



好書推介

黃帝內經



蘇俊鴻主任

作者：黃帝、岐伯

國際書號：9789887081074

出版社：閱亮點出版

在中醫典籍的璀璨星河中，《黃帝內經》猶如北極星般永恆閃耀。這部成書于戰國至漢代的醫學巨著，以黃帝與岐伯等多位大臣的對話形式，系統闡述了中醫理論體系，堪稱中國傳統醫學的「元典」。全書分為《素問》與《靈樞》兩大部分，前者側重陰陽五行、臟腑經絡等基礎理論，後者則詳解針灸療法與人體構造。

《黃帝內經》最令人嘆服的，是其超越時代的整體醫學觀。書中提出「上工治未病」的預防思想，強調「天人相應」的生態醫學理念，主張「形神合一」的身心健康觀。我推薦

《黃帝內經》不僅因其歷史價值，更因其切實的生活指導意義。書中關於飲食有節、起居有常的勸誡，對治當代人的亞健康狀態猶如對症良方；其對精氣神的論述，為高壓生活中的現代人提供調節心法。

掩卷沉思，《黃帝內經》給予我們最重要的啟示或許是：醫學的本質不是對抗疾病，而是守護健康；生命的奧秘不在實驗室的試管中，而在與自然的和諧共處裡。當現代醫學日益專科化、碎片化時，這部古老經典提醒我們重新發現整體觀照的智慧。在科技與傳統的對話中，《黃帝內經》依然閃耀著指引未來的光芒。

