第一图书网, tushu007.com

<<唐祖宣中国式养生>>

图书基本信息

书名：<<唐祖宣中国式养生>>

13位ISBN编号：9787501181131

10位ISBN编号：7501181136

出版时间：2007-12

出版时间：新华

作者：唐祖宣主编

页数：301

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

生命是宝贵的。
古往今来，人们对生命的追求，一是生命的延续，祈求长寿；二是免于疫病的侵蚀，拥有健康。
如何增进健康，延年益寿?在中华文明的历史长河中，历代的劳动人们和医学家，对医学养生留下了丰富的著述，积累了宝贵的实践经验，成为我们民族优秀的传统文化遗产。
基于研究、整理、继承、发扬优秀传统民族文化的需要，唐祖宣先生穷数十年光阴，从中华传统医典中发掘养生方法，汇集了目前国内外养生保健和医学研究的新进展，编著了《中国式养生》一书。
对唐祖宣先生矢志传承祖国医学，进一步弘扬传统养生学说的精神，我深感钦佩。
尤其需要指出的是，本书并没有仅仅满足于“故纸堆的资料罗列”，而是立足创新，构建了自身独特的价值体系，鲜明地提出了养生保健的新理论、新方法，通过阅读前辈的教诲，诸如“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”等独特的中式养生哲学，生动鲜活地再次呈现在我们眼前。
现代医学常识告诉我们，养生之道，关键在于做到合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡和对疾病的早防早治。
本书逐一囊括了情志、运动、饮食、方药等养生要旨，完全契合了现代养生保健的发展趋势，这既说明了中华文明的博大精深，也充分体现了作者的学术造诣，具有较高的理论价值和实际的健康指导意义。
书中所阐述的养生要旨，我很欣赏唐祖宣先生提倡的“情志养生”的论述。
我们生活在一个变革的时代，随着科技的发展和经济全球一体化水平的提高，人们不可避免地面临激烈的竞争压力。
作为现代人，我们需要适应压力状态下的生存环境，需要保持强健的体魄和充沛的精力，而做到这些，第一要素就是保持心理平衡。
也就是说，既要怀抱远大的理想和高尚的追求，又要有从容和自信的心态；既有竞争和取胜的精神，又有协作和宽容的度量。
作者在书中告诉我们，在当前这个高速发展、压力巨大的社会环境中，如何做到执著于追求，而又实现知足常乐，助人为乐，自得其乐，这是本书“情志养生”的精髓。
本书言简意赅，通俗易懂，我相信，阅读此书并遵循其中倡导的养生保健方法，对于提高人们的生活质量、助长人们对生命价值意义的理解，都有实际的裨益。
是为序。

作者简介

唐祖宣，男，生于1942年3月，河南省邓州市人，中共党员，邓州市中医药管理局局长、邓州市中医院院长，中医主任医师，中华全国中医药学会血栓病分会副主任委员，中华全国张仲景研究会理事，中国中西医结合学会周围血管病专业委员会理事，中华全国中医药学会河南分会常务理事、河南省高级职称评审委员会委员。

研究成果曾获河南省科技进步一等奖1项，重大科技成果奖1项，河南省卫生厅科技进步二等奖1项，南阳地区科技进步二等奖6项。
100余篇学术论文发表在《中医杂志》、《中西医结合杂志》等全国和省级医学刊物上，著述十余部，带徒50余人。

历任邓州市、南阳市人大代表，河南省八届人大代表，全国第七届、九届、十届人大代表。
先后提交议案、建议三百余件，其中有关中医药事业方面的106件，有关“三农”方面的102件，有关教科文、环保、计生、政法等方面的112件。

以高尚的医德、精湛的医术和对中医药事业的重大贡献，分别于1986年和1987年两次荣获全国卫生文明先进工作者；1986年被授予“国家级有突出贡献的中青年专家”；1989年荣获“河南省优秀共产党员”称号；1990年荣获“河南省劳动模范”光荣称号，并获省“五一”劳动奖章；1991年开始享受国务院特殊津贴；1991年和1997年连续两次被遴选为全国名老中医专家学术继承指导老师。

书籍目录

上篇　情志养生方略第一章　情志养生之道第一节　保持生命活力：养神一、安心养神二、休眠养神三、清静养神四、“ 糊涂 ”养神五、节欲养神第二节　养生之根本：养性一、养性的五条原则二、养性的六种方法第三节　生命存在之本：养气一、不生馁气二、不生闷气三、不生怨气四、不泄阳气五、不泄精气第四节　调控情志贵有衡一、古代人的心理健康标准二、现代人的心理健康标准三、古人清心养生15法四、现代人情志养生方法五、老年人如何调控情志六、情志养生应注意的事项七、长寿的要诀在于平衡中篇　运动养生方略第二章　运动养生之道第一节　运动保健与起居调理一、运动保健二、起居调理第二节　古代人的运动养生保健一、勤动肢体二、视听忌过久三、适当劳作四、散步养生五、常动常劳六、勿妄为常七、按摩摄生八、咽津驻容颜九、洗梳首足十、揉腹可延年十一、勤叩牙齿促健康十二、静坐养身十三、修炼气功十四、避风祛邪十五、干浴洗身第三节　现代人运动养生保健一、选择适合自己的运动项目二、四季运动注意事项三、多做有氧运动四、几种简单易行的运动养生方法下篇　饮食调理方略第三章　服食乃养生之本第四章　和谐养生之宝：食疗第五章　祛病养生之方：药膳第六章　治疗慢性病的七大黄金方剂附录

第一图书网, tushu007.com

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