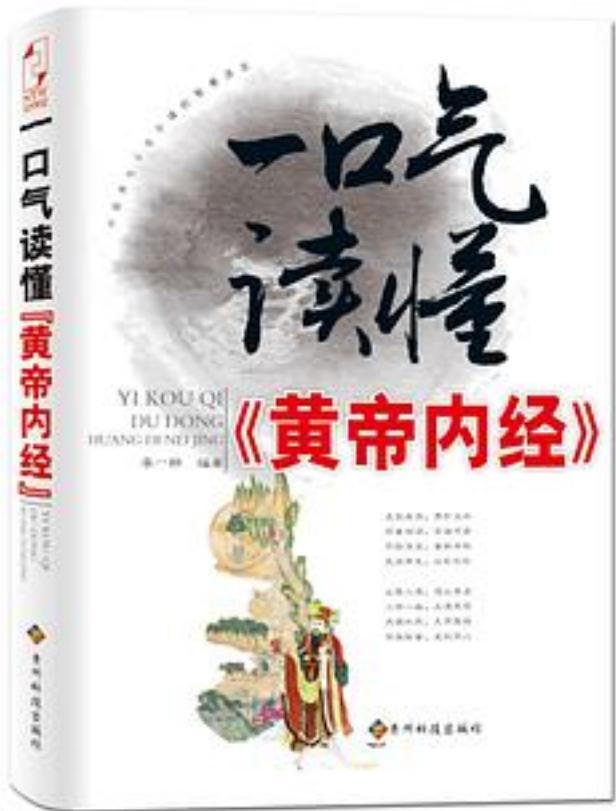


# 一口气读懂《黄帝内经》



[一口气读懂《黄帝内经》 下载链接1](#)

著者:李一桦

出版者:贵州科技

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787806629130

《一口气读懂〈皇帝内经〉》内容简介：中医运用整体思维，讲究调养，注重养生，主张“不治已病治未病，不求外疗求本身”——在这个“亚健康”的时代，中医的这些养生观念越来越受到重视，而《黄帝内经》是我们最好的养生指导老师。

万物都有其自然天寿。人的自然寿命起码在百岁以上。然而，能到百岁以上的是少之又少，为什么呢？通过养生实践，我们就会明白这样一个道理：养生其实就是一种健康的生活习惯，只要做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形神共养”，每一个人都必定能健康长寿。

海报：

作者介绍：

目录: 第一章 千年养生之问，圣贤长寿之道 第一节 养生百科，蕴含生命智慧  
黄帝，养生第一人 岐伯，中医之鼻祖 一问一答，彰显经典 第二节 内经之道，颐养人生  
解读圣经，尽享天寿 法于阴阳，和于术数 颐养生命，百病不生 养生绝学，清积养元  
第三节 不治已病，治未病 贴身医师，随身护法 长寿秘籍，根本手段  
未病先防，已病防变 第四节 天人之道，万物相参 暮去朝来，四季更替  
气化万物，道法自然 效法天地，天人合一 第二章 阴阳之气，生命之本 第一节  
阴阳之道，内经之门 一阴一阳之谓道 阴阳，人体基本符号 皮外为阳，皮里为阴 第二节  
阴阳五行，万物纲纪 抽象五行，生克平衡 五行五脏，互相关联 生克制化，诊治病变  
神明之府，自然规律 第三节 真阳之躯，贴心守护 上工守神，下工守形  
活力不足，注重温补 动则生阳，静则生阴 真气运行，邪气不来 第四节  
阴阳平衡，方葆健康 孤阴不生，独阳不长 阴阳协调，守护健康 一方水土，养一方人  
生长壮老，肾精为本 第三章 经络脉象，气血通道 第一节 气血，阴阳之本  
阴阳生万物，气血不分离 调养气血，养生之本 身体表征，气血信号 第二节  
经络，遍布全身 内连脏腑，外连四肢 十二经脉，气血干道 经络名称，气候特征  
奇经八脉，养经蓄气 第三节 脉象人体全息窗口 三个指头，一个枕头  
脉诊绝技，惊世骇俗 全息窗口，三部九候 第四节 循经取穴，强身健体  
奇效大穴，统治一切 循经取穴，指导诊断 “希望工程”，要看人中 第四章  
五脏居内，其形见外 第一节 藏五脏精华保六腑通畅 五脏六腑，各司其职  
心为君主，肺为辅相 怒气伤肝，惊恐伤肾 脾养百骸，生化气血 五脏关系，滋养制约  
六腑出纳，重在通畅 第二节 经络，脏腑的镜子 经络，脏腑的镜子  
病来如山倒，之前有信号 望眼诊肝，望耳诊肾 第二节 五脏六腑，表里如一  
未有此身，先有两肾 后天之本，巩固脾胃 心腹之患，不可不管 肝胆相照，百病难扰  
肺为华盖，连着大肠 病人膏肓，再治无方 第四节 内调外养，身体健康  
养眼先养肝，养脾保容颜 先天之本，主骨生髓 求医问药，不如求己 饮食有节  
，起居有常 第五章 药食同源，百病可医 第一节 祸从口出 痘从口入 万物有灵，食物有性  
食物相克，饮食禁忌 以形补形，以脏补脏 民间养生，鞭补肾虚 第二节  
中国特色，药食共享 传统用餐，食有主副 民族养生，寓医于食 药借食力，食助药威  
五脏保养，药食共享 第三节 有问题找厨房 大豆绿豆都是宝 药食同源话蔬菜  
补气生血，益气生津 女性进补，以血为贵 第四节 10分钟，收获一生健康 五色调养五脏  
五味各有主张 冬吃萝卜 夏吃姜 湖南吃辣，广东煲汤 第六章 妙论诊治，由内及外 第一节  
从医入道，道以医显 从医入道，道以医显 人身难得，真法难求 七损八益，大道至简  
慢病在养，急病在治 第二节 酒色财气，祸乱健康 酒，断肠毒药 色，刮骨钢刀  
财，下山猛虎 气，惹祸根苗 第三节 银针立世显神奇 扎针拔罐，病好一半  
推拿刮痧，自然疗法 银针治病，气功调心 第四节 人生无处不太极 眼不见，心不烦  
耳不听，思不乱 察五官，知病变 抗衰老，知延年 第七章  
顺天时承地利，天人合一 养身体 第一节 心平气和养心之道 笑口常开，健康常在  
遇事不恼，长生不老 心平气和，疾病不扰 第二节 天人合一，养生之道  
自然整体，宇宙统一 气通于天，顺应自然 生物时钟，天人相应 第三节  
春生夏长秋收冬藏 春季好生，冬季重藏 春夏养阳，秋冬滋阴 天赐安宁，生养阴血  
十二时辰谈养生 第四节 健康美丽，如有神助 内调外养，美不胜收 女人养颜，先要除寒  
简单生活，健康快活 无债为富，无病为福 第八章 《内经》精要导读 第一节  
《内经》精要 《内经》精要 《内经》解惑 选本选注：读书得善本 第二节  
《内经》白话导读 【上古天真论篇第一】 【四气调神大论篇第二】

【生气通天论篇第三】 【金匮真言论篇第四】 【阴阳应象大论篇第五】  
【阴阳离合论篇第六】 【阴阳别论篇第七】 【灵兰秘典论篇第八】 【六节  
脏象论篇第九】 【五脏生成篇第十】 【五脏别论篇第十一】 【异法方宜论篇第十二】  
【移精变气论篇第十三】 【汤液醪醴论篇第十四】 【玉版论要篇第十五】  
【诊要经终论篇第十六】 【脉要精微论篇第十七】 【平人气象论篇第十八】 参考文献  
· · · · · (收起)

[一口气读懂《黄帝内经》](#) [下载链接1](#)

## 标签

kindle读书清单

黄帝内经

文化

健康

## 评论

这的书名写错了，应该是《黄帝内经》

---

把内经要点总结的比较全面到位亲民

---

不错的入门书

---

需要反复读

算是入门书，简单易懂，但也不知是否权威。读完此书，再去看黄帝内经。古人真的很厉害，可以用一套理论去解释那么多东西，并且还解释得通。中医的理论听起来玄乎，可是人类尚不能完全探索出身体的奥秘，又怎能说中医理论迂腐迷信呢？

Kindle上一块钱买的好像，还不错，不治已病治未病，顺天而行的想法挺好

还不错，没有细读，不感兴趣的内容自动跳过了。

养生 中医

内容逻辑性不强，有很多地方并不严谨，建议不要读

[一口气读懂《黄帝内经》](#) [下载链接1](#)

书评

[一口气读懂《黄帝内经》](#) [下载链接1](#)