第一图书网, tushu007.com

<<春季中医养生>>

图书基本信息

书名：<<春季中医养生>>

13位ISBN编号：9787508610818

10位ISBN编号：7508610814

出版时间：2008-2

出版时间：中信出版

作者：蒲志兰

页数：181

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中医养生学有几千年的历史，养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难免鱼龙混杂，精华与糟粕共存。
由当代中医学泰斗蒲辅周之女、著名中医蒲志兰编著的“四季中医养生”系列读物，力求去粗取精，去伪存真，客观真实地把中医养生学的真谛、精华介绍给读者，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，从而帮助大家学会养生，拥有健康的生活。
《春季中医养生》为此系列读物的春季卷，作者以严实、易懂的文字，从春季的特点及养生原则、春季的精神养生、春季饮食调摄、春季生活保健，以及春季的运动锻炼和春季易感疾病及对策等六个方面，给出了一份切实可行的健康养生指南。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

蒲志兰，出生于中医世家，著名中医学家蒲辅周之女。
毕业于北京中医药大学。
从事中医临床30余年。
在治疗中始终贯彻天人合的原则，并极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治疗相结合，使中医养生学得到更好的传播和应

第一图书网, tushu007.com

<<春季中医养生>>

书籍目录

关于中医养生（代序） 一 中医养生的理论基础——不朽的中医著作《黄帝内经》 二 中医养生的特点 三 中医养生的具体方法 四 中医养生的核心——“春夏养阳，秋冬养阴”不可不知的几大中医名词（一） 一 阴阳 二 五行 三 藏象第一章 春季的特点及养生原则 一 春季的划分 二 春季的特点及养生原则第二章 春季的精神养生 一 何为精神养生 二 春季的情志特点——喜舒畅，恶抑制 三 情志致病 四 精神养生的调养大法——生 五 制怒的几个小绝招第三章 春季饮食调摄 一 春季的饮食原则 1 温补阳气，助阳升发 2 清解郁热，补充津液 3 护肚养脾 二 春季的有益食物 1 果蔬类 2 水产类 3 肉类 4 稻米类 5 其他 三 春季饮食养生因人而异 1 助阳升发篇 2 清解生津篇 3 疏肝健脾篇第四章 春季生活保健 一 睡眠篇 1 夜卧早起身体好 2 现代人的睡眠怎么样？ 3 应该这样睡眠 4 春困的原因 5 怎样消除春困？ 6 春天怎么睡好觉？ 二 穿衣篇 1 “春捂”的道理 2 春季着装要领 三 家居篇 1 开窗透气杀细菌 2 家养花草有说道 四 洗漱篇 1 学会洗脸 2 选择适合自己的化妆品 3 小梳子，大道理 4 沐浴与足浴 跟春季干燥的皮肤说ByeBye！ 五 自我保健按摩篇 1 沐浴按摩 2 全身保健按摩 3 足疗 六 出游篇 七 春季房中应有道第五篇 春季的运动锻炼 一 春季运动养生的原则 1 动静结合，形神共养 2 贵在坚持 3 过犹不及 4 循序渐进 5 因时制宜 6 因人而异 二 传统运动——气功 1 源流 2 分类 3 基本方法——调身、调息、调心 4 练功注意事项 三 实用健身功法 1 八段锦 2 六字诀第六章 春季易感疾病及对策 一 春季常见的外来致病因素 1 风邪 2 疠气 二 春季内在的致病因素——饮食和情志 1 饮食致病 2 情志致病 三 春季常见传染病与疾病 1 疠气致病——传染病 2 春季过敏性皮肤病 3 春季易复发的疾病（胃病、精神病） 4 心脑血管疾病之脑溢血（中风）后记

章节摘录

不可不知的几大中医名词（一）　　本书的读者一定是一个喜欢中医、希望掌握一些中医知识的人，那么请你一定认真看看下面这些名词，可能有些枯燥，请耐心读完。
如果你能够基本读懂，祝贺你已经入门了，达到“中医基础初级”水平！
一阴阳　　前面多次提到要健康就要“阴阳平衡”的概念，要维持“阴阳平衡”，首先要理解“阴阳”是什么。
在《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。
”看，说得多么重要啊！
就是说阴阳是自然界万物生长、变化、发展的根本法则、变化规律，相当重要，是我们认识事物的基本工具，不可不知啊！
那阴阳到底是什么呢？
这里就来解释一下。
1阴阳的产生　　阴阳，它最初的含义是非常朴素的。
古代的人们对天上的太阳十分崇拜，因为太阳升起，大自然就变得光明、温暖，有太阳的地方种子就会发芽，树木就会生长，河水就可以流动。
随着人们总结出越来越多的类似现象，就给它们的共同属性起了一个名字——阳，与之相反的属性就被称为“阴”。
所以，这世界上的事物不是阳就是阴。
有一个脑筋急转弯问题：“世界上有几种人？
”回答：“两种——男人和女人。
”阴阳也可以这样形象地理解，问：“世界上所有的事物可以分为几类？
”回答：“两类——属阴的和属阳的。
”　　2阴阳各自的特点　　一般说来，属阳的事物会具有以下特征——运动的、温热的、活跃的、刚强的、兴奋的、积极的、光亮的、无形的、机能的、向上的、向外的、轻的、增加的等等。
属阴的事物会具有以下特征——静止的、寒凉的、不活跃的、柔和的、抑制的、消极的、晦暗的、有形的、物质的、向下的、向内的、重的、减少的等等。
其实阴阳就是人们对万物的分类方法。
当自然界的任何两件事物发生联系时，都可以把它们分为阴阳。
例如，天为阳，地为阴；日为阳，月为阴：火为阳，水为阴；男为阳，女为阴；白天为阳，黑夜为阴……　　用于解释我们人体结构及功能也一样：头为阳，脚为阴；体表为阳，内在为阴：六腑为阳，五脏为阴；背为阳，腹为阴；气为阳，血为阴；无形的生命活动为阳，有形的器官为阴……　　联系到人体，“阴”就是指人体中一切有形的物质，如脏腑、肌肉、骨骼、血液、细胞等。
“阳”是指无形的物质，包括有形物质的功能（表现为气）和精神意识。
而“阴阳平衡”就是指人体中有形的物质不仅形态结构正常而且运行良好，再加上人的精神正常、意识清晰，这样就是一个健康的人。
3阴阳之间的关系　　阴阳之间必定存在着四种关系：相互对立、互根互用、相互转化、消长平衡。
相互对立——水与火的关系　　所谓相互对立，是指阴阳的性质是完全相反的，就像水与火一样，完全是针锋相对的两种事物。
如上升与下降，刚硬与柔和，动与静，温热的春夏与寒凉的秋冬等。
互根互用——共生的动物的关系　　这是指在阴阳之间，存在着相互滋生、相互依存的关系——即任何阳的一面或阴的一面，都不能离开另一面而单独存在。
说简单点儿，就好像自然界中有的生物不能自己单独生存，必须与别的动物搭档，才能活下来，它们

的关系被称为“共生”。
如，有一种鱼与其肠道内的寄生虫就是共生关系，寄生虫以鱼肠道内的有害物为食，而鱼则需要寄生虫来清理掉它肠道内的有害物，它们两个一拍即合，共同生存，互惠互利。
阴阳之间也有这样的“共生”关系，如，有“美”这个词，那就一定有“丑”，没有“丑”的话就无所谓“美”。
同理，没有低的话就无所谓高。
人体也是一样，阴阳互相帮助，共同维持人体健康，就像《黄帝内经》中说的那样：“孤阴不生，独阳不长”，如果阴阳分离了，就会“阴阳离决，精气乃亡”。
再举个例子，人体内所有的运动，包括胃肠的蠕动、消化吸收等功能都是属于阳的，而体内的营养物质（如津液、精血等）则属阴。
各种营养物质是人体机能活动的物质基础，有了足够的营养物质，胃肠才能发挥蠕动、消化吸收的功能。
而从另一方面来说，营养物质的来源，又是依靠内脏的功能活动而吸取的。
两者缺一不可。
正如人吃了饭才能运动，而运动能使人吃得更香一样。
……

编辑推荐

掌握真正的中医养生方法，坚持健康的生活方式，拥有幸福快乐的人生。

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