第一图书网, tushu007.com

<<中华医学养生文化精粹>>

图书基本信息

书名：<<中华医学养生文化精粹>>

13位ISBN编号：9787560221601

10位ISBN编号：7560221602

出版时间：2004-03-01

出版时间：东北师范大学出版社

作者：陈希久 著

页数：362

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

<<中华医学养生文化精粹>>

内容概要

《中华医学养生文化精粹》分为七篇：强身养生、培德养性、气功导引、健身运动、推拿按摩、食疗药膳、家庭保健。
前六篇是千百年来先人们在与外环境（自然）、内环境（机体）作斗争的体验中积累下来的宝贵经验，第七篇则主要是现实中的经验。
《中华医学养生文化精粹》以传统文化为主线，以中医理论为基础，各篇从不同的角度介绍养生保健的有关内容。
它们虽然各自独立成篇，但具有内在的联系，贯穿着身心并重、形神协调、天人合一的精神。
从整体功能的意识把握生命规律，这是中华传统保健文化与现代各种健身运动所不同的根本点。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈希久，吉林省九台人，生于男1953年，毕业于白求恩医科大学，现为中西医结合副主任医师，幼承祖业，研习中医。
从医近三十年，近年主攻各种疑难慢性病的中医研究、治疗与康复，尤擅腰间盘突出、颈椎病+高脂血症、糖尿病、前列腺炎及妇科疾病、结肠炎等疾病的诊治。
兼任“中国医药教育学会中医文献研究会”理事、“中国保健科学技术学会民间医药养生国际交流中心专家委员会”委员、“吉林省养生保健协会”研究员、“吉林省养生保健协会药膳专业委员会”副主任委员。
曾主编、主审学术专著与教材六部，公开发表学术论文三十余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<中华医学养生文化精粹>>

书籍目录

前言序第一篇　强身养生第一节　《黄帝内经》中的养生之道一、上古天真论二、四季调神论三、阴阳应象大论四、遗篇刺法论五、举痛论六、天年第二节　养生诀集锦一、五福六极二、身名货三、贵生四、养生说第三节　卫生歌诀一、孙真人卫生歌二、十六字妙诀三、祛病延年六字法四、八段锦导引诀五、六气歌诀六、四季养生歌七、吕洞宾的养生诗第四节　古人养生语录第五节　导引祛病歌诀第六节　古今名人与养生第二篇　培德养性第一节　伦理道德一、父母二、子女三、手足四、婆媳、姑嫂、妯娌第二节　持身涉世第三节　正心律己第三篇　气功导引第一节　功理一、《黄庭经》二、《吐纳术》第二节功法一、一指禅二、峨眉甩手功三、马王堆导引健身术……第四篇　健身运动第五篇　推拿按摩第六篇　食疗药膳第七篇　家庭保健跋后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

古人说：“国以民为本，民以食为天。
饮食失宜，有害生命，卫国卫生，理无二致。
”明代养生学家高濂说：“饮食，活人之本也。
是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食。
”　　我国有关饮食的古典著作颇多，最早的食疗医著是《神农本草经》，到唐代已经有《食疗本草》、《千金·食治》、《食医心鉴》等食疗食补的专著。
我国的食疗是极有价值的珍贵财富。
它以各种风味的饮食达到防病治病的目的，其历史已经有4500多年。
现代科学研究证明，古人的认识是符合科学的，如“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”（《黄帝内经》），不仅说明了膳食的大类别，而且指出它们具有养、助、益、充等不同的营养功用。
人活着离不开营养物质。
人体不断从饮食中摄取各种营养素。
它不但能保证生存，若能合理调配，注意到食疗药膳的运用，还可以防病抗病，推迟衰老，提高智力，增进工作效率。
所以可以说，“药补不如食补”，它既经济，又免除了药物的副作用。
食疗是对人类有价值的珍贵遗产，是我国具有辉煌成就的医学瑰宝，我们要努力继承和发掘，而且要大大发扬。
……

第一图书网, tushu007.com

<<中华医学养生文化精粹>>

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