

黄帝内经养生大道



[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

著者:张其成

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787807634638

《黄帝内经养生大道(修订版)》内容简介：中国式养生的奠基者和与实践者，养生的目的是“精满气足神旺”，用情志治愈情伤，用心药打败心病，在生命的不同阶段，养生有着不同的侧重点，每天、每月、每季，养生要点大不同，身体是“国家”，五脏六腑分管它，藏在经络里的养生奥秘，凡膳皆药，会吃才能更健康。

作者介绍:

张其成，著名国学、养生专家。北京中易国学院院长，北京大学哲学博士，北京中医药大学教授、博士生导师。

张教授是国家中医药管理局“治未病”健康工程咨询专家，北京奥组委志愿者部“中医名家讲师团”特聘专家，新安名医“张一帖”第十五代传人，中医泰斗任应秋学术传人，我国第一位《黄帝内经》博士后，我国“中医文化学”学科奠基人。中华中医药学会

中医药文化分会主任委员，国际易学联合会医易与养生委员会主任委员，中国自然辩证法研究会易学与科学委员会理事长。

张教授幼承家训，先后随师修习儒道佛医四家养生功夫。创立“五心养生法”。与美国芝加哥大学合作完成的“北京市民养生研究”成果第一次被国际权威索引SSCI收录。主编第一部国家级规划教材《中医哲学基础》、第一部国家级研究生教材《中医传统文化》。曾获省部级以上科研成果奖励4项。

2003年最早在北京大学企业家班讲授国学，2004年建立第一个个人国学网站并举办第一届企业家国学修炼营，2005年创办第一家导师制书院，2008年创办第一家自愿助学式国学院。为国内数十家著名企业开展国学修心养生培训，为十余家知名企业提供企业文化咨询。被誉为“国学修心第一人”。

目录: 领悟《黄帝内经》养生大道，人人都能拥有像黄帝一样的完美人生第一章
走进《黄帝内经》的神妙世界《黄帝内经》是中国古代“三大奇书”之首
《黄帝内经》是第一部中医理论经典《黄帝内经》是第一部养生宝典
《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书 追问生命的经典
原来《黄帝内经》不是黄帝写的《黄帝内经》的一句话总结——“生命在于内求”
《黄帝内经》的养生总原则——法于阴阳，和于术数 天人合一的养生思想：法于阴阳
符合天道的养生方法：和于术数 跟着《黄帝内经》学，养生真的很简单
养生就是一种健康的生活习惯 中国式养生的“四个结合”第二章
人体自有三宝——《黄帝内经》中的精气神养生
中国人的养生可以说就是养精、养气、养神 生命三要素——精、气、神
从太极图看精气神三者的关系 唯有向婴儿学习，才能养好精气神
旋摩保精法，激活生命的原动力 精，构成生命的最基本物质 先天之精，按摩来养
节欲保精，切记“色字头上一把刀” 后天之精，饮食补之
五十营呼吸法，在一呼一吸间得长生 气，维持生命活力的能量
慢呼吸，调气息，长寿命 古人的呼吸吐纳功法
五心养神法，动静结合，还心灵一片净土 神能主宰精、气 究竟什么是“神”
养神的首要目的是解决当代人的心理困惑 一动、一静、一内修，三式五心养神法
“五心养神法”之动功 “五心养神法”之静功 心灵内修的“五心养神法”第三章
认识心病，改变命运——《黄帝内经》中的情志养生 别让七情六欲毁了你的健康
怒发冲冠，必然伤肝 大喜伤心，乐极而悲 思虑过度，脾气郁结 忧愁悲痛，肺气失调
恐惧惊悸，肾之所司 捶胸顿足，排解一切不良情绪 捶胸法，捶出所有的坏情绪
顿足法，能壮胆的养生功法 一物降一物，心病找心药 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
学会移情的方法 从神秘的“祝由”说起 音乐移情法 琴棋书画移情法 导引运动移情法
情绪来了，疏还是堵？ 怒气必须要克制 快乐越分享越多，痛苦越分担越少第四章
知道这些数字，你就能长寿——《黄帝内经》中的阶段养生
看似矛盾的《黄帝内经》生命周期律 人体的“十年计划”
“十年计划”不是凭空想出来的 孔子：“十年计划”的忠实实践者
黄帝发现的人体节律：女七男八 天癸：生命强盛、繁衍的原动力
女子以“七岁”为一周期 男子以“八岁”为一周期 女七男八，相合天道
男女不同阶段的养生要点 打好健康的基础——青春期养生
多事之秋，预防为上——壮年养生 身心灵三重呵护——中年养生
夕阳无限好——老年养生 “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”第五章 但愿日日是好日——《黄帝内经》中的顺时养生
一年之中应该如何养生 春季养生：夜卧早起，心情平静
夏季养长：夜卧早起，最忌发怒 秋季养收：早卧早起，安逸宁静
冬天养藏：早卧晚起，收敛精神 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 一月中应该怎么养生
一天中应该怎么养生第六章 因人而异，因“体”制宜——《黄帝内经》中的体质养生

学中医首先要学会辨阴阳 学会自己辨别阴阳体质 偏阳体质 偏阴体质 阴阳平和质
从阴阳到五行，体质还能分五类 瘦人偏阳，胖人偏阴；南人偏阳，北人偏阴
不同体质之人的养生方法 偏阳体质之人的养生方法 偏阴体质之人的养生方法
适当药补，调和阴阳第七章 管理身体小国家——《黄帝内经》中的脏腑养生
身体就是一个国家 心是“君主之官”，主神明，主血脉
肝是“将军之官”，主疏泄，主藏血，主筋膜
肺是“相傅之官”，主气，主肃降，主皮毛
脾是“仓廪之官”，主运化，主升清，主统血，主肌肉
肾是“作强之官”，主藏精，主纳气，主骨生髓 进入人体好风水
中医为什么称“左肝右肺” 故宫的建筑与五脏 人体是一个小宇宙 保养五脏的方法
养心的四种方法——养神、按摩、食补、午休
养肝的四个方面——情志、睡眠、饮食、劳作
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
养脾先养胃——饭吃七分饱，夏天重养脾 养肾有三个基本方法——节欲、按摩、食补
六腑养生——传而不藏，保持通畅第八章
长生不老，始于经络——《黄帝内经》中的经络养生 打开神秘的经络之门
经络到底是什么 经络，让生命之树长青
因为经络的存在，我们的身体才有了手脚等反射区 经络的奇妙作用——黄帝如是说
人体全身满布经络 十二正经能为我们做些什么
肺经：十二正经之首，通治肺、大肠、胃三脏之疾
大肠经：胃肠病、皮肤病，一肩来挑 胃经：从头到脚都有用 脾经：脾胃的保护神
心经：专治“心病” 小肠经：一经二用两不误 膀胱经：不仅是管膀胱
肾经：养护元气第一经 心包经：守卫心脏 三焦经：治热病最有效
胆经：敲敲打打健康来 肝经：治肝病的良药 不同时间的经络养生
奇经八脉，人体经脉的八支奇兵 任督二脉 任督二脉上的重要穴位
打通任督二脉——不做武林高手，但求养生无敌 只要内求就能感觉到经络第九章
这样吃最健康——《黄帝内经》中的饮食养生 民以食为天，最好的药房在厨房
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
饮食养生五字总原则：杂、少、淡、温、忌 杂食者，长寿也
饮食自倍，肠胃乃伤——少食是健康之本
厚味伤人，淡食多补——油、盐、糖都是不能多吃的
饮食宜暖，不时不食——生冷、反季节、高热量的食物坚决不吃
食以善人，食亦杀人——任何人都要有忌口 “凡膳皆药”三部曲：食疗、食补及食养
药物和食物之间没有绝对的界限 入药的食物有讲究
食疗的规则：利用食物的偏性来调养五脏 不同季节有不同的食补法则 虚人以食来养
· · · · · · [\(收起\)](#)

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

标签

养生

评论

40分。重点不突出，都是罗列性质的表述，没什么实质内容。

算是黄帝内经的一种解读方式吧~

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)