

<<中医长寿学>>

图书基本信息

书名：<<中医长寿学>>

13位ISBN编号：9787536471900

10位ISBN编号：7536471904

出版时间：2011-5

出版时间：四川科技出版社

作者：魏建军 编著

页数：328

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>

<<中医长寿学>>

内容概要

《中医长寿学》上篇，以绪论开启长寿的视野，列及中医及相关长寿学说中，与人生存相关，长寿所用的天道规律，地道法则，天人合一，道法自然的公式概念，辨证推导方法和哲学观点。

《中医长寿学》下篇，以道(理论)、法(方法)、术(技术操作)的结合，联系人生实处的生、长、壮、老不同年龄；年、季、日、时不同时空；自然物类，风水气象；居、寝、眠、食、劳逸动静；思想意识、精神情志等；以精、气、神为生存长寿之本来著述长寿的信(可能与可行)、解(认识并理解)、行(施行方法)、证(必然的效果)。

<<中医长寿学>>

作者简介

魏建军，男，汉族，中医副主任医师。

1952年出生，1968年拜师习医，1975年毕业于四川省乐山卫生学校（乐山高等技术学院）中医专业。

1980年于乐山中医师资班进修结业。

先后从师中西医名医数人，并在成都中医药大学、华西医科大学多名教授指导下自修多年。

从医40载，忙于临床数十年如一日，每年休班未过3天，临床诊治病人近百万人次，积累了丰富的实践经验。

善为导引吐纳。

曾发表中医、中西医结合论文数篇；提出了“中医医学三层辨证”理论。

临床治病突出中医特色，治愈疑难顽症数以万计，获评仁寿县名医，获载《中国大陆名医大典》《全球寻医问药》《世界名医数据库》等书。

为全国中医药学会及中国保健科学技术学会会员。

<<中医长寿学>>

书籍目录

上篇

第一章 绪论

第二章 中医长寿学说的理论方法

第三章 中医长寿理论的特点

第四章 长寿学说的物质理论基础

下篇

第一章 时空长寿法

第二章 一生长寿法

第三章 精神致寿

第四章 方药致寿

第五章 饮食致寿

第六章 睡眠致寿之道

第七章 居处致寿之道

第八章 动、静致寿

第九章 导引吐纳致寿

第十章 性事致寿

<<中医长寿学>>

章节摘录

版权页：男、女有阴阳的不同属性；有七岁、八岁各为生理的年龄段；有生殖器官和功能的不同；有社会、家庭、事业自然分工的不同，故其养生长寿的相关方法相应有别。

3.因年龄辨证 因不同的年龄，养生长寿的方法、食物结构、药物应用、动静方法亦不同。

因为人在不同的年龄段，各种生理功能亦有所不同，如《内经·上古天真论》说：女子“五七，阳明脉衰……六七，三阳脉衰于上”，男子“五八，肾气衰”，“六八，阳气衰竭于上”，“七八，肝气衰。

”《内经·天年第五十四》还谓：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减……六十岁，心气始衰……九十岁，肾气焦，四藏经脉虚。

”为益长寿，孔子把人的养生分为三个阶段来对待，谓：“少之时，血气未定，戒之在色，及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

”《列子》亦有“少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲”的养生理论。

4.因时制宜的辨证 中医养生长寿学说的因时，是以甲子一周60年，六步、四季、24节气的一年，30天的月，24小时，12时辰的日为时间概念来联系五六为节的运和气，阴与阳，木、火、土、金、水及生、长、化、收、藏来辨证应用食物、药物和起居修炼等。

<<中医长寿学>>

编辑推荐

《中医长寿学》以中医学说为主要内容，触类相关流派及其学说，理论和实践结合，融会贯通地、初步尝试性地将中医长寿的学说整理编著为一门系统的专门学科，力图使中医长寿的学说既与“治未病”的政见相迎合，也为长寿的理论和方法。

<<中医长寿学>>

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>