

<<一口气读懂中医养生>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂中医养生>>

13位ISBN编号：9787806629178

10位ISBN编号：7806629173

出版时间：2012-2

出版时间：贵州科技出版社

作者：张青，林琪渊 著

页数：357

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>

<<一口气读懂中医养生>>

内容概要

《一口气读懂中医养生》着重介绍了养生相关的中医基础理论，摘录了一系列具体而且行之有效的养生方法及其注意事项，并依照四时节气、地理环境、个人体质进行分类，并就时下一些常见疾病做了简单的介绍，并为读者提供部分调养摄生、协调脏腑、恢复健康的养生保健方法。带领读者走近中医，打开学习养生的法门，并帮助读者在就医时与医生的沟通更加顺畅。

<<一口气读懂中医养生>>

作者简介

张青，女，生于江南水乡，毕业于北京中医药大学中医学专业。
对中华古典文化有着浓厚的兴趣，时常钻研摸索。
因深感当下养生热潮中盲目追逐者多、客观理性者少，在对医学的热情与责任感促使下著此书，以帮助读者客观认识中医，理性对待养生。

林琪渊，男，就读于北京中医药大学中医学专业。
生长于闽南地区，又闽南人善以药入膳，以药作茶，以药养人，寓养生理法于衣、食、住、行。
喜好钻研医学古籍，以为养生之法，始于内经，道法自然，与中医养生渊源颇深。

<<一口气读懂中医养生>>

书籍目录

第一章 养生之说

第一节 养生的定义

第二节 养生的源流

一、儒家

二、道家

三、中医

第三节 养生的原则

一、调和气血

二、葆育阴精

三、清净养神

第四节 养生的目的

一、防疾病

二、抗衰老

第五节 养生的要求

一、持之以恒

二、综合适度

.....

第二章 中医养生的理论

第三章 未病先防的养生

第四章 既病防变的养生

参考文献

<<一口气读懂中医养生>>

章节摘录

与老子相比较，庄子的养生思想和养生方法更为具体而深入。他不仅直接继承了老子“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，而且自己编制了一整套导引、吐纳的养生方法。

《庄子·刻意》说：“吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

”这是先秦堪称最早对气功导引方法的一种具体而形象的描绘。

黄老学派，是西汉初期托名黄帝，渊源于老子的新道家学派，其将阴阳、儒、墨、法等各家思想批判地进行了吸收融合。

如司马迁的《史记·太史公自序》中“论六一要旨”云：“凡人所生者，神也，所托者形也。

神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死……神者生之本也，形者生之具也”，“形神骚动，欲与天地长久，非所闻也”。

、可以看出，这承袭了先秦道家的贵生、养神思想，同时，也对汉武帝追求长生不死、得道成仙进行了有力的批判。

总的来说，道家思想的核心就是“道”，即天地万物的本质及其自然循环的规律。

《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。

道家养生思想的核心就是遵循“道”，即人的生命活动符合自然规律，才能够长寿。

其主要可以分为“我命在我不在天”、“清静无为”、“返璞归真”、“贵柔”、“形神兼养”的养生思想。

道家的观点认为人的生死命运是可以由自己掌握的，即“我命在我，不属天地”（《西升经》）。

《养性延命录》中也说：“夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。

天道自然，人道自己……人生而命有长短者，非自然也。

皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

”此观点肯定了个人主动不懈地修养以臻长寿的意义，而否定了听天由命的消极思想。

这种生死观看似“反乎自然”，实质上是最高层次的“顺应自然”。

这也是道家注重养生术发展应用的重要思想基础。

.....

<<一口气读懂中医养生>>

编辑推荐

购买： 一口气读懂中医经脉 一口气读懂养生八条脉 一口气读懂 一口气读懂

《一口气读懂中医养生》在第一部分着重介绍和养生相关的中医基础理论，包括中医的基本思想与基本概念，带领读者走近中医，打开学习养生的法门，使读者对一些中医术语不至于产生太大的偏差，有利于理解本书内容，同时也帮助读者在就医时与医生的沟通更加顺畅。

《一口气读懂中医养生》为大家摘录了一系列具体而且行之有效的养生方法及其注意事项，并依照四时节气、地理环境、个人体质进行分类，以便于读者查找，体现中医学独有的“因时因地因人制宜”思想。

在书的第三部分，就时下一些常见疾病做了简单的介绍，并为读者提供部分调养摄生、协调脏腑、恢复健康的养生保健方法。

但应注意的是，此部分主要是针对患者既已就医，并遵医嘱积极治疗的情况提出辅助治疗建议，读者朋友切不可本末倒置，盲目信奉各种养生理论或者所谓“专家”，而不寻求医生的帮助。

《一口气读懂中医养生》以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

海报：

<<一口气读懂中医养生>>

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>