第一图书网, tushu007.com

<<中医治未病之养生方法精粹>>

图书基本信息

书名：<<中医治未病之养生方法精粹>>

13位ISBN编号：9787807148210

10位ISBN编号：7807148217

出版时间：2009-5

出版时间：甘肃文化出版社

作者：吴玉泓，朱向东 编

页数：406

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

内容概要

《中医治未病之养生方法精粹》要传递给读者的是：以传统的中医理论为基础，针对不同人群、不同体质、不同季节、不同地域甚至不同身体部位，用科学的中医养生方法，通过白己的学习和努力来达到养生的目的。
使每个人都能健康长寿。
本书分卜、中、下三篇，上篇为健康篇，共二章，第一章健康靠自己强调健康长寿的命运掌握在白己手中，而不能只靠医生；第二章阐述生病的原因，强调不生病的智慧是彻底斩断病源；第三章阐述中医的养生观和养生原则，为掌握正确的养生方法提供理论指导。

书籍目录

上篇健康篇第一章健康靠自己第一节健康新观念第二节健康靠自己第二章生病的原因第三章中医养生观与养生原则第一节中医养生观第二节养生原则中篇方法篇第一章情志养生法第一节情志致病第二节如何养神第三节怎样治神第四节五行平衡法第二章饮食养生法第一节饮食养生的功能第二节饮食与健康长寿第三节饮食调养的原则第四节进食的要求第五节食后养生第六节饮食的平衡之道第七节不宜同食的食物第八节古代文献中有关饮食养生方法第三章起居养生法第一节起居有常第二节劳逸适度第三节衣着顺时适体第四节排便保健法第五节洗浴得法第四章时间养生法第一节“天人相应”与养生第二节四季养生原则第三节四季养生法第四节四季养生要诀第五节“逐月择日”的时间养生观第六节十二时辰时间养生法第七节“一日三餐”的时间养生法第五章体质养生法第一节体质的分类第二节体质差异形成的原因第三节中医对体质的分类与养生第六章睡眠养生法第一节睡眠的生理第二节睡眠的时间和质量第三节睡眠的方位与姿势第四节睡眠与卧具第五节睡眠环境与宜忌第六节做梦第七节失眠的预防第七章环境养生法第一节养生环境的基本概念和分类第二节自然环境与养生第三节居住环境与健康第四节室内环境与健康第八章导引养生法第一节华佗五禽戏第二节八段锦导引法第三节彭祖导引法第四节灵剑子导引法第五节幻真运气法第六节二十四气导引法第七节胎息术第九章经络养生法第一节针灸养生法第二节推拿按摩第十章刮痧养生法第一节刮痧疗法的作用第二节刮痧的工具与方法第三节常用的刮痧保健疗法第十一章气功养生法第一节调息、调身、调心第二节气功养生的要领第三节气功养生的注意事项第四节古人气功养生方法选第十二章人体部位养生法第一节人体五脏养生第二节口腔保健第三节眼睛养生第四节耳的保健第五节颈椎保健第六节腰部保健第七节足部保健下篇经验篇第一章名家养生经验选第一节帝王养生经验第二节历史名人养生经验第三节医家的养生经验第四节中国当代寿星延年要诀第五节世界名人长寿秘诀第二章中医长寿论第一节行气长寿论第二节动形长寿论第三节葆精长寿论第四节静神长寿论

章节摘录

第一节健康新观念　一、什么叫健康　20世纪经历了三个健康的定义：1948年以前，很多学者认为健康就是无病，又称“一要素”健康定义。
对人们的养生实践虽然有一定的指导作用，但并不是很大。
1948年世界卫生组织（WHO）成立，在宣言中明确提出健康还包括精神因素。
有人称之为“三要素”健康定义。
由于这个定义较为全面，有力地指导了人们的养生实践。
在以后的40年中，世界人民的平均寿命提高了30岁左右。
20世纪90年代，环境污染日益严重，故在对健康的定义中又加入了环境的因素，成了“四要素”的健康定义。
之后短短的10年，世界平均寿命又提高了10岁左右。
从中可以看出，养生需要正确的观念来指导。
20世纪末，在世的80多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21世纪人类最重要的是什么”？
对于这一问题，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！
健康是什么？
健康是所有一切的基础；是枝繁叶茂下深埋的根；是生活和事业的动力源泉！
我们能够想象，一位躺在床上多年的病人不会有一个高质量的生活；我们也能够想象，一位疾病缠身的年轻人难以攀登事业的顶峰；钱用光了我们还可以去赚，“千金散尽复还来”。
但是健康呢？
健康没了我们还会有什么？
那么怎样才能获得健康？
这是很多人都在问我的一个问题。
是啊，怎样才能活得健康呢？
我们对你说：投资吧！
把你的一部分精力、物力、时间投资在你的健康里面，你将拥有健康。
健康是一个工程，是人生最大的一个工程，需要我们从小经营到老。
健康没有不劳而获，健康更不会从天而降。
所以对健康千万不能吝啬！
我们对自己有多好，我们的健康就会有多好！
我们的生活就会有多好！
你想想，这辈子有哪样东西是伴随你一生一世的？
健康，只有健康！
千万不要等到健康走了，才想起它的重要性！
古人说得好：“智者防患于未萌，明者杜患于未然。
”想不想乘着还算健康的时候谈谈健康呢？
什么是健康？
有人说没有器质性的疾病就是健康；也有人说吃得下，睡得着，排得出，我就健康了；还有人说健康包括身心两个方面。
都没错，但是都不全面！
世界卫生组织对健康　……

第一图书网, tushu007.com

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