第一图书网, tushu007.com

<<中医养生大要>>

图书基本信息

书名：<<中医养生大要>>

13位ISBN编号：9787513208550

10位ISBN编号：7513208557

出版时间：2012-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：马烈光 等 著

页数：356

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

为顺应养生发展的潮流，作者从理论和实践两方面，认真总结和梳理出了中医养生的大要，编辑成书，并加入许多中医养生发展的最新成果，也借鉴和吸纳了一些现代预防医学的元素，使其内容更加贴近生活，切合实际。
《中医养生大要》简于理论，详于实践。
上篇主讲中医养生的基础理论，从实践需求出发，对一些必须掌握的养生观念和原则作了简单阐释；下篇主讲中医养生的各种方法，本着“杂合以养，易学易用”的原则进行选择，内容基本涵盖了日常养生的各个方面。

作者简介

马烈光，成都中医药大学教授、博士研究生导师、养生研究中心主任，《养生杂志》（月刊）主编，国家自然科学基金委员会评审专家，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家，四川省名中医，中华中医药学会养生康复分会副会长及四川分会会长。
从事中医养生医教研工作近40年。
主编出版高等中医院校国家规划教材《养生康复学》、《中医养生学》、《中医养生保健学》及《黄帝内经养生宝典》等学术专著30余种。
洪净，医学博士，教授，国家中医药管理局人事教育司巡视员、副司长，全国中医药高等教育学会理事长，全国中医药职业教育教学指导委员会主任委员，教育部高等学校中医教学指导委员会副主任委员，世界中医药学会联合会中医教学指导委员会副主任委员，中华中医药学会继续教育分会主任委员，长期从事中医药管理、医疗、科研及教学工作，对中医养生保健研究独有心得。
主编出版了《中药知识产权保护》、《中国中医药教育发展战略研究》等专著。

<<中医养生大要>>

书籍目录

上篇 养生之理 第一章 概说 第二章 养生源流 第三章 养生观念 第一节 生命观 第二节 寿夭观 第三节 健康观 第四节 和谐观 第五节 权衡观 第四章 养生原则 第一节 天人相应，内外统一 第二节 谨养正气，慎避邪气 第三节 三因制宜，审因施养 第四节 动静结合，形神合一 第五节 知行并重，持之以恒 下篇 养生之法 第五章 膳食养生法 第一节 基本原则 第二节 食物种类 第三节 常见食养制剂 第四节 常用食物和食养方剂 第五节 饮食禁忌 第六章 起居养生法 第一节 起居调理 第二节 睡眠养生 第三节 卧具选择 第七章 房事养生法 第一节 房事养生功能 第二节 房事养生要领 第三节 房事养生措施 第四节 房事养生禁忌 第八章 精神养生法 第一节 修德怡神 第二节 调志摄神 第三节 节欲安神 第四节 静心养神 第五节 积精全神 第六节 四气调神 第九章 环境养生法 第一节 气候环境 ……

章节摘录

（二）天人相应　　1.人与气候环境的相应统一　　自然气候的运动变化有一定的规律性。
如以一年为一个周期，则有春、夏、秋、冬四季；以一天为周期，则有清晨、正午、傍晚、子夜四时。
随着天地阴阳的消长，气候又有风、暑、湿、燥、寒的改变。
这种季节、气候的变化规律在《素问?四气调神大论》、《素问?生气通天论》等篇章中有详细的论述。
人体在自然气候变化的影响下，自身也会随之发生生理、病理的改变。
在生理上，春夏之时，阳气与温热之气候相应而易发泄于外；秋冬之时，阴气与寒冷之气候相应而敛藏于内；“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”（《素问?生气通天论》）。
在病理上，一些慢性疾病，如风湿性关节炎、肺结核、心脏病等，往往在季节交替或气候剧烈变化时发作或加重。
这都说明人体生命活动与自然界息息相关，人也必须依据自然的变化来调整自身的阴阳平衡，从而达到益寿延年的目的。
在这一理论的指导下，中医提出了诸多因时制宜的养生方法，如《黄帝内经》所说的“顺四时而适寒暑”、“春夏养阳，秋冬养阴”等。
　　2.人与地理环境的相应统一　　由于地理位置的差异，居住条件的不同，人的生活风俗习惯、人文现象和生理病理也不相同。
如东南方滨海傍水，人们喜食鱼蚌，人的腠理多疏松；西北方地势高、风沙大，气候寒冷干燥，人的腠理多致密。
由于长期的环境作用和饮食的偏嗜，造成了各地区的人有不同的体质和特殊的地方病与多发病。
人欲得长寿，就必须因地制宜，施以符合自己居处环境的养生方法。
　　……

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