

李建国
著

漫画黄帝内经

世界图书出版公司

李建国

漫画黄帝内经



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画黄帝内经 / 李建国著.

——北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013.8

ISBN 978-7-5100-6901-7

I. ①漫… II. ①李… III. ①《内经》—通俗读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 200021 号

漫画黄帝内经

著 者: 李建国

责任编辑: 李燕子

筹划出版: 汇智光华

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编: 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司 (北京市密云县十里堡镇红光村 47 号 邮编: 101500)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61027187)

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张: 8.5

字 数: 10 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-6901-7

定价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

前言

《黄帝内经》是中国古代圣贤关于生命智慧的经典，蕴含着丰富的哲学思想和人文精神。其文多以黄帝与岐伯问答的体裁写成，鸿篇巨制，共有一百六十二篇。《黄帝内经》奠定了中医学理论体系，其生命科学之论被后人奉为摄生养性之宝典。其内容博大精深，但语言深奥、难解。对于今天远离古文言文，又非专业学习中医者，有如镜中花、水中月，欲汲取其思想精华，困难重重。

为了让更多的普通大众接近经典，受益于经典，本书从最基础的、最贴近日常生活的《黄帝内经》四篇中，节选大部分内容，进行诠释、解读。有如揭冰山一角，为发现起点；有如掘宝矿一隅，为开采真金。天人合一，道法自然；四时阴阳，五行生克；辨证论治，整体观；生长收藏，治未病。领略经典中的经典之魅力，依从经典指引，走进中医、了解中医、享受中医、信仰中医。尊其道，行其术，得身心健康，收获生命真谛。

本书尝试用轻松的漫画方式传达经典中深邃的人文哲学思想。漫画中，父亲世俗，儿子天真，小狗冷静。三个角色说学逗唱，诙谐幽默，真情实感，举重若轻。力求传神达意、深入浅出、通俗易懂，为严谨的经典增添趣味，让抽象的理论形象表达。品读经典，理解经典，用中医思想的金钥匙，打开中华文明的宝库，让和谐自然、阴阳平衡之理念传播世界。

李建国

目录
Contents

前言

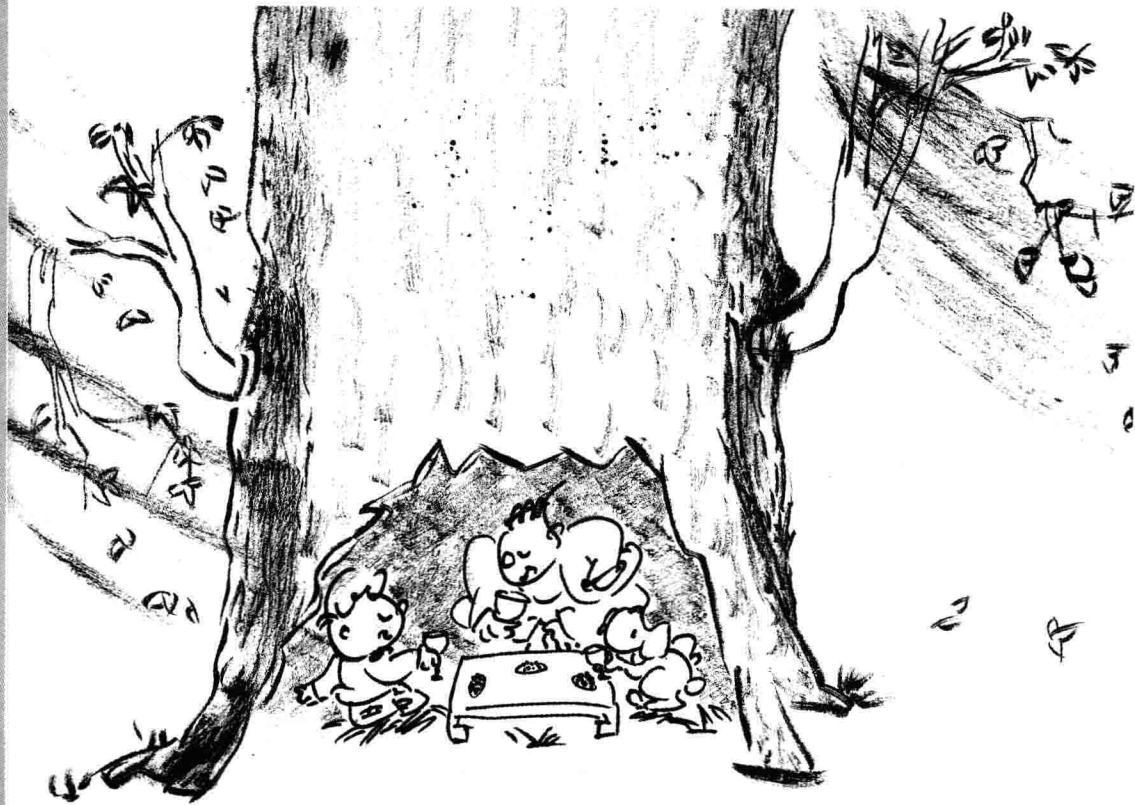
上古天真论篇·节选 001

四气调神大论篇·节选 049

金匱真言论篇 099

阴阳应象大论篇·节选 155

上古天真论篇·节选 001



论述先天真气对人的意义、作用，传授养护先天真气、健康长寿之道。



昔在黄帝 生而神灵 弱而能言 幼而徇齐 长而敦敏 成而登天

远古的黄帝，先天神通、天生聪慧、反应敏捷。幼年时就善于言谈，
领会能力强，长大后稳健、敦厚、虚心、敏锐，
及至成年，登上了天子之位。



虚心学习!



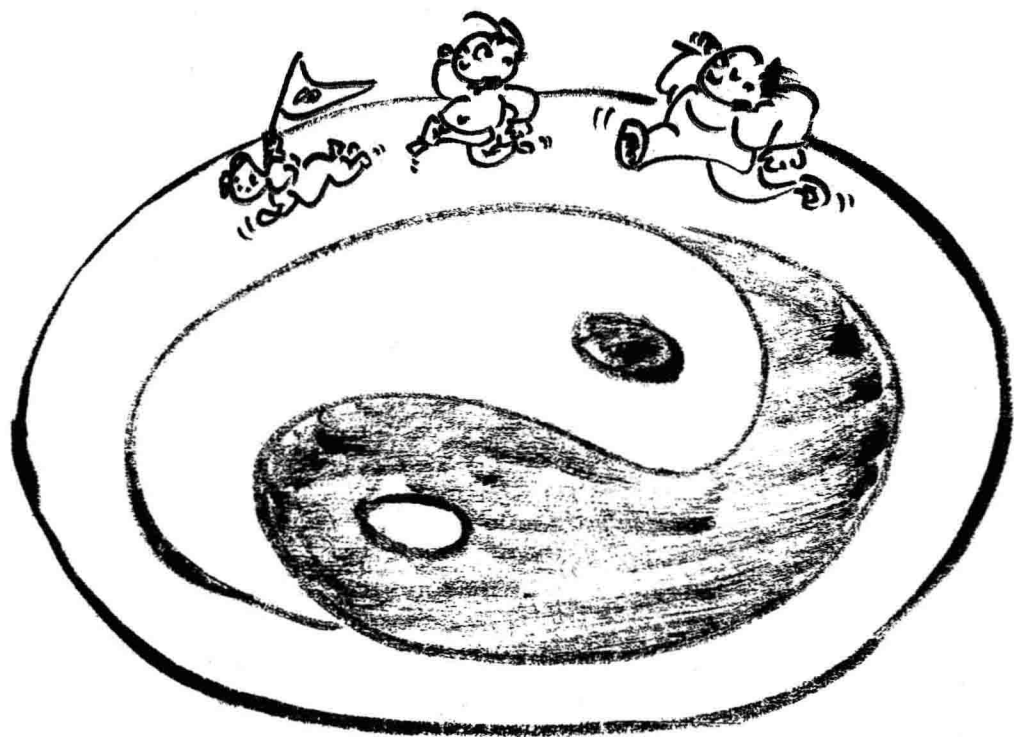
乃问于天师曰 余闻上古之人 春秋皆度百岁 而动作不衰 今时之人
年半百而动作皆衰者 时世异耶 人将失之耶

他向天师岐伯请教道：“我听说上古时代的人，都能活到一百岁，
而且行动还十分灵敏；现在的人，到了五十岁，
就已经行动迟缓，显现老态，这是时代变迁导致的呢？
还是现在的人违背了养生之道造成的呢？”



岐伯对曰 上古之人 其知道者 法于阴阳

岐伯：上古懂得养生的人，遵循自然界阴阳升降、消长变化的规律，调养身心。



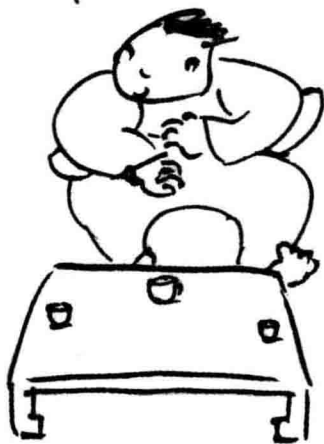
和于术数

施行适宜的养生保健方式、方法。

五禽戏。



太极功。



伸懒腰功。



食饮有节

五谷杂粮不偏食，寒热温凉知饥饱。

不挑食。



白开水。



八分饱。



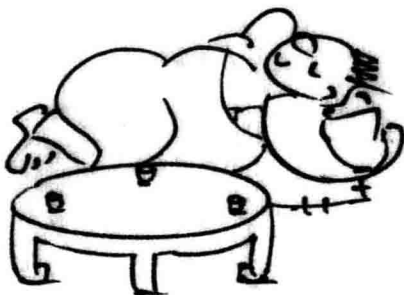
起居有常

顺从季节变化，按时辰休息，按时辰起床。

日出而作，
日落而息。



哼 (~ ~) ~

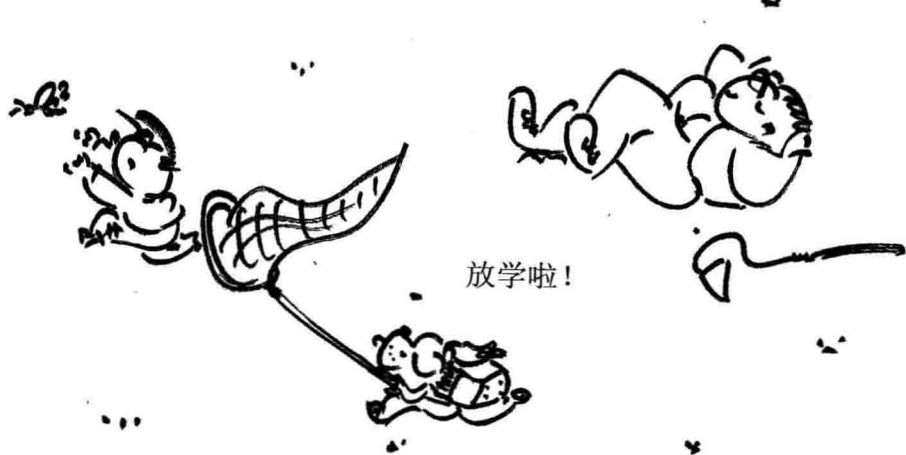


睡到自然醒。



不妄作劳

脑力劳动、体力劳动、房事活动都适度，符合常规。



故能形与神俱

能够使形体健康与精神饱满兼备，形与神协调。

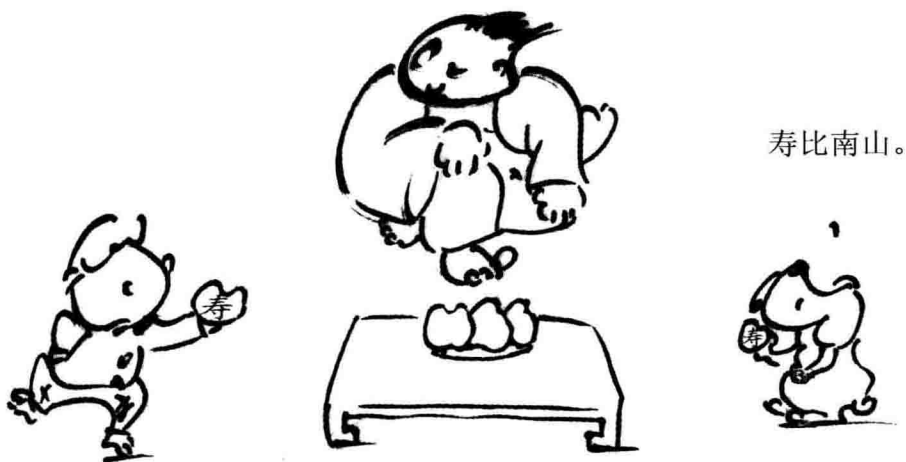


芭蕾模仿秀。



而尽终其天年 度百岁乃去

能活到先天赋予的自然寿命，超过一百岁才离开人世。



今时之人不然也 以酒为浆 以妄为常

今天的人不一样了，拿酒当水喝，把不良行为当作正常。

