

<<张仲景养生学>>

图书基本信息

书名：<<张仲景养生学>>

13位ISBN编号：9787506731430

10位ISBN编号：7506731436

出版时间：2005-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：赵鲲鹏

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>

<<张仲景养生学>>

内容概要

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年，为中华民族的保健事业作出了不朽的贡献。

在古今历代养生医家中，最值得研究的就是张仲景。

张仲景对于养生方法具体而丰富的论述，在理论上为后世的养生发展奠定了基础。

但是，仲景的养生方法散在于《伤寒杂病论》各篇，时隐时现，既有少许明白晓畅的文字论述养生方法，也有需要读者悟解乃得的内容。

在张仲景的著作里，字里行间，处处有养生学思想的体现。

仲景著作也提到了各种养生原则，从重视情志调理到注意饮食宜忌，从讲求劳逸结合到避免邪气伤害，中医学各种养生原则几乎无一遗漏。

根据文献记载，在《伤寒杂病论》以外，张仲景还有其他著术，惜乎多已失传。

不然我们对其养生思想和方法就能够了解得较为全面一些。

从仲景著作问世至今，人们对张仲景医学表现出浓厚的兴趣。

不过，相对于仲景辨证论治原则和方法的研究来讲，人们对其养生学思想及养生方法的研究较少。

为此，我们以张仲景著作为基础，为依据，为主线，旁搜博采，拾遗补缺，引申发挥，编成这本《张仲景养生学》。

我们认为，对仲景养生学思想和养生方法进行深入研究是很有必要的，不仅具有较强的学术价值，也具有很大的实用价值。

<<张仲景养生学>>

书籍目录

第一章 绪论 一、养生的意义 二、养生学文献汇要 三、养生学的特点 四、张仲景对养生学的贡献 五、养生学及其他相关概念 第二章 学术源流 第一节 张仲景养生学学术背景 第二节 张仲景养生学研究现状 第三章 基础理论 第一节 张仲景的健康观 一、精气充足 二、元真通畅 三、清虚无邪 第二节 张仲景论养生目的 第三节 养生的基本方针 第四节 养生的前提条件 第四章 饮食养生 第一节 饮食养生原则 一、饮食得宜 二、饮食避害 三、饮食有节 四、合理调配饮食 五、饮食宜与天时相应 六、其他饮食养生禁忌 第二节 饮食养生食物 第三节 食物中毒解救 第五章 调神、顺天养生 第一节 调神养生 第二节 顺天养生 第六章 房室、导引按摩养生 第一节 房室养生 第二节 导引按摩养生 第七章 避邪、守法养生 第一节 辟邪养生 第二节 守法养生 第八章 妇人养生 结语 参考文献

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>