

## <<中医养生学概论>>

### 图书基本信息

书名：<<中医养生学概论>>

13位ISBN编号：9787801747563

10位ISBN编号：7801747569

出版时间：2009-10

出版时间：中医古籍出版社

作者：杨世忠 编

页数：309

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>

## <<中医养生学概论>>

### 内容概要

《中医养生学概论》是既具有基础理论性质，又具有实践技能特征的一门课程。在编写本书时，我们在突出教材特点的基础上，根据中医养生学的知识系统，结合中医学术的独自特点，全体统计局工委在主统计局工杨世忠教授的带领下，反复切磋，认真推敲，确定了本教材的体例。本教材从养生的概念论起，全面系统地说明了中医养生的知识范畴，规范了中医养生学的知识体系。

## &lt;&lt;中医养生学概论&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言上篇第一章 中医养生学发展简史第一节 萌芽时期第二节 奠基时期第三节 发展时期第四节 完善时期第五节 鼎盛时期第六节 恢复和继续发展时期第二章 中医养生的学术观点第一节 生命观第二节 自然观第三节 寿夭观第四节 防治观第三章 中医养生理念第一节 天人相应, 顺应自然第二节 注重整体, 综合调养第三节 正气为本, 和谐均衡第四节 预防为主, 审因施养第五节 动静适度, 持之心恒中篇第四章 因人养生法第一节 年龄养生第二节 体质养生第五章 调神养生法第一节 调神养生的概述和基本原理第二节 调神养生的意义的作用第三节 调神养生的基本原则第四节 调神养生的主要方法第六章 饮食养生法第一节 食养的作用第二节 食养原则第三节 常用食物的性能和功用第七章 起居调摄养生法第一节 起居有常第二节 安卧有方第八章 房事养生法第一节 房事的作用第二节 行房原则第三节 房事养生中的“七损八益”第九章 环境养生法第一节 自然环境第二节 社会环境第三节 居住环境第十章 娱乐养生法第一节 娱乐养生渊源第二节 娱乐养生的方法第十一章 中药浴养生法第十二章 运动养生法第一节 运动养生的概述和基本原理第二节 运动养生的意义与作用第三节 运动养生的基本原则第四节 运动养生方法第十三章 气功养生法第一节 气功养生的概述和基本原理第二节 气功养生的意义和作用第三节 气功养生的基本原则第四节 气功锻炼的技术要领第五节 气功锻炼偏差的预防与处置第六节 气功养生方法第十四章 针、灸、推拿养生法第一节 针灸、推拿养生的概述和基本原理第二节 针刺、艾灸、推拿养生的作用第三节 针灸、推拿养生的基本原则第四节 针灸、推拿养生的理论知识第五节 针灸、推拿养生的操作要领第六节 针灸、推拿养生的方法第十五章 药物养生法第一节 药物养生的概念及发展简史第二节 药物养生的机理第三节 药物养生的原则第四节 常用延寿类中药的性味与效能第五节 常用延寿类方剂的组成与应用下篇第十六章 养生名篇第十七章 养生名家

<<中医养生学概论>>

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>