

# 黄帝内经



[黄帝内经\\_下载链接1](#)

著者:钱超尘 编

[黄帝内经\\_下载链接1](#)

标签

评论

《皇帝内经》是中医经典，值得细细品味和学习。

-----  
很不错的书，质量高包装一看就是正品，不错不错

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
很好的一本书，包装也完好

-----  
有翻译，看着就轻松多了。

-----  
书收到了，送的挺快的，京东快递没的说。

-----  
学学上古奇书，参天悟地

-----  
书质量还行，就是节选的，不全

-----  
我好好喜欢这个货物呀，满意极了！

-----  
原装正版很是不错哦

-----  
很好，好好学习天天向上！受教了！

-----  
很有价值的一本书，好

-----  
挺好的，买来慢慢看，慢慢学习

-----  
不错不错不错不错不错不错

-----  
老祖宗留下来的养生宝典，年纪大了，还是得注重身体保养。

-----  
京东买书很不错，方便，京东配送也很给力，看看学习一下中医。

-----  
剧透突突地把风景看透我在等一下阿拉看了一下我的

-----  
这次买的中华书局的书确实很满意

-----  
我在成都方所买的精装版，从家被书友窃走，不得不再买一本。

-----  
非常好的黄帝内经版本超喜欢超喜欢，要认真认真的读。

-----  
书的质量很好，黄帝内经值得认真一读

-----  
京东商城就是好、很方便、很省心，尤其购买图书。

-----  
印刷精制，版本是想要的，快递给力！

-----  
一直想看的一本书，终于等到你。速度之快

-----  
哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
好书值得看。。

-----  
内容丰富知识面广

-----  
网上下单，直接送到家门口。

-----  
包装不错，翻译易懂

-----  
非常满意。

-----  
一切完美

-----  
只能参考

-----  
太好了~

-----

很喜欢

我本来想买黄帝内经原文为什么会买成养生篇

我看商品信息写的是“正本清源 原汁原味”，以为是纯文言版无注释的呢。。。。结果是有注释的，广告词太误导人了。。。。而且内容不全，只是挑选了几篇古文进行比较细致的讲解，对于我这种中医初学者来说还是有点用处的，业余爱好者也可以看看，作者还是很权威的。但是对于想全篇背诵内经的专业中医学习者就不适合了。我还得再买本纯文言版无注释的去

建议购买全译全注的版本要好一些

算是很好吧 表示满意的购物

我学中医的，想找一本全版的来背，结果找到了这个。而且，书上都完全没说是节选版的。。。这么经典的书都阉割，中国文化在哪里？

很好

说是当天到，实际过了三天才到，要退货还退不掉，超级烂；产品质量也很差，很多错别字，纸张质量也不好；请所有要买京东商品的网友不要再上当受骗

既然是节选,就不能用这个书名,骗人!

好

-----  
好书！细看！

-----  
输入内容不符合要求，请检查输入内容后重试

-----  
东西非常不错，物流也快，非常满意。

-----  
很好的一本书

-----  
这套中华养生经典终于买齐了。

-----  
速度快，质量好，一如既往的信任京东。

-----  
书质量还可以，慢慢学习中！

-----  
这次买的书让我有些不爽。到的书，有好几本太脏了。希望以后不要发这样的货了？

-----  
非常好，是我想要的版本

-----  
不错的一本书，强烈推荐大家阅读

-----  
主要是内经中与养生有内容解读，是删节版本。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

努力学习中。

-----  
满意

-----  
东西很好，速度很快，服务很好，京东给力

-----  
质量好

-----  
学到了很多东西

-----  
通俗易懂，这书不错。

-----  
书质量不错，正文和注释等字体区别明显

-----  
包装要用点心，加点海绵什么的。

-----  
一次在这家店买了5本书，质量不错

-----  
正版牛

-----  
不错

-----  
国学经典还是认准中华书局，京东搞活动的时候买的全套很划算，纸质字体印刷很整洁。  
。

-----  
速度快，质量好的没说呢额

-----  
值得看

-----  
这书真不错，很贵，但挺好

-----  
感觉还不错，内容很通俗，不深奥

-----  
很好，很有用。国学很大部分跟修生养性克服疾病相关联。

-----  
还没看，相信不错，必竟是大出版社，又是京东买的，放心

-----  
中华经典

-----  
京东快递太给力了，京东小哥晚上送来的，给他点个赞

-----  
双十一买的，挺好的，速度快实惠

-----  
适合初学者，不错不错不错不错不错

-----

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一，也是现存最早的中医理论专著。其中包含生理学、病理学、诊断学、治疗原则和病理学的理论，是中国医药学发展的理论基础和源泉。足见《黄帝内经》内容精妙丰富，影响深远，在中医史上占有举足轻重的地位。

全书共分两卷：上卷《素问》偏重人体生理、病理、疾病治疗原则原理，以及人与自然的相应关系，譬如人体的五脏（心、肝、脾、肺、肾）与四时（春、夏、秋、冬）、五色（白、赤、青、黄、黑）、五味（酸、咸、甘、苦、辛）及五行（金、木、水、火、土）的对应关系，体现了天人合一的中心思想；下卷《灵枢》则偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸等内容。

《黄帝内经》中都是有关问题的理论论述，并不涉及疾病治疗具体的药方与技术，而且古文与如今语言习惯相差甚大，理解起来难免晦涩难懂。我通读之后，也是一知半解，所以也只能浅谈其中的养生之道了。

所谓养生，就是保养身体，使人延年益寿，永葆青春活力，通俗一点，就是长生不老。这是许多人所追求的，也是现今社会所提倡的，但却是极少数人能够做到的。养生的“养”字正体现出养生是一个漫长而持久的过程，没有捷径，并非一朝一夕所能达到。当年秦始皇命徐巽携八百童男童女出海寻求长生不老药，相传徐巽只是编造了一个谎言，骗取秦始皇的金银财宝，然后去海岛上建立自己的国家。所以秦始皇终其一生都在追求的长生不老药只不过是那个不可能实现的梦而已。

虽说秦始皇想要凭借一颗丹药长生不老只是无稽之谈，但通过养生之道来突破人类寿命极限的则是确有其人。清末民国初年的中医药学者李青云先生，享年256岁，他是一位素食主义者，是世界上著名的长寿老人。这也仅仅是我们所知道的人类寿命极限，而那些已经超出中华五千年历史范畴，现以无法考证的传说呢？那些传说又为养生之道蒙上了一层神秘的色彩。

毫无疑问，长寿的人之所以长寿，并不仅仅是因为他的某一个好的生活习惯，而是多种因素共同作用的结果。也许他们并不懂得什么养生之道，只是恰巧他们的生活方式顺应了自然，达到了天人合一，所以自然回报给他们无穷的生命力。如果把他们的这些生活方式总结起来，自然就形成了养生之道。

-----

老龄社会扑面而来。面对这场深刻革命，人类似乎还十分陌生。在这个新的社会形态里，人类既遭遇重大风险，更面临重大机缘，历史又走到了新的交叉路口。

本书从全新视角重新认识人类的前途和命运问题。老龄社会是一场革命，无疑是一场危机，但本书强调，应对危机不能用危机“语法”，而要树立老龄社会的“正思维”和“新语法”。这就要求我们扬弃年轻社会的老思维，运用老龄社会的正思维，政府、市场和社会三大力量协同运作，把年轻社会长期形成的发展理念、发展方式和制度安排以及政策法律体系、生产生活方式以至整个经济结构、政治结构、文化结构、社会结构等调整到理想老龄社会的轨道上来。当这样做的时候，我们将重构理想文明发展模式，同时，也将造就一个理想的老龄社会。这是“中国梦”的重要内容，是全人类的前景和命运。

作者简介  
党俊武，1964年生，陕西省澄城县人，经济学博士，现任中国老龄科学研究中心副主任、《老龄科学研究》主编、全国养老服务业专家委员会副主任委员、中国老年宜居环境研究中心主任。担任全国老龄工作委员会办公室、民政部、科技部等相关部门专家。发表论

-----

学习学习学习学习学习学习

-----  
很好，就是货少了点。

-----  
不错，，，，，。:，，。

-----  
很不错的书，速度快

-----  
不错不错不错不错不错

-----  
好好好好好好好好好好！！！！

-----  
学习hao

-----  
好书，一直在买，一直在收藏，

-----  
书不错 印刷排版可以 看起来挺舒服

-----  
很抱歉才来评论，东西很好，送朋友的，她很喜欢

-----  
这样的文笔，醉了，喜欢：月黄昏，从学校回到家里，我经常从叔父家的二楼书斋眺望对面的小山。夕照辉映下的翠绿的山腰，恍如在原野中央竖起的一扇金屏风。

-----

哈哈，很喜欢， 不错。

送货很快，书印刷不错.

帮同事买的，应该是正版！

好好好好好好好好好好好好

书不错，满意，好评。

有点深度，看不太懂啊！

东西还不错 东西还不错

好好好好好好好好好好

送货快，很不错，下次还来哦

读书破万卷，下笔如有神。——杜甫 书是人类进步的阶梯。——高尔基  
医者不医愚。——鲁迅 书犹药也，善读之可以医愚。——刘向  
读书好，好读书，读好书。——冰心 劳动是知识的源泉；知识是生活的指南。  
茂盛的禾苗需要水分；成长的少年需要学习。  
星星使天空绚烂夺目；知识使人增长才干。 粮食补身体，书籍丰富智慧。  
世界上三种东西最宝贵——知识、粮食和友谊。（缅甸谚语）  
书籍备而不读如废纸。（英国谚语） 积累知识，胜过积蓄金银。（欧洲谚语）  
谦虚是学习的朋友 泰山不是垒的，学问不是吹的。天不言自高，地不语自厚。  
水满则溢，月满则亏；自满则败，自矜则愚。

包子有肉，不在皮上；人有学问，不挂嘴上。  
不实心不成事，不虚心不知事。不自是者博闻，不自满者受益。  
虚心的人，常想己之短；骄傲的人，常夸己之长。  
自赞就是自轻。自满是智慧的尽头。  
如果有了胡子就算学识渊博，那么，山羊也可以讲课了。  
成就是谦虚者前进的阶梯，也是骄傲者后退的滑梯。  
吹嘘自己有知识的人，等于在宣扬自己的无知。  
言过其实，终无大用。知识愈浅，自信愈深。  
讷讷寡言者未必愚，喋喋利口者未必智。  
宽阔的河平静，博学的人谦虚。秀才不怕衣衫破，就怕肚子没有货。  
山不厌高，水不厌深。骄傲是跌跤的前奏。读万卷书行万里路，怀报国志作孺子牛。  
骄傲来自浅薄，狂妄出于无知。骄傲是失败的开头，自满是智慧的尽头。  
说大话的人像爆竹，响一声就完了。鉴唯明，始能照物；衡唯平，始能权物。  
谦虚是学习的朋友，自满是学习的敌人。赶脚的对头是脚懒，学习的对头是自满。  
虚心使人进步，骄傲使人落后。虚心的人学十算一，骄傲的人学一当十。  
强中更有强中手，莫向人前自夸口。喜欢吹嘘的人犹如一面大鼓，响声大腹中空。  
人唯虚，始能知人。满招损，谦受益。满必溢，骄必败。  
知识贮藏在谦虚的大海中。（朝鲜谚语）  
学问多深也别满足，过失多小也别忽略。（蒙古谚语）  
懂得自己无知，说明已有收获。（拉丁美洲谚语） 学问学问，不懂就问  
刀钝石上磨，人笨人前学。以人为师能进步。  
试试并非受罪，问问并不吃亏。善于发问的人，知识丰富。  
不听指点，多绕弯弯。不懂装懂，永世饭桶。  
智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。  
不能则学，不知则问，耻于问人，决无长进。  
学问渊博的人，懂了还要问；学问浅薄的人，不懂也不问。  
井淘三遍吃好水，人从三师武艺高。  
手指有长有短，知识有高有低。学无前后，达者为师。  
边学边问，才有学问。若要精，人前听。 只要是有益的话，小孩的话也要听。  
要学蜜蜂采百花，问遍百家成行家。  
老姜辣味大，老人经验多。请教别人不折本，舌头打个滚。  
怕问路，要迷路。嘴勤不走冤枉路。不问的人永远和愚昧在一起。（东非谚语）  
耳朵没有底，可以从早听到晚。（非洲谚语） 世上无难事，只要肯登攀。——毛泽东  
一分耕耘，一分收获。一艺之成，当尽毕生之力。  
一个不想蹚过小河的人，自然不想远涉重洋。针越用越明，脑越用越灵。  
学在苦中求，艺在勤中练。不怕学问浅，就怕志气短。  
才华是血汗的结晶。才华是刀刃，辛苦是磨刀石。  
上如阶尽管费力，却一步比一步高。不经过琢磨，宝石也不会发光。  
心专才能绣得花，心静才能织得麻。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。  
日日行，不怕千万里；时时学，不怕千万卷。多练多乖，不练就呆。  
只有努力攀登顶峰的人，才能把顶峰踩在脚下。困难是人的教科书。  
汗水和丰收是忠实的伙伴，勤学和知识是一对最美丽的情侣。  
学习如钻探石油，钻得愈深，愈能找到知识的精髓。先学爬，然后学走。  
心坚石也穿。好记性不如烂笔头。勤勉是成功之母。  
好高骛远的一无所得，埋头苦干的获得知识。百艺通，不如一艺精。  
同时赶两只兔，一只也捉不到。一回生，二回熟，三回过来当师傅。  
学如逆水行舟，不进则退。学习如赶路，不能慢一步。  
学问之根苦，学问之果甜。学问勤中得，富裕俭中来。  
注意力是智慧的门户。要得惊人艺，须下苦功夫。

-----  
纸质很好，排版漂亮，嗯喜欢

.....

-----

-----

---

---

---

很好，很喜欢，印刷好

-----  
是一本好书。又是古文又是白话文。很好理解。

-----  
正版的书，比书城便宜，质量好

-----  
买来学习学习，了解一下

-----  
书的质量很好，很不错，值得看

-----  
质量很好。希望能有所帮助。

-----  
写作手法属于艺术表现手法（即：艺术手法和表现手法，也含表达手法（技巧）），常见的有：悬念，照应，联想，想象，欲扬先抑、抑扬结合、点面结合、动静结合、叙议结合、情景交融、衬托对比、伏笔照应、托物言志、白描细描、铺垫悬念、正侧面结合、比喻象征、借古讽今、卒章显志、承上启下、开门见山，烘托、渲染、动静相衬、虚实相生、托物寓意、咏物抒情、借景抒情等。  
表达方式就是常见的记叙（叙述）、描写、抒情、议论和说明。（其实也属于艺术表现手法）。

-----  
书本很好。。。。。。。

-----  
haohaohaohaohaohaohao

-----  
朋友是很迷这些了。朋友推荐我跟风看看

-----  
很好 京东很给力 当天到

-----  
在中医逐渐丢失的今天，这本书实在难能可贵了

-----  
挺好，我家姑娘相当满意

-----  
《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基本内容和理论原则，而且通过对人体生命规律的深刻认识确立了“不治已病治未病”的传统养生基本原则，同时还全面论述了四时环境、饮食起居、运动锻炼、精神情志、劳逸房事等养生大法，决定了后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架。

-----  
“食色，性也。”饮食男女是人的两大欲求。房事是人的生理本能和生殖繁衍的基础，没有房事活动，人的繁衍就无从谈起，人类也就消亡了，所以房事的重要性是不言而喻的。但是任何事物都具有两面性，不当的房事不但会败德，更会伤身，所以必须对房事或性形成科学合理的观念，并以此指导房事活动。

首先，生殖能力不是人终身具有的，上天或者说自然把生殖力放在人的身体机能最强盛的青壮年时期，所以如果在少年或老年时有房事活动就是违逆天道。孔子说过：“少之时，血气未定，戒之在色。”《礼记》有男子“三十日壮，有室”和女子“二十而嫁”之说。人在少年时期虽然具有性意识和性冲动，但生理机能并没有完全成熟，所谓“血气未定”，如果勉强从事房事活动或者误犯手淫，过早伤精，会对自己的身体健康产生终身的不良影响。人到老年身体机能衰弱，生殖力也随之衰弱，已经不是最佳的生殖年龄，所以就应该禁绝房事了。有人会反驳说年老的人依然能生孩子，甚至孩子更聪明。确实有这种情况，但这终究是个别情况。我们看蔬果，最后结的果子大多数无论形状还是品质都是不好的，而最好的一般是中间部分。所以古人主张男子到六十岁应该“闭房”即禁绝房事。

其二，生殖期内，也不能恣意妄为，否则就是违逆天道。有人可能还会反驳说按照你的说法少年和老人就应该绝对没有性能力。这不符合事物发展的规律，任何事物的发展都是逐渐的过程，不可能突然产生和消失。就人的生殖能力来说其存续的时间是比较长的，这可以说是上天对人的恩赐或眷顾或者说是自然的功能。试想如果上天赋予人的生殖力的时间比较短，很多人就可能没有自己的后代，而整个人类就可能灭绝了。虽然上天给予人充分的生殖时间，但不等于说人在生殖期内就可以恣意妄为。按照古人的观点房事活动的次数应该随着年龄的增长而递减。二十到三十，四日一次；三十到四十，八日一次；四十到五十，十六日一次；五十到六十，二十日一次。六十以上者应该“闭精”。这只是大概要求，应该因人、因时、因地而变化，但总的原则是随着年龄增加而减少房事，否则就是违逆天道。

其三，按照古人的观点，房事的次数还应该随着四季而变化。古人主张“春一秋二夏三冬无”。这是顺应阳气春生夏长秋收冬藏的规律而来的。另外，在某些特殊情况下，也应该禁绝房事。如朱丹溪说：“夫夏月火土之旺，冬月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓月空亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞电，暴寒暴热，日月薄蚀，忧愁忿怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤动，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止于一日之虚。……善摄生者，于此五个月（指四、五、六、十一、十二五个月）出居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，期无负敬身之教，幸甚。”《内经》也认为醉饱后不宜房事。违背以上要求，也是违逆天道。……

-----  
还没怎么翻，不过是正版图书，很有厚实感

-----  
经人介绍买了送长辈 看了后说很不错

-----  
非常漂亮的发夹。价钱小贵。

-----  
因为是原文，有些关于道家的一些思想。若是养生的话不怎么推荐

-----  
宣明五气 出版说明 五常政大论 宣明五气 五脏生成 邪客 邪客 素问 邪客K 灵枢 ……  
寿夭刚柔 出版说明 灵枢 疏五过E论 出版说明 上古天真论 灵兰秘典论 ……  
四气调神大论

“食色，性也。”饮食男M女是人的两大欲求。房事是人N的生理本能和生殖繁衍的基础，没有房事活动，人N的繁衍就无从谈起，人类也就消亡了，所以房事的I重要性是不言而喻的。但是任何事物都具有两面性，不当的房事不但会败德，更会伤身J，所以必须对房事或J性形成科学合理的观念，并以此指导房事活动。Q 热论 …… 总序  
宣明五气 附录K：《内经》养生名言 终始 前言 五味S …… 阴阳清浊 出版说明 天年  
寿夭刚柔S

其二，生殖期内T，也不能恣意妄为，否则就是G违逆天道。有人可能还会反驳说按照你的说法少年和老人就应该绝N对没有性能力。这不符合事物发展的规律，任何事物的发展都是逐渐的过程，不可能突然产生和消失。就人的生殖能力来说其存续的时c间是比较长的，这可以说是上天对人的恩赐或眷顾或者说是自然的功能。试想如果上天赋予人的生殖力的时间比较短，很多人Y就可能没有自己Y的后代，而整个人类Y就可能灭绝了。虽然上天给予人充分的生殖时间，但不等于说人在生殖期内就可以恣意妄为。按照古人的a观点房事活动的次数应该随着年龄的增长而递减。二十到三十，b四日一次；三十到四十，八日一次；四i十到五十，十六日一次；五十到六十，二十日V—c次。六十以上者应该“闭精”。这只是大概要求，应该因人、因时、因地而变化，但总的原d dXd则是随着年龄增加而减少房事，否则就是违逆天道。上古天真论 阴阳应象大论  
附录：《内经》养生名f言 附录：《内经》养生名言 宣明五气 素问 腹中论 灵枢  
疏g五过g论 素问 素问

其二，生殖期内，也不能恣意妄为，否则就是违逆天道。有人可能还会反驳说按照你的说法少年和老人就应该绝对没有性能力。这不符合事物发展的规律，任何事物的发展都是逐渐的过程，c不可能突然产生和消失。就人的生殖能力来说其存续的k时间是比较长的，这可以说是k上天对人的恩赐或眷r顾或者说l是自然的功能。试想如果上天lr赋予人的生殖力的时间比s较短，很多人就可能没有自己的f后代，而整个人类就可能m灭绝了。虽然上天给予人充分的生殖时间，但不等于说人在生殖期内就可以恣意妄为。按照古人的观点房事活动的次数应该随着i年龄的增长而递减。二十到三十，四日p一次；三十到四十，八日w一次；p四十到五十，十六日一次；五十到六十，二十日一次。六十以上者应该“闭精”。这只是大概要q求，应该因人、因时、因地而变化，但总的原则是随着年龄增加而减少房事，否则就是违逆天道。疏五过论 上古天真论 素问

灵兰秘典论 邪客 终始 金匱真言论 终始

其三，按照古人的观点，房事的次数还应该随着四季而变化。古人主张“春一秋二夏三冬无”。这是顺应阳气春生夏长秋收冬藏的规律而来的。另外，在某些特殊情况下，也应该禁绝房事。如朱丹溪说：“夫夏月火土之旺，冬月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓月空亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞电，暴寒暴热，日月薄蚀，忧愁忿怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤动，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止于一日之虚。……善摄生者，于此五个月（指四、五、六、十一、十二五个月）出居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，期无负敬身之教，幸甚。”《内经》也认为醉饱后不宜房事。违背以上要求，也是违逆天道。灵兰秘典论 本脏 五味 终始 八正神明论 决气 终始 前言

《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基本内容和理论原则，而且通过对人体生命规律的深刻认识确立了“不治已病治未病”的A传N统养生基本原则，同时还全面论述了四时环境、饮食起居、运动锻炼、精神情志、劳逸房事等养生I大法，决定了后世中医养生思想的理论走向和基本理C论框架。

《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基本内容和理论原则，而且通过对人体生命规律的深刻认识确立了“不治已病治未病”的传统养生基本原则，同时还全面论述了四时环境、饮食起居、运动锻炼、精神情志、劳逸房事等养生大法，决定了后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架。“食色，性也。”饮食男女是人的两大欲求。房事是人的生理本能和生殖繁衍的基础，没有房事活动，人的繁衍就无从谈起，人类也就消亡了，所以房事的重要性是不言而喻的。但是任何事物都具有两面性，不当的房事不但会败德，更会伤身，所以必须对房事或性形成科学合理的观念，并以此指导房事活动。

首先，生殖能力不是人终身具有的，上天或者说自然把生殖力放在人的身体机能最强盛的青壮年时期，所以如果在少年或老年时有房事活动就是违逆天道。孔子说过：“少之时，血气未定，戒之在色。”《礼记》有男子“三十日壮，有室”和女子“二十而嫁”之说。人在少年时期虽然具有性意识和性冲动，但生理机能并没有完全成熟，所谓“血气未定”，如果勉强从事房事活动或者误犯手淫，过早伤精，会对自己的身体健康产生终身的不良影响。人到老年身体机能衰弱，生殖力也随之衰弱，已经不是最佳的生殖年龄，所以就应该禁绝房事了。有人会反驳说年老的人依然能生孩子，甚至孩子更聪明。确实有这种情况，但这终究是个别情况。我们看蔬果，最后结的果子大多数无论形状还是品质都是不好的，而最好的一般是中间部分。所以古人主张男子到六十岁应该“闭房”即禁绝房事。

其二，生殖期内，也不能恣意妄为，否则就是违逆天道。有人可能还会反驳说按照你的说法少年和老人就应该绝对没有性能力。这不符合事物发展的规律，任何事物的发展都是逐渐的过程，不可能突然产生和消失。就人的生殖能力来说其存续的时间是比较长的，这可以说是上天对人的恩赐或眷顾或者说是自然的功能。试想如果上天赋予人的生殖力的时间比较短，很多人就可能没有自己的后代，而整个人类就可能灭绝了。虽然上天给予人充分的生殖时间，但不等于说人在生殖期内就可以恣意妄为。按照古人的观点房事活动的次数应该随着年龄的增长而递减。二十到三十，四日一次；三十到四十，八日一次；四十到五十，十六日一次；五十到六十，二十日一次。六十以上者应该“闭精”。这只是大概要求，应该因人、因时、因地而变化，但总的原则是随着年龄增加而减少房事，否则就是违逆天道。

其三，按照古人的观点，房事的次数还应该随着四季而变化。古人主张“春一秋二夏三冬无”。这是顺应阳气春生夏长秋收冬藏的规律而来的。另外，在某些特殊情况下，也应该禁绝房事。如朱丹溪说：“夫夏月火土之旺，冬月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓月空亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞电，暴寒暴热，日月薄蚀，忧愁忿怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤动，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止于一日之虚。……善摄生者，于此五个月（指四、五、六、十一、十二五个月）出居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，期无负敬身之教，幸甚。”《内经》也认为醉饱后不宜房事。违背以上要求，也是违逆天道。

-----  
一直都想买的书，中医的经典书籍

-----  
《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基本内容和理论原则，而且通过对人体生命规律的深刻认识确立了“不治已病治未病”的传统养生基本原则，同时还全面论述了四时环境、饮食起居、运动锻炼、精神情志、劳逸房事等养生大法，决定了后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架。“食色，性也。”饮食男女是人的两大欲求。房事是人的生理本能和生殖繁衍的基础，没有房事活动，人的繁衍就无从谈起，人类也就消亡了，所以房事的重要性是不言而喻的。但是任何事物都具有两面性，不当的房事不但会败德，更会伤身，所以必须对房事或性形成科学合理的观念，并以此指导房事活动。

首先，生殖能力不是人终身具有的，上天或者说自然把生殖力放在人的身体机能最强盛的青壮年时期，所以如果在少年或老年时有房事活动就是违逆天道。孔子说过：“少之时，血气未定，戒之在色。”《礼记》有男子“三十日壮，有室”和女子“二十而嫁”之说。人在少年时期虽然具有性意识和性冲动，但生理机能并没有完全成熟，所谓“血气未定”，如果勉强从事房事活动或者误犯手淫，过早伤精，会对自己的身体健康产生终身的不良影响。人到老年身体机能衰弱，生殖力也随之衰弱，已经不是最佳的生殖年龄，所以就应该禁绝房事了。有人会反驳说年老的人依然能生孩子，甚至孩子更聪明。确实有这种情况，但这终究是个别情况。我们看蔬果，最后结的果子大多数无论形状还是品质都是不好的，而最好的一般是中间部分。所以古人主张男子到六十岁应该“闭房”即禁绝房事。

其二，生殖期内，也不能恣意妄为，否则就是违逆天道。有人可能还会反驳说按照你的说法少年和老人就应该绝对没有性能力。这不符合事物发展的规律，任何事物的发展都是逐渐的过程，不可能突然产生和消失。就人的生殖能力来说其存续的时间是比较长的，这可以说是上天对人的恩赐或眷顾或者说是自然的功能。试想如果上天赋予人的生殖力的时间比较短，很多人就可能没有自己的后代，而整个人类就可能灭绝了。虽然上天给予人充分的生殖时间，但不等于说人在生殖期内就可以恣意妄为。按照古人的观点房事活动的次数应该随着年龄的增长而递减。二十到三十，四日一次；三十到四十，八日一次；四十到五十，十六日一次；五十到六十，二十日一次。六十以上者应该“闭精”。这只是大概要求，应该因人、因时、因地而变化，但总的原则是随着年龄增加而减少房事，否则就是违逆天道。

其三，按照古人的观点，房事的次数还应该随着四季而变化。古人主张“春一秋二夏三冬无”。这是顺应阳气春生夏长秋收冬藏的规律而来的。另外，在某些特殊情况下，也应该禁绝房事。如朱丹溪说：“夫夏月火土之旺，冬月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓月空亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞电，暴寒暴热，日月薄蚀，忧愁忿怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤动，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止于一日之虚。……善摄生者，于此五个月（指四、五、六、十一、十二五个月）出居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，期无负敬身之教，幸甚。”《内经》也认为醉饱后不宜房事。违背以上要求，也是违逆天道。

-----  
这个系列不错，收集中

国学精粹，养生宝典，值得细细品读。

不错，很实在，很喜欢啊！！！！！！

虽然不是黄帝内经的全本，但是作为日常了解养生够用的了，印刷和版本都不错，字体大小合适，看着不累眼。

同时买的几本书中，只有这套无论品质及包装，印刷没有缩水的现象，非常好

买了各家解的黄帝内经，参考学习

听说不错，内容很好。质量也好。

《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，不仅全面阐述了中医学理论体系的基

相当不错。老妈非常满意的书。

还不错，有时间慢慢看。

版本有些烂 外行看看热闹 呵呵

书的质量不错，以前也买过类似的书，印刷的不好。没心思看。这本非常好。

-----  
开卷有益，闲来读读。

-----  
是姚春鹏老师评注的，里面只有黄帝内经30篇，够我这个医学门外汉学习的拉。真正要研究黄帝内经这一版本是不够的

-----  
包装精美，值得一读，京东的东东值得购买。

-----  
正版书籍，印刷很好，就是内容不宜懂。

-----  
印刷不错，讲解也比较细致

-----  
中华书局出版的，质量就不多说了

-----  
貌似不完整，不过解释的还行。

-----  
搞了一套 感觉除了黄帝内经 其他都好 黄帝内经篇幅太小 内容不全

-----  
质量很好，是正版图书，很不错

-----  
值得静下心来读的好书

-----

中华书局最新修订的养生经典

大致翻了翻，还不错吧。

本书内容翻译不错，质量也好。真心喜欢哦。。。经常拿来读一读，提高修养。。。

中华书局的版本是我见过印刷最好的，是学做中国人不学的经典图书

中医经典，不需要多说什么

这个系列书很有价值，值得收藏。

好书，值得购买，以后细细看

很满意哦。很好的。很满意哦。很好的。

中华书局出的传统养生系列

[黄帝内经\\_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经\\_下载链接1](#)