

千年养生智慧：身边的《黄帝内经》（精华版）



[千年养生智慧：身边的《黄帝内经》（精华版）_下载链接1_](#)

著者:杨文忠 著

[千年养生智慧：身边的《黄帝内经》（精华版）_下载链接1_](#)

标签

评论

一直在JD买东西， 放心又方便， 物美价廉

没事买书研究研究美食也不错哦。

东西很好，快递员送货很快。

京东正版图书，质量放心，优惠活动购买价格比较便宜。

千年养生智慧：身边的〈黄帝内经〉（精华版）

不错，，，，，，，，，，，，，，，

此用户未填写评价内容

快递很快，东西不错。宝宝喜欢。

活动时间购买还没来得及看会追加评价感谢京东自营商品

黄帝内经，古之养生大法，今天更应该注重养生

是我喜欢的好书。

不错不错不错不错不错不错

挺好的，正版，书香味很浓很想。给老爸买的，很喜欢！下次继续光顾！

还好还好还好还好哈还好还好还好还好哈

质量很好，服务到位。

好书，好好学习，做最优秀的自己。

京东自营的应该是正版就是不知实不实用

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

很好很强大，快递速度很快，比超市便宜一半了！

古为今用，汲取丰富的养生知识。

新年礼物，书本不错?蛮喜欢

好好好好好好好好

绝对的好书，你值得拥有

还没用—不知道怎样———

非常好的书，挺不错的。

书质量也很好

是图书正版，发货比较快！

欢这书—值得一读，推荐购买，另外京东的服务及配送也不错的。头天买，第二天就送到了。

价格实惠！！！！！！！！！！

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

包装很漂亮，书只看了一点点

不错，京东信的过 不错，京东信的过

还可以吧 挺好的 还没看

内容很精彩！服务好，质量好，速度也不错！

书很好,送货也快!总之不错!~

非常满意非常满意非常满意

速度比较快！速度比较快！

养生讲得不错哦！！！！

很好，不错哦、、、

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

不错哦，没有推荐错！

值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

很好，卖家服务很好，值得信赖

书是正版，适合阅读，很有用处

好！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

相对其他两本满意好多，不过有的印刷像是有重影

这本书竟然没有封装而且看起来有些旧，不会是二手书吧？

湊合

很好

不错

还行

好

很喜欢杨文忠，他的每一本书几本上都有，这本千年养生智慧身边的《黄帝内经》（精华版）很不错，养心·养性·养生资深中医名家行医三十七年，对博大精深的黄帝内经深入解读，帮你参透千年养生的奥秘！全方位深入揭示千年养生精髓顺时养生法·阶段养生法·时辰养生法·脏腑养生法·情志养生法·环境养生法·起居养生法·运动养生法·休闲养生法千年养生智慧身边的《黄帝内经》（精华版）是中华传统医药之圣经，千年养生文化之精粹，全方位深入揭示千年养生精髓，顺时养生法、阶段养生法、时辰养生法、脏腑养生法、情志养生法、环境养生法、起居养生法、运动养生法、休闲养生法等等。二、顺应自然灵枢·邪客中说人与天地相应也，这种人与自然相统一的特点被中国古代学者称为天人合一。黄帝内经中认为人依靠天地之气而生成，顺应四时变化规律而生活。人只有顺应四时阴阳变化的规律，才能正常地生长发育，所以说天地是人类父母。四季的变化对人体的影响是显而易见的，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒是一年气候变化的规律。生物在这种气候的影响下，就会有春生、夏长、长夏化、

秋收、冬藏等相应的适应性变化，同样的道理，人体也必须与之相适应，如素问·四气调神大论提出春季人们应该早睡早起，在庭院中缓缓散步夏季人们应该晚睡早起，不厌恶炎夏之日秋季人们应该早睡早起，一般的起居时间与鸡的出入相仿冬季则应该早些睡觉，早晨要等到太阳升起后才起身。大家都有这样的体会，秋冬季节是感冒的多发季节，气温忽冷忽热忽高忽低，在这样干燥，特别是多风的日子，人很容易感冒，此时多为风寒感冒，它是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。可见，许多疾病的发生、发展和变化也与季节的变化密切相关。自然界中的阴阳消长变化，既有四时节律，也有昼夜节律。白昼为阳，夜晚为阴，人体也是早晨阳气初生，中午阳气达到顶点，到了夜晚则是阳气内敛，便于人体休息，恢复精力。素问·生气通天论记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律，如果违反了阳气的活动规律，形体就很容易受邪气的困扰而衰弱，现代科学也认为人体存在着许多生命节律。大家都知道，凌晨4点是一天中最危险的时刻，正所谓黎明前的黑暗，此时血压、体温变低，血液流动较为缓慢，血液浓度和黏稠度最高，所以最容易发生缺血性脑中风和心肌梗死，尤其是一些老年病患者更应引起注意，并且此时也是疼痛最为敏感的时刻，往往是有些轻微的疼痛就能使熟睡中的人醒来。晏子春秋中有这样一句话橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳。之所以会出现这样的情况，是因为地域差异，同样，由于地域差异，人们的生活习惯和身体状况也会大有不同，如我国东部地区湿热体质较多南部地区湿热体质和血瘀体质较多西部地区气虚体质、阴

八、胆——中正之官 第一章《黄帝内经》十二时辰养生法 第五章 三、服装顺时适体 ¥28.50(7.5折) 工业水处理技术 一、整体把握《黄帝内经》养生诀窍
八、夏季饮食调养：适量吃“苦”，饮食有节 十二、亥时：睡眠进行时 五、淡泊名利
三、八段锦 养心·养性·养生 h(100%好评)
六、《黄帝内经》解读衰老的特征与原因 三、h《黄帝内经》对腰痛的认识h
十五、冬季起居保养：早睡早起，以待日光 第四章 六、排泄郁闷 五、饮酒适量
三、苏东坡的养生之道 ¥20.70(7.2折)
全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材（第9版）：中医养生学 八、不治已病治未病
十六、冬季饮食调养：清淡添苦，以助心阳 五、脾——谏议之官
《黄帝内经》环境养生法 四、太极拳
资深中医名家行医三十七年，对博大精深的《黄帝内经》深入解读，帮你参透千年养生的奥秘！ 2条 八、《黄帝内经》解读影响寿命的因素
五、《黄帝内经》对月经病的认识 十六、冬季饮食调养：清淡添苦，以助心阳
六、肾——作强之官 一、气候环境 第九章 全方位深入揭示千年养生精髓：
(100%好评x) 三、《黄帝内经》与人的生命历程《黄帝内经》对疾病的认识
六、w夏季养生：重在养心 九、申时：好好学习 二x、调摄五志 一、起居有常
附录：古代名人养生智慧
y顺时养生z法·z阶段养生法·时辰养生法·脏腑养生法·情志养生法·环境养生法·起居养生法·运动养生法·休闲养生法 素心佛餐：最博大精深的B饮食文化
B五、动静结合 一、春夏养阳，秋冬养阴 第三章 C八、胆——中正之官 九、常知足
一、善弈棋者长寿也 E
自然界中的阴阳消长变化，既有E四时节律，也有昼夜节律。白昼为阳，夜晚为阴，人体也H是早F晨阳气初生，中午阳气达到顶点，到了夜晚则是阳气内敛，便于人体休息，恢复精力。《素问·生H气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律，如果违反了阳气的活动规律，形体就很容易受邪气的J困扰而衰K弱，现代科K学也认为人体存在着许多生命K节律。大家都知道，凌晨4点是一天中最危险的时刻，正所谓黎明前的黑暗M，此时血压、体温变低，血液流动较为缓慢，血液浓度和黏稠度最高，所以最容易发生缺血性脑中风和心肌梗死，尤其是一些老年病患者更应引O起注意，并且此时P也是P疼痛最为敏感的时刻，往往P是有些轻微的疼痛就能使熟睡中的人醒来。
五、辰时：该吃早餐了 十、R清静养神 一、孔子长寿解密 111条 工业水

发货速度很快，蛮好

前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

[千年养生智慧：身边的〈黄帝内经〉（精华版）_下载链接1](#)

书评

[千年养生智慧：身边的〈黄帝内经〉（精华版）_下载链接1](#)