

<<养生文化简史>>

图书基本信息

书名：<<养生文化简史>>

13位ISBN编号：9787807425793

10位ISBN编号：7807425792

出版时间：2009-5

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：刘培 编

页数：162

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>

## <<养生文化简史>>

### 前言

中国传统养生文化有着数千年的历史，在形成和发展中融合了天文、地理、哲学等自然科学、社会科学的内容，在中医药理论指导下，结合长期的临床实践，逐步形成了较为完整独特的养生理论和系统的养生方法，对中华民族繁衍昌盛作出了巨大的贡献，并且在世界范围内产生了深刻的影响。

中国传统养生文化同其他自然科学一样，是随着人类社会发展而逐步发展起来的，因此它与各个历史时期的社会政治、经济、文化的发展有着十分密切的关系。

我们必须坚持历史唯物主义和辩证唯物主义观点，才能正确理解和评价中国传统养生文化的发展历史

。

## <<养生文化简史>>

### 内容概要

中华民族的养生史是伴随着社会文明与进步发展起来的特色文化。

从原始氏族社会对生殖繁衍的崇敬，到注意环境、个人卫生，改善居住条件，使用一些简单的方法和药物。

来预防疾病、治疗疾病、现代社会人们对于养生保健的重要性越来越清晰，逐渐有许多的医学家、道家、佛家提出了各种各样的养生保健方法，我们将各个朝代著名的养生家和医学家对养生的理论和方法做一一介绍。

读者在书中能更好地理解中华养生文化及其理论和方法。

全书共分为上古时期、先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期及近代时期六个部分。

从历史角度介绍各时期的养生人物和代表著作。

## <<养生文化简史>>

### 书籍目录

前言第一章 上古时期 第一节 初识自然, 艰难生存 第二节 钻木取火, 养生方法萌芽第二章  
先秦时期 第一节 百家争鸣, 养生文化奠基 第二节 养生鼻祖——认老子的《道德经》到《黄帝  
内经》第三章 汉唐时期 第一节 统一与动乱, 由盛转衰的时代 第二节 名医辈出, 中医养生成  
正统 第三节 从神医华佗到名医王焘 第四节 其他代表著作第四章 宋元时期 第一节 文艺  
复兴、科学昌盛的时代 第二节 医家争鸣, 养生学说大发展 第三节 从金元四大家到官修《圣济  
总录》第五章 明清时期 第一节 鼎盛到衰亡, 封建社会的终结 第二节 群英荟萃, 养生理论  
创辉煌 第三节 养生学的主要成就 第四节 从才思敏捷的张熟地到博学多才的洄溪老人第六章  
近代与现代 第一节 西医传人, 中西医汇通 第二节 在抗争与劫难中发展成熟的中医养生学 第  
三节 中医预防养生保健的全面发展

## <<养生文化简史>>

### 章节摘录

插图：火的使用火的现象，自然界早就有了。

火山爆发，有火；打雷闪电的时候，树林也会起火。

可是原始人开始看到火，并不会利用，甚至害怕。

有时偶尔捡到被火烧死的野兽，感到了熟食的优越性。

经过多次的试验，人们渐渐学会用火烧东西吃，并且想法子把火种保存下来，使它常年不灭。

从天然火的利用、保存到制造火种大大改善了先民的生活状况。

考古发现“元谋人”已经有用火痕迹，“北京人”已经知道保存火种了，“山顶洞人”已经掌握了制火的技术。

火种的发现和应用是人类历史上的一个重大转折，为人类的生存和发展起了巨大作用。

火给人类带来了光明，带来了健康，带来了进步，带来了文明。

<<养生文化简史>>

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>