

<<一本书说透中医养生>>

图书基本信息

书名：<<一本书说透中医养生>>

13位ISBN编号：9787802457195

10位ISBN编号：780245719X

出版时间：2011-6

出版时间：军事医科

作者：樊正伦

页数：147

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>

## <<一本书说透中医养生>>

### 内容概要

作者总结了中医经典《黄帝内经》中的养生论述，结合自身的临床经验，试对中医养生之道进行阐发此书的首要目的。

在学习、领悟、运用中医学的过程中，作者逐渐认识到中医是一门“执形而上之道，用形而下之术”的学问。

中医学的理、法、方、药背后，是积数千年之功的中华文化。

透过中医，我们看到的是古代先哲们认识世界、认识自身的方式，是前人穷毕生之精力、言造化之神奇智慧结晶。

祖先为我们留下了这样一笔极宝贵的精神财富，只待有心人发掘传承，这是出版此书的另一目的。

<<一本书说透中医养生>>

作者简介

樊正伦，著名中医学家。

曾任中国中医药出版社古籍编辑室主任，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医药学术继承人指导专家，2006年获全国“首届中医药传承特别贡献奖”；多年来广泛涉猎和研读历代中医典籍，具有深厚的中医文化及理论修养，先后主持编辑《明清中医名著丛刊》《明清名医全书大成》《明清中医临证小丛书》等古典中医学著作。

从事中医药临床与研究40年，始终坚持中医临床诊疗，在多种疑难病症的预防和治疗方面，具有丰富的经验和良好的疗效，获得广大患者的高度评价和普遍欢迎。

<<一本书说透中医养生>>

书籍目录

自序

第一讲 中医的根

说说《黄帝内经》这本书

元气就像煤气罐中的煤气，不要过度消耗

了解人的生命规律

中医是怎么看病的？

病从哪里来？人为什么会得病？

中医的哲学基础

还原现场

第二讲 什么是养生？

什么是养生？怎么养生？

药食同源的智慧

想吃就吃，浅尝辄止

养生的误区

还原现场

第三讲 细说疾病

疾病的分类

生病的原因

细说“望闻问切”

号脉的三个问题

还原现场

第四讲 情志养生

心和脑，到底谁是主宰？

五志和五脏的密切关系

性格是天生的吗？

养心的诀窍

还原现场

第五讲 四季养生

四季养生其实就是遵守阴阳的规律

春季养生

夏季养生

秋季养生

冬季养生

还原现场

第六讲 常见病及其防治

养生要因人因时因地制宜

春天常见病

夏天常见病

秋天常见病

冬天常见病

还原现场

第七讲 儿童期养生

孕期注意事项

初生儿护理

婴儿护理

<<一本书说透中医养生>>

幼儿护理

还原现场

第八讲 青春期养生

补养脾胃是关键

养成习惯最重要

关注青春期的生理变化

心理变化更不能忽视

青春痘

肥胖症

还原现场

第九讲 更年期养生

第十讲 老年期养生

章节摘录

第一讲 中医的根 说说《黄帝内经》这本书 中医古籍里面，我最喜欢的是《黄帝内经：》。

因为它不仅仅是医生的必读书，也是一个热爱中国传统文化的人的必读书。

《黄帝内经》的历史非常悠久，它成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。

中国的三皇——伏羲、神农、黄帝，不仅仅是中华民族的祖先，还是中华民族政治、经济、文化的组织者、倡导者。

同时，他们又是高明的医生。

早在五千年前，伏羲就用石针（古代针灸用具）给人治病了，那会儿还没有铜针和铁针。

我们今天用的汤药是怎么来的？

传说是我们的祖先神农尝百草，一味一味地尝过去，一日遇七十毒，从而研发出来的。

我们的祖先在与疾病做斗争的过程中付出了巨大的牺牲，世界上没有一个民族像这样。

古罗马、古埃及、古印度都曾经有过灿烂的古代文化，但是，五千年来唯一没有断层的就是中华文化。

我们的历史从上古时代到中古时代，一直延续到现在。

中华民族如此繁盛和我们的祖先是密不可分的。

我们的祖先积累了很多养生治病的经验，他们把这些经验总结成一部书，就是《黄帝内经》。

《黄帝内经》不只告诉我们医生应该怎样看病，应该怎样养生，还告诉我们，作为一个中国人，应该具有什么样的世界观，什么样的方法论，它回答了“人从哪里来，要往哪里走”这样一个根本的问题。

……

<<一本书说透中医养生>>

编辑推荐

《一本书说透中医养生》根据樊正伦大夫带北京电视台《中华文明大讲堂》所作《中华文化与中医养生》讲座润色而成！

《一本书说透中医养生》共分为中医的根；什么是养生；情志养生；四季养生；老年期养生；老年人常见病的预防；关注青春期的生理变化等内容。

<<一本书说透中医养生>>

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>