力求通俗易懂，使读者能够尊重现实，借鉴古训，掌握方法，达到保健养生之目的。

《皇帝内经》（以下简称《内经》）是我国现存医学文献中最早的一部典籍，它不仅是一部伟大的医学巨著，同时也是一部光辉的养生学、康复学著作。因为它全面地反映、吸取了秦汉以前的养生学、康复学成就，对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法，进行了比较全面系统的论述。

作者介绍:

目录:

[《黄帝内经》与现代养生保健\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

医学

现代哲学

哲学

## 评论

很基本，基本观点以前都见过。

-----  
前半本是我师父写的，很实用的，不过已经被后来泛滥的养生书淹没了，这书也再买不到了。

-----  
[《黄帝内经》与现代养生保健 下载链接1](#)

书评

-----  
[《黄帝内经》与现代养生保健 下载链接1](#)