

<<善神养生>>

图书基本信息

书名：<<善神养生>>

13位ISBN编号：9787508728506

10位ISBN编号：7508728505

出版时间：2010-5

出版时间：中国社会出版社

作者：刘秉昭，刘鹏 著

页数：134

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>

<<善神养生>>

前言

善神养生就是讲我们现代人在日常生活中如何运用情志调节的方法，来保精养神，做到精神内守，形神合一。

古人有云：“药补不如食补，食补不如神补”，所谓神补就是我们所说的精神养生。

也就是说，在很久以前，我们的先人就意识到了精神情志在养生中的重要性。

祖国医学认为，不良的情志刺激不仅能影响人体健康，而且容易使人衰老。

正如《摄生要录》云：“心劳弗去，其志日耗，所以不能终其寿。

”也就是说，过度的情志变化在一定的条件下，能够引起人体各个系统的功能失调，持久不复则可加快人体衰老。

祖国医学还把人的心理因素科学地分为“七情”和“五志”。

七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。

七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，七情分属五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，称为“五志”。

七情是人体对外界客观事物的不同反应，是生命活动的正常现象，不会使人发病。

但在突然、强烈或长期性的情志刺激下，超过了正常的生理活动范围，而又不能适应时，使脏腑气血功能紊乱，就会导致疾病的发生，这时的七情就成为致病因素，而且是导致内伤疾病的主要因素之一，故称为内伤七情。

七情作为致病因素，有别于六淫之邪从口鼻或皮毛侵入人体，而是直接影响有关的脏腑而致病，情志因素不仅可以直接导致多种疾病的发生，而且对所有疾病的转归起着重要作用。

<<善神养生>>

内容概要

养生是根据生命发展规律所采取的能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段所进行的保健活动。而在中国传统医学的基础上，贯穿人类一生的养生保健则根据不同个体的体质特征和环境因素等却千差万别。

衡量养生的标准之一是长寿与否，但是在现实生活中长寿的人未必健康，而健康的人却一定长寿。通过多年的观察和行医经验的总结，我归纳出“四化三和谐”这七个养生要点，具体来讲就是通过做到食品结构合理化、个人心态平衡化、运动锻炼持久化和良好习惯一贯化，来达到人与自然的和谐、人与社会的和谐以及人自身的和谐这三个养生原则。

贯穿中国传统医学养生的核心思想就是“和谐”，因为“人与天地相参也，与月相应也”，所以人要做到与自然的和谐；又因为“天时不如地利，地利不如人和”，所以人要做到与社会的和谐；烫因为“阴平阳密，精神乃治”，而且“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”所以人更要做到其自身的和谐才是这一切的根基。

<<善神养生>>

作者简介

刘秉昭，教授，安徽省太和县人出身于书香门第，中医世家，从医四十余年国医大师路志正教授的出师弟子，美国国际医药大学荣誉博士。

现任中华中医药学会老年病分会副主任委员；中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究分会副主任委员；中国初级卫生保健基金会老年健康指导中心主任，昭荣盛世（北京）国际中医药研究院院长、教授；美国国际医药大学教授兼博士研究生导师。

刘鹏，安徽省太和县人，出身中医世家。

昭荣盛世（北京）国际中医药研究院执行院长。

毕业于日本近畿大学药学部天然药物资源研究室，留日期间发表论文《抗痛风药物开发中萹叶的黄嘌呤氯化酶抑制作用研究》，同年底赴美国参加第三届国际中医药代表大会。

归国后整理刘秉昭教授从医经验并协助编写《走出亚健康的低谷——谈养生中的四化三和谐》、《常见病的饮食疗法》等养生丛书，并参与中国社会科学院《关于丽水市生态休闲养生（养老）经济发展规划研究》的课题调研，担任专业组负责人。

<<善神养生>>

书籍目录

第一章 精神情志和养生的关系一、精神情志的内涵 / 2二、情志和养生的关系 / 6第二章 善神养生理念的原理一、天人相应 / 22二、形神合一 / 26三、元神内守 / 36四、以情胜情 / 42第三章 善神养生的基本原则一、清心养神, 调心摄神 / 48二、七情调控, 养生疗疾 / 55三、乐观愉悦, 恬淡虚无 / 66四、释惑析疑, 开解心结 / 69五、疏导宣泄, 解郁养生 / 72第四章 善神养生的保健方法一、清心养神养生之道 / 80二、调控七情养生之道 / 93三、乐观愉悦养生之道 / 102四、释惑解疑养生之道 / 117五、疏泄郁闷养生之道 / 124

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>