

《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU HOUTIANZHENBEN PIWEIBAOLIAN

后天之本——脾胃保健

中国轻工业出版社

胃

黄帝内经

主编 张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
刘福奇

24

● 主编 张湖德 刘福奇

《黄帝内经》养生全书

后天之本——脾胃保健



中国轻工业出版社

0162718



0162718



【编写说明】

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍。它自春秋战国时代成编以后,虽然代有亡佚,但随着医学的发展、实践经验的不断积累,历代医家对它又有增益和补充,所以这部书并非出自一时一人的手笔,而是古代医家长期与疾病作斗争的经验总结,是一部经过多次修订而成的医学巨著。书名冠以“黄帝”,亦仅是伪托之辞。

《黄帝内经》是《素问》和《灵枢》两书的总称,共 18 卷,162 篇。现在的通行本《补注黄帝内经素问》和《灵枢经》,分别为唐代王冰次注、宋代林亿等校正和宋代史崧整理而得以保存,并流传至今。

《黄帝内经》比较全面地阐述了中医学理论体系的内容及其结构,反映出中医学的学术思想和理论原则。这不仅说明了我国古代医学的伟大成就——为保证人类健康、繁衍中华民族作出了巨大贡献,而且为祖国医学的发展奠定了基础。中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少的医学流别,从其学术思想和继承性来说,基本上是从《黄帝内经》的理论基础上发展起来的。中医学之所以历数千年而不衰,《黄帝内经》的理论体系起到了决定性的作用。所以,《黄帝内经》成为学习中医必读之书,并被尊为“医家之宗”。



《黄帝内经》的内容是很丰富的。它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、病机、诊法、治则、养生保健等方面进行了系统的阐述,确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系是古人在生活、生产和医疗实践过程中,通过长期的观察,结合了当时自然科学的成就,并受着当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此,《黄帝内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说的理论观点,并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗用药等法则,把古代朴素的哲学思想贯穿在整个理论体系之中。

这里需要特别指出的是,《黄帝内经》一书不仅是一部伟大的医学巨著,而且也是一部光辉的养生学著作。因为该书全面地反映并吸取了秦汉以前的养生学成就,对于中医养生学的有关理论、原则和方法进行了比较全面而系统的论述,从而奠定了我国养生学的理论基础,是学习中医养生学的必读之书。

如何才能健康长寿,这是古往今来人们一直关心和探索的问题。对于《黄帝内经》来说,亦是如此。在《素问·上古天真论》中明确指出:人们一定要“尽终其天年,度百发乃去”。天年,即天赋的寿命,人们应该活到的年岁。这个年岁,《黄帝内经》认为应该是120岁。那么,如何才能活到天年呢?《黄帝内经》认为:应该重视养生之道,即“不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。这种防重于治的思想,显然是十分可贵的。在当今的世界,面对许多不能治愈的疾病,如艾滋病、癌症等,人们难

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/>