

# 养身即养命--黄帝内经养生智慧

主讲:郝彬老师

## 第一课 为什么要学黄帝内经

- 1 《黄帝内经》在国学经典中的独特地位
- 2 学习《黄帝内经》可以让我们认知自我
- 3 人身难得 真法难闻 中国难生
- 4 可以培养我们内在的洞察力

## 第二课 中医与日常生活

- 1 为什么北京东有崇文门，西有玄武门
- 2 为什么秦皇汉武要封禅泰山
- 3 中国人为什么说“左右”，不说“右左”
- 4 “始终”的意思
- 5 何谓“仁义礼智信”
- 6 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”
- 7 为什么大蒜，辣椒不入药
- 8 “咽喉要道”的真正含义

## 第三课 因天之序—十二时辰养生法

- 1 子时—胆经当令
- 2 丑时—肝经当令
- 3 寅时—肺经当令
- 4 卯时—大肠经当令
- 5 辰时—胃经当令
- 6 巳时—脾经当令
- 7 午时—心经当令
- 8 未时—小肠经当令
- 9 申时—膀胱经当令
- 10 酉时—肾经当令
- 11 戌时—心包经当令
- 12 亥时—三焦经当令

## 第四课 上古天真论

- 1 生命是一个过程
- 2 法于阴阳 和于术数
- 3 人为什么会得病—习性造病
- 4 恬淡虚无，真气从之，精神内收，病安从来
- 5 脏腑本性
- 6 阴阳论—女七男八

## **第五课 四季的养生**

- 1 四气调神大论
- 2 春天怎么养生
- 3 夏天如何养长
- 4 秋天怎么养收
- 5 冬天如何养藏
- 6 春夏养阳 秋冬养阴

## **第六课 饮食的养生**

- 1 食物和药的区别
- 2 食物为什么最重要
- 3 中国人的饮食习惯
- 4 孔子的饮食观念
- 5 不同节气的进补
- 6 人参为什么补气
- 7 食物的偏性
- 8 五味过度会对人体造成的伤害
- 9 桂枝汤

## **第七课 情志病**

- 1 女子伤春，男子悲秋和生活对治法
- 2 人为什么会有烦恼
- 3 人生四惑—酒，色，财，气
- 4 百病生于气
- 5 情志生克法

## **第八课 中医如何对治亚健康**

- 1 健康的定义
- 2 人为什么会得病
- 3 “五劳”和“七伤”
- 4 中医解读亚健康

## **第九课 医道总纲**

- 1 《黄帝内经》和《伤寒论》
- 2 顺其自然
- 3 健康长寿靠自己
- 4 天人合一
- 5 医易同源
- 6 医的本意
- 7 药的本意

## **第十课 中医的要点**

- 1 人为本，病为标
- 2 调动人体的自愈力

---

3 强调身心互动

4 重视人文关怀

5 不治已病治未病

6 同病异治，异病同治

**第十一课 道家养生传承**

**第十二课 三丰太极养生**