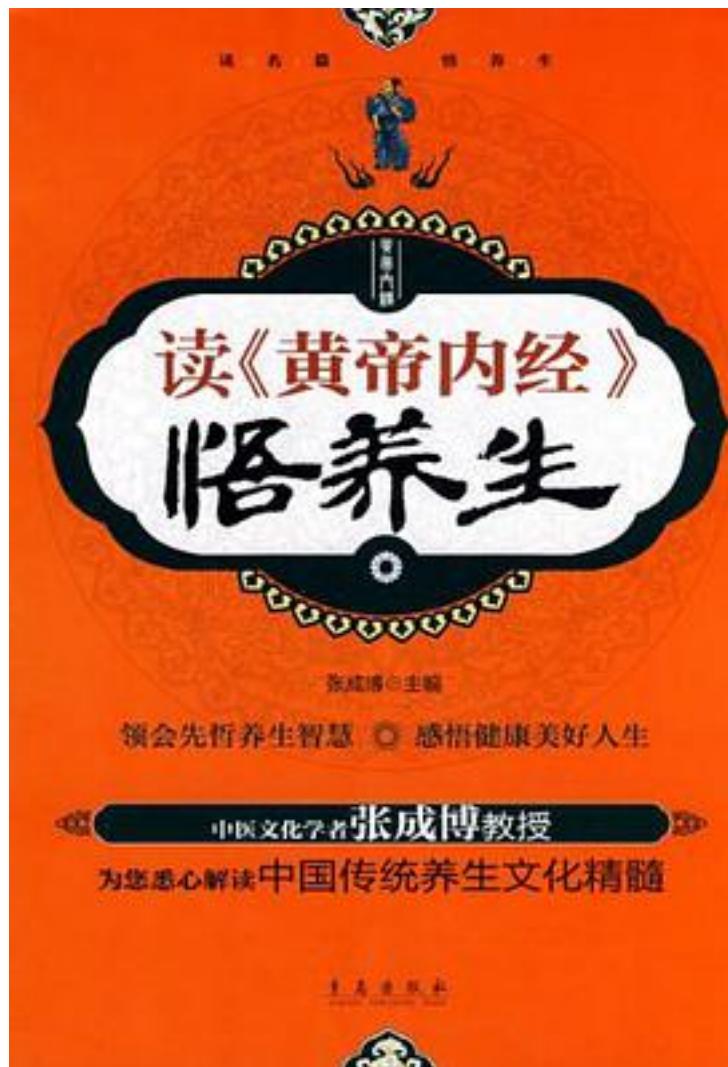


读《黄帝内经》悟养生



[读《黄帝内经》悟养生 下载链接1](#)

著者:张成博

出版者:青岛

出版时间:2010-3

装帧:16开

isbn:9787543659131

《黄帝内经》中的养生观点随处可见，读之，品之，让我们受益匪浅。本书是《黄帝内经》养生观点的总结及现代阐释。本书力求简洁明了、通俗易懂，使其集知识性、趣味性、实用性为一体，相信不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和帮助。更主要的是，本书能使读者在较短的时间内，全面了解《黄帝内经》的养生理论精华，并可以轻松地运用于健康生活的方方面面。

作者介绍：

张成博，男，1961年生，汉族，山东济南人。2000年获山东中医药大学博士学位。现任山东中医药大学中医文献研究所教授、博士生导师，兼任山东省中医药学会基础专业委员会副主任委员，山东学位与研究生教育学会常务理事、副秘书长等职。

长期从事中因临床文献、中医医史以及传统文化与中医学的相关性研究，内容涉及：(1)现代临床常见疾病的中医文献及基础实验研究；(2)早期齐鲁文化与中医学的相关性研究；(3)理学思想与明代中医命门学说的相关性研究；(4)有毒中药文献研究。

近年发表相关学术论文20余篇，担任主编或副主编的学术著作6部，点校出版中医古籍8部，主持或参与完成科研课题5项。主持在研国家“十五”攻关课题、国家教育部课题、省教育厅课题等6项。

主要著作：《中医诊法学》、《<本草纲目>附方现代研究全集》(内科卷)、《虚劳病实用方》、《实用中药辞典》(上、下卷)、《中医病证诊疗学》、《方剂学》、《厘正按摩要术》(校注)、《诊宗三昧》(校注)、《医林改错》(校注)、《傅苛主女科》(校注)、《寿亲养老新书》(校注)、《温疫论》(校注)、《辨舌指南》(校注)、《类证活人书》(校注)等。

目录：一起居有常，生活规律二饮食有节，身必无灾三劳逸结合，不妄劳作四春季养生，重在养“阳”五夏季养生，重在养“长”六秋季养生，重在养“收”七冬季养生，重在养“藏”八适应环境，健康生活九节制性欲，长命百岁十乐观开朗，恬愉为务十一七情调和，不越极限十二养生防病，注意防风十三五味调和，延年益寿十四安不忘危，康不忘病十五睡眠养生，远离失眠十六惜精固本，保养肾气十七五劳所伤，养生大妨十八肠道健康，不容忽视十九清静养神，恬淡寡欲二十延缓衰老，更年养生二十一防病保健，注意养胆二十二老年养生，健康八要二十三珍惜健康，养胃有方二十四治疗疾病，药食结合二十五疏通经络，按摩养生二十六美妙音乐，养生所宜二十七精神良好，心情愉悦二十八健康镜子，美丽秀发二十九膏粱之变，足生大疔三十饮食过咸，促短人寿三十一保养肝脏，意义重大三十二心脏保健，生命动力三十三脾脏强健，运化精微三十四肝脏健康，呼吸顺畅三十五善待自己，避免憋尿三十六暑邪伤人，伤津耗气三十七湿为阴邪，好伤阳气三十八燥邪致病，易伤津液

· · · · · (收起)

[读《黄帝内经》悟养生 下载链接1](#)

标签

评论

一般，还是徐文兵老师的好

[读《黄帝内经》悟养生 下载链接1](#)

书评

[读《黄帝内经》悟养生 下载链接1](#)