

<<中医养生保健研究>>

图书基本信息

书名：<<中医养生保健研究>>

13位ISBN编号：9787117114554

10位ISBN编号：711711455X

出版时间：2009-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：谭兴贵

页数：417

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中医养生保健研究>>

内容概要

本教材是卫生部“十一五”规划教材和全国高等中医药院校研究生规划教材之一。

中医养生保健学是中医药学体系中最具特色的内容之一，但以往并未作为高等中医药院校的必修课程。

随着我国改革开放的深入，人民生活水平逐步提高，民众对健康的企盼越来越高，国内不少院校从20世纪90年代初陆续开设了《中医养生学》选修课程，部分院校还开设了养生康复专业并申报成功中医养生硕士学位授予点。

本教材就是在此背景下，为培养中医药高级养生人才，满足社会需求，顺应当代医学模式的转变，在卫生部教材办公室的规划下，由全国高等医药教育建设研究会组织全国专家编写而成。

本教材内容包括上篇、下篇两部分。

上篇为中医养生保健基础研究，主要有绪论、中医养生保健的基本理论研究、中医养生保健学术流派研究、中医养生保健方法的研究、中医养生保健的现代研究、中医养生保健研究展望；下篇为中医养生保健的应用研究，主要包括内科常见疾病养生保健研究、外科常见疾病养生保健研究、妇科常见疾病养生保健研究、肿瘤养生保健研究等。

中医养生保健是一门奠基于中国传统文化、中医基础理论、中药学、方剂学、针灸学、推拿学及临床内、外、妇、皮肤、肿瘤等科之上的综合性实用学科。

因此，在学习过程中应注意与本套教材其他学科的内容融会贯通，相互联系，相互参照，以便全面理解和掌握。

<<中医养生保健研究>>

书籍目录

上篇 中医养生保健基础研究 第一章 绪论 第一节 中医养生保健的基本概念 第二节 中医养生保健的发展现状 第三节 中医养生保健的思想特征 第四节 中医养生保健的基本法则 第五节 中医养生保健研究的任务要求 第二章 中医养生保健的基本理论研究 第一节 中医养生理论体系的构建 第二节 中医养生理论的哲学思想 第三节 传统思维对中医养生保健理论的影响 第四节 古代医家对中医养生保健理论的贡献 第五节 中医古典医籍养生保健内容概述 第三章 中医养生保健学术流派研究 第一节 史前时期的“准养生” 第二节 道家与养生 第三节 佛家与养生 第四节 儒家与养生 第五节 中医养生学的形成及其流派 第六节 养生保健必将成为健康事业的主要流派 第四章 中医养生保健方法的研究 第一节 精神养生方法的研究 第二节 运动养生方法的研究 第三节 气功养生方法的研究 第四节 针灸按摩养生方法的研究 第五节 食疗药膳养生方法的研究 第六节 中药养生方法的研究 第七节 音乐养生方法的研究 第五章 中医养生保健的现代研究 第一节 抗衰老学说的研究 第二节 亚健康学说的研究 第三节 治未病学说的研究 第四节 体质学说的研究 第六章 中医养生保健研究展望 第一节 中医养生保健效果评价方法的研究 第二节 现代检测技术在中医养生保健中应用的进展 第三节 亚健康的数据库及网络技术的研究 第四节 中医养生与健康管理及其实模式研究 下篇 中医养生保健应用研究 第七章 内科常见疾病养生保健研究 第一节 高血压病养生保健研究 第二节 冠心病养生保健研究 第三节 慢性胃炎养生保健研究 第四节 消化性溃疡养生保健研究 第五节 便秘养生保健研究 第六节 支气管哮喘养生保健研究 第七节 病毒性肝炎养生保健研究 第八节 脂肪肝养生保健研究 第九节 慢性肾炎养生保健研究 第十节 贫血养生保健研究 第十一节 糖尿病养生保健研究 第十二节 高脂血症养生保健研究 第十三节 肥胖症养生保健研究 第十四节 痛风病养生保健研究 第十五节 骨质疏松症养生保健研究 第十六节 中风养生保健研究 第十七节 老年痴呆症养生保健研究 第十八节 神经衰弱症养生保健研究 第八章 外科常见疾病养生保健研究 第一节 颈椎病养生保健研究 第二节 肩关节周围炎养生保健研究 第九章 妇科常见疾病养生保健研究 第十章 肿瘤养生保健研究

<<中医养生保健研究>>

章节摘录

五、动静适度，百病不生人体在正常生理情况下，动与静保持着相对的平衡。

清·潘露《内功图说》曰：“人身，阴阳也，阴阳，动静也，动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。

”《素问·六微旨大论》云：“成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣……不生不化，静之期也，出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。

”指出世界万物的生存与衰老死亡均是由动与静决定的。

《素问·至真要大论》言：“夫阴阳之气，清静则生化治，动则苛疾起。

”《类经》曰：“但动而正则吉，不正则凶，动而不已，则灾变由之而作矣。

”说明人体如果动静失衡就会生病。

因此，人们在养生保健中应当做到动静结合，劳逸适度，养心调神，以静为主；形体保健，以动为主。

所谓心神宜静，是因为有神则生，无神则死，神弱则病，守神则健。

《道德经》中指出“心神宜静”，认为“静为躁君”，要求人们应“致虚极，守静笃”，以达到“清静无为”的境界，《素问·痹论》也指出：“静则神藏，躁则消亡。

”所谓形体宜动，就是通过形体运动以促进精气流通，使体内气血畅通，增强人体的气化作用，有利于气体的出入升降，提高生命的活力，抵御病邪的侵袭，从而达到增强体质、延年益寿的目的。

《备急千金要方》曰：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”，认为适度的运动可以增进健康。

久静不动，则会导致人体生理功能的衰退。

只静不动，则会致使人体气机不畅、血脉不通。

因此，人们在养生保健中应注意动与静既不能太过，也不能不及。

三国时期的养生家嵇康在《养生论》中提出“养之以和”就是强调养生必须动静结合、中和为度。

从形体来说，形体宜动，但动须中和；以心神而言，应强调静，但静中需有动。

在临床应用方面，体力较强主张多动少静，而体力较弱者则应少动多静；病情较重者应以静养为主，待病情好转后，则应逐渐从事一些力所能及的形体运动。

我国传统的健身锻炼项目如气功、五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳、保健按摩等也都要求动静适宜。

可见，动静结合、劳逸适度、中和为度是人们养生保健的重要原则。

六、疏通经络，和调气血经络是人体运行全身气血、联络脏腑形体官窍、沟通上下内外的通道。

经络不通则气血不和，气血不和则能产生多种病证。

所以疏通经络、和调气血就成为养生保健的重要法则。

《素问·五常政大论》曰：“夫经络以通，血气以从，复其不足，与众齐同，养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃彰，生气以长，命曰圣王。

”就是说养生保健必须疏通经络、和调气血，以使脏腑功能安和，才能健康长寿。

三国名医华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极尔。

动摇则谷气得消，血脉畅通，病不得生。

”人体通过运动能使经络通畅，可以推动气血在经脉中畅流，从而发挥气血、脏腑正常的生理功能，这就是运动强身健体、预防疾病的机制。

另外，中医学中独树一帜的针灸、按摩、气功等方法，其主要作用就在于疏通人体的经络，使全身气血顺畅，阴阳协调平衡，从而达到阴平阳秘、精神乃治、健康长寿的目的。

<<中医养生保健研究>>

编辑推荐

《中医养生保健研究(供中医药, 中西医结合各专业研究生使用)》: 卫生部“十一五”规划教材, 全国高等医药教材建设研究会规划教材, 全国高等中医药院校研究生规划教材

<<中医养生保健研究>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>