

黄帝内经养生堂



[黄帝内经养生堂_下载链接1](#)

著者:贺娟

出版者:北京

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787200076547

《黄帝内经养生堂》主要内容：《黄帝内经》成书于西汉时期，是中医学的奠基之作，为中华民族的健康以及繁衍生息作出的巨大贡献不言而喻。它是一部医学著作，包括着丰富的医疗、保健知识，同时又蕴涵丰富的人文思想，就像《道德经》、《论语》、《庄子》等经典著作一样，处处充满着对生命、对自然的领悟，富含传世的智慧。然而，一直以来，由于《黄帝内经》成书年代久远，语言艰涩，含义隐晦，使之像深藏中医殿堂的隐士一样，不为大众所知。其深邃的生命之道，也只限于少数传统文化研究者所了解。我从事《黄帝内经》研究20余年，对《黄帝内经》怀有深厚的感情，对目前出现的《黄帝内经》热潮，备感喜悦与欣慰。

作者介绍:

贺娟，医学士，女，1964年出生。北京中医药大学教授，硕士生导师，中华中医药学会内经学分会秘书长，北京电视台《养生堂》栏目特邀专家。

从事《黄帝内经》教学与研究20年，发表学术论文20余篇，撰写著作10余部。对《黄帝内经》养生思想与方法有独到认识，并擅长临床妇科、消化系统、呼吸系统与精神类疾病的诊疗。

目录: 四季与健康第一讲 让生命与自然同步 随季节变化的人体 疾病与季节共舞
五脏疾病与季节对应第二讲 四季漫谈 春夏秋冬的由来 为什么用“春秋”表示一年
崇拜太阳的民族 为什么买“东西”不买“南北” 第三讲 春季养生
阳气“升发”的季节——春天 春季宜养“升气” 春季需要预防的疾病 第四讲 夏季养生
阳气最盛壮的季节——夏天 夏季宜养“长气” 夏季需要预防的疾病 第五讲 秋季养生
阳气“收敛”的季节——秋天 秋季宜养“收气” 秋季需要预防的疾病 第六讲 冬季养生
阳气“闭藏”的季节——冬天 冬季宜养“藏气” 冬季需要预防的疾病
情绪与健康第一讲 怒气最易伤身体 百病生于气 情绪决定健康 七情伤人为何最重
不同的怒气——“大怒”与“郁怒” 怒发冲冠——大怒 大怒引起哪些疾病
心平气和防大怒 生闷气——郁怒 郁怒引起的疾病 尤其不能生气的人
如何防止怒伤人 第二讲 恐惧，与生俱来 适度的恐惧是一种保护 两只羔羊的实验
从光绪皇帝的遗精病说起 为什么会得恐惧症 表现多样的恐惧症 恐惧症如何治疗 第三讲
大惊失色 惊、恐不同 为何惊、恐不分 易被“惊吓”的群体 大惊引起的疾病
如何治疗惊引起的病症 第四讲 不要悲痛欲绝 人人都会有的情感——悲伤
看得见的悲哀，看不见的伤害 以情胜情解悲哀 动辄哭泣——更年期常见病症 第五讲
心灵的感冒——忧郁 抑郁症——最高发的精神疾病 你抑郁了吗 林黛玉有抑郁症吗
抑郁的年代 郁闷的人群 抑郁症的多发年龄 隐藏起来的忧郁 忧郁可以摆脱 第六讲
思虑别太过 形影相伴“思”与“虑” 思虑过度伤心脾 “焦虑症”——满脑子都是事
战胜焦虑 第七讲 乐极会生悲 过喜也会致病 高兴要有节制 喜乐伤人的调治
饮食与健康第一讲 病多是撑出来的 撑出来的疾病 少吃和多吃，怎样才能更长寿
哪顿饭要少吃 哪些人应少吃 漫谈“辟谷” 第二讲 嗜冷之殇 人之大宝，只此一息真阳
哪些因素损伤我们的阳气 阳气损伤，疾病丛生 嗜冰的苏曼殊 体质不同的东西方人
饮食的温度——寒不冰齿，热不灼唇 寒凉病的调养 第三讲 劝君少进一杯酒
从“辛”字谈起 生活中辛味的饮食 医酒一家 酒本狂药，大损真阴 嗜酒文人多短命
解酒有妙方 第四讲 五味调和，什么都吃一点 难以拒绝的“甜” 欲罢不能的“酸”
离不开的“咸” 不能缺少的“苦” 第五讲 吃肉的学问 牲畜也有贵贱之分 吃牛肉的学问
羊肉的饮食文化 熟悉的猪肉，不熟悉的性味 鸡肉食法有讲究 狗肉的性味
鸭肉、鹅肉各不同 第六讲 观颜色。辨药性 五色与五脏的对应关系 颜色不同，作用有异
与众不同的“黄” 趣话漫言说五色 颜色也有寒热温凉
· · · · · (收起)

[黄帝内经养生堂 下载链接1](#)

标签

黄帝内经养生堂。刘永生

评论

[黄帝内经养生堂_下载链接1](#)

书评

经络养生 1子时（23点到次日1点）足少阳胆经当令
胆经开始生发阳气，阳气具有温养全身组织，维护脏腑功能的作用，不睡生发阳气的过程受阻。2丑时（1点3点）足厥阴肝经当令
肝主藏血，目受血而视，足受血而能步，手受血而能握。
3寅时（3点到5点）-手太阴肺经当令 肺...

[黄帝内经养生堂_下载链接1](#)