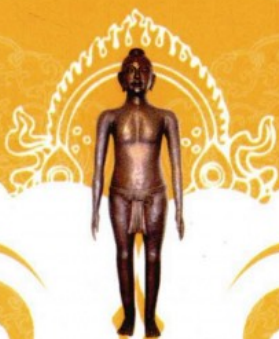


全国知名老中医特别推荐



珍藏版

韩珊珊 王会军◎编著


现代家庭健康生活必备

黄帝内经

智慧养生

HUANGDINEIJING ZHIHUI YANGSHENG

饮食有节，起居有常，不妄劳作，
故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。
故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，
和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。
——《黄帝内经》

 中国纺织出版社



全国知名老中医特别推荐



珍藏版

韩珊珊 王会军◎编著

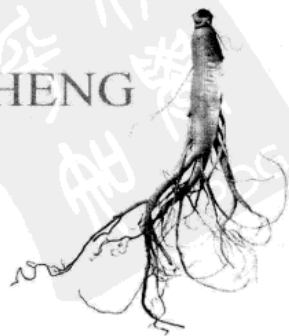
现代家庭健康生活必备

黄帝内经

智慧养生

HUANGDINEIJING ZHIHUI YANGSHENG

中国纺织出版社





序 言

人，若问最宝贵的是什么，恐怕99%的人会回答——是生命！从古至今，上自帝王贵族，下至平民百姓，每个人都渴望能够活得健康，活得长久。因而自盘古开天地，三皇五帝直到如今，健康长寿始终是人类最关注的话题之一。尤其是随着时代的发展，人们的精神生活日益丰富，物质生活水平不断提高，使得人们对长寿的企盼和渴望更显得越来越强烈，越来越突出。

养生不是一个浅显的名词，它是一门博大精深的学问。养生古时又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。追古溯源，这个词最早见于《庄子》内篇。何谓生？就是生命、生存、生长之意；何谓养？即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。

怎样才能长寿？如何才能真正做到颐养天年呢？其中最重要的一条途径，就是努力学习和切实遵循养生之道。只有坚持不懈并且脚踏实地的遵循那些正确的养生之道，才能使自己的生命之树永远郁郁葱葱。

可是面对林林总总的养生方法，无数人为之迷失了方向，不知何去何从。究竟什么方法才是最实用的、最适合的呢？针对人们所困惑的这些问题，以及在日常生活中所遇到的关于养生的热点、难点、盲点问题，我们潜下心来，回首祖先数千年来在养生方面进行的探索。最终，我们发现了《黄帝内经》！作为中医学的奠基之作，它不仅仅支撑起了整个中医的构架，而且对于改善人的生活质量，延缓衰老，延长寿命，提出了真知灼见。于是，编者在深入研究剖析和广泛查阅有关文献及收集资料的基础上，又适当引用了当前最新的医学研究成果，本着实用简便的原则，编著





了《黄帝内经智慧养生》一书。

本书以《黄帝内经》的养生原则为主线，紧扣《黄帝内经》养生方法，突出《黄帝内经》养生理论中独有的特色。从情志，四季变化，运动，饮食起居，音乐等方面，详细指导人们如何在日常生活中养生。全书分为基础篇和进阶篇两个部分，基础篇向大家介绍《黄帝内经》中的养生原则、理论、方法等基础性、理论性的知识，进阶篇将基础篇展开，详述如何实施不同的养生方法。理论与实践相结合，让大家对养生能有更深刻的了解。

其实，《黄帝内经》养生的思想，早已渗透到中华文化的各个方面，我们在日常生活中，或多或少的都在自觉或不自觉地实践着其中的某些养生方法，而本书的出炉，目的在于更加系统化、科学化、全面化地弘扬传统中医的养生之道，用正确的医学理论指导人们智慧地养生。

本书文字通俗浅显易懂，形式独特，内容丰富，充分实现古今结合，实践与理论相结合，融知识性、趣味性、实用性于一体，适合各阶层的人群阅读。

希望本书能够成为您在养生方面的良师益友，也希望各位读者都能身体健康，长命百岁！

编者

2009年9月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>