

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生智慧一日通 / 《书立方·养生馆》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036276号

书立方·养生馆·第2辑



黄帝内经养生智慧一日通


责任编辑: 徐丽萍

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元(全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

最适合中国人的养生智慧

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。它完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得精深、全面。

中医的“圣经”

《黄帝内经》认为生命的根本就是阴阳平衡，只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，人体机能才能够维持正常，生命才能得以延长。

养生“金钥匙”

为了直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言进行阐释，使抽象概念形象化，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从十二时辰养生、体质养生、日常饮食、起居、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

目录

第一章 ▶ 为什么要学习黄帝内经

- 解密养生奇书 8
- 揭示生命起源 10
- 探求不老之道 12

第二章 ▶ 不生病的养生智慧

- 认识疾病来龙去脉 16
- 治未病的养生观 18
- 六气异常生六淫 21
- 风邪，百病之长 24
- 寒邪，易伤阳气 25
- 暑邪，盛热阳邪 26
- 湿邪，秽浊阴邪 27
- 燥邪，干涩之病 28
- 热邪，火热阳邪 29

第三章 ▶ 调和阴阳养生经

- 阴阳平衡养生基础 30

• 解读阴阳五行	32
• 人体阴阳护全身	34

第四章 ▶ 长寿三宝养生经

• 补精	36
• 养气	38
• 守神	40

第五章 ▶ 脏腑护体养生经

• 心者，君主之官	42
• 肺者，相傳之官	44
• 肝者，将军之官	46
• 肾者，作强之官	48
• 脾者，仓廩之官	50
• 胃者，受纳之官	52
• 大肠者，传导之官	54
• 小肠者，受盛之官	55
• 胆者，中正之官	56
• 膀胱者，州都之官	57
• 三焦者，决渎之官	58

第六章▶ 经络通补养生经

• 手太阴肺经	60
• 手阳明大肠经	62
• 足阳明胃经	64
• 足太阴脾经	70
• 手少阴心经	73
• 手太阳小肠经	76
• 足太阳膀胱经	80
• 足少阴肾经	84
• 手厥阴心包经	88
• 手少阳三焦经	92
• 足少阳胆经	96
• 足厥阴肝经	102

第七章▶ 九型体质养生经

• 健康的平和体质	104
• 气短的气虚体质	108
• 怕冷的阳虚体质	113
• 缺水的阴虚体质	118
• 体胖的痰湿体质	124

• 长痘的湿热体质	130
• 长斑的血瘀体质	134
• 郁闷的气郁体质	138
• 过敏的特禀体质	142

第八章 ▶ 食补抗衰养生法

• 五味食物养五脏	148
• 五色与五味食物对应养生	151
• 药食同源	154
• 药物调理养生的原则	155

第九章 ▶ 居家健康养生法

• 情志养生	158
• 起居睡眠养生	174