

<<图说中医>>

图书基本信息

书名：<<图说中医>>

13位ISBN编号：9787117146449

10位ISBN编号：7117146443

出版时间：2011-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：张志斌 等著

页数：138

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>

## 内容概要

《养生》从日常保养、精神修养、导引按摩、运动健身、气功养生、饮食养生、药物养生、房事保养八个方面约80个主题进行阐述，并配以历代精美彩色插图200余幅，将许多鲜为人知的珍贵养生画面呈现给现代读者，反映了古代养生的方方面面。

《养生》语言精练流畅，层次清晰，版式新颖，图文并茂。  
对当今中医药从业人员、中医药爱好者了解中医乃至进一步学习、研究中医有较大的启发和借鉴作用。  
本书由张志斌、郑金生著。

## 作者简介

张志斌，1983年毕业于浙江中医学院，医学博士、中国中医科学院中医临床基础医学研究所研究员、博士生导师，现任德国柏林Charite医科大学客座教授、中华医学会医史学分会主任委员。

专业为中医医史文献，长于中医疾病史研究。

个人著作有《古代中医妇产科疾病史》、《中国古代疫病流行年表》。

主编或合作主编的主要著作有《远离生活方式病丛书》、《温病大成》、《中医养生大成》、《中医学思想史》、《中医大辞典》等。

发表学术论文90余篇。

郑金生，1969年毕业于江西中医学院，首届医学史硕士、中国中医科学院中国医史文献研究所研究员、博士生导师、学科带头人，曾任该所所长。

现任德国柏林Charite医科大学客座教授。

专攻中医药历史文献，尤擅长中药学史。

任《中国本草全书》学术委员会主任，主编《中华大典·药学分典》、《本草纲目索引》，整理《南宋珍稀本草三种》等古籍40余种，著《药林外史》、《中国古代养生》、《历代中药文献精华》等书。

发表学术论文140余篇。

<<图说中医>>

书籍目录

卷首语  
日常保养  
日常保养原则  
起居有常  
顺应四时  
莫伤莫强  
旭欲小劳  
未病先防  
日常保养方法  
勤漱口  
惜津唾  
防损目  
慎脱着  
谨言语  
节沐浴, 勤梳头  
重睡眠  
精神修养  
养神为本  
知足寡欲  
修心养性  
情志调摄  
慎喜怒  
少思虑  
去忧愁  
避惊恐  
导引按摩  
导引  
五禽戏  
按摩  
运动健身  
舞蹈  
傣舞  
踏歌、秧歌与高跷  
舞狮、舞龙  
武术  
摔跤  
拳术  
剑(刀)术  
骑射  
投壶  
其他  
龙舟竞渡  
蹴鞠  
踢毽子  
捶丸

<<图说中医>>

秋千  
登高、踏青  
冰嬉  
气功养生  
吐纳调息  
食气  
存想凝神  
内丹术与静坐功  
饮食养生  
食物性味  
辛味能散能行  
甘味能缓能补  
酸味能敛能收  
苦味能泻能燥  
咸能下能软坚  
食物种类  
谷物类  
麻豆类  
肉蛋类  
鱼类  
……  
药物养生  
房事保养

## 章节摘录

版权页：插图：至于如何养神，如何预防精神上的损伤，古人也是仁智互见。

各种养生书籍的作者也常常借用古代传说中长寿老人之口，把这些观点说出来。

如《养寿延命录》中引老君的话：人生的寿命大约以百年为限。

如果能够节制情绪，保护身体，可望活到一千岁。

这就好像点油灯用小灯芯还大灯芯是一样的，你消耗生命之灯的油越多，生命就终结得越快。

因此，别人大声说话，我就小声说；别人烦恼多，我不记那么多事；别人为之生气的事，我不发怒。

我不为人际纠纷而有什么思想负担，不走做官路，心境淡然。

不过多消耗，神气自然充满身体。

天下谁也不知道，这就我的长寿秘诀。

另一位传说中的长寿者是彭祖，他提倡“十不思”的养生原则。

他说养生长寿之道一点也不烦难，只要做到十不思：“不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思得，不思失，不思荣，不思辱。

”这样就可以做到“不心劳”。

所谓“不思”当然不是完全不想，而是不要太在意，不要多考虑的意思。

人能做到不讲究衣食，不追求声色，胜负、得失、荣辱都能不去计较，那就真的可以做到心不劳了。

当然，老君、彭祖都是道家所推崇、所创造的长寿人物，用他们名义阐述的道理当然也都属于道家之言。

至于普通人如何养心，最重要的可能应该是修心养性，弄清楚什么是不能不思的，什么是可以不思的。

知足寡欲心和少欲，知足常乐，这是历来修心养性的重点内容。

三国时胡昭提出的主张，也许可以作为普通人养神的法则：“目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事。

此辱神损寿。

”他的办法就是人要学会选择，五官不要接触不良的刺激，心里不能有欺瞒诈骗的念头，这些刺激与想法，会污染精神，减损寿命。

他客观地指出：“夫常人不得无欲，又复不得无事。

”这是很实际的，作为一个普通人，不可能没有任何欲望，也不可没有各种日常事务。

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>