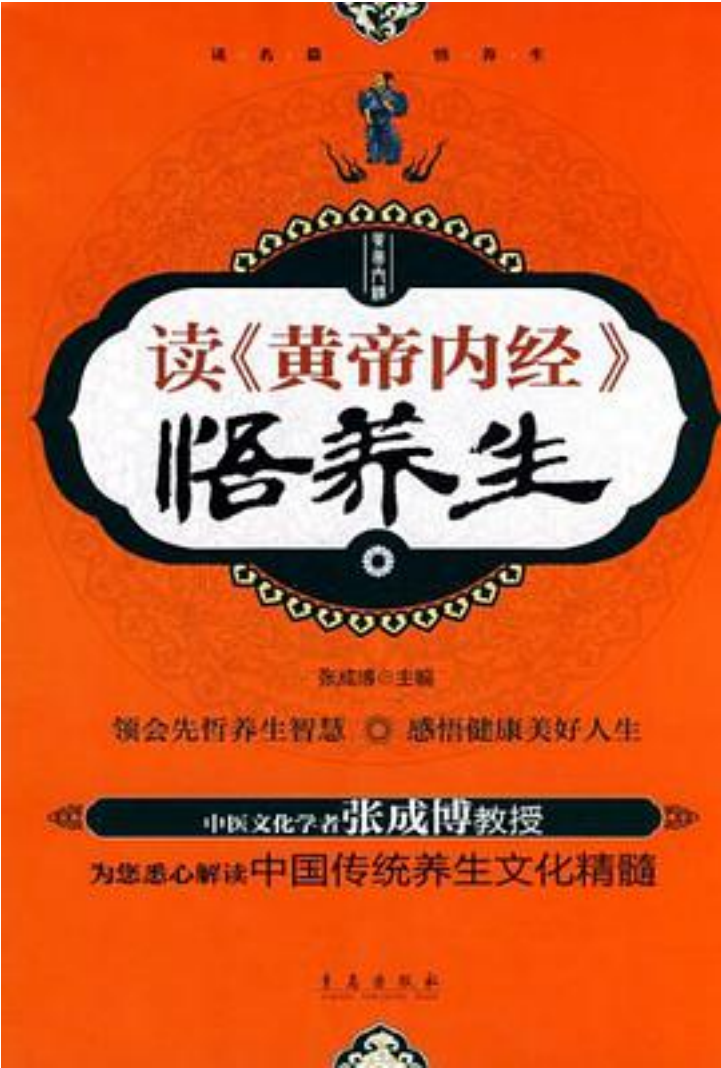


读《黄帝内经》 悟养生



[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
肺脏健康，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_](#)