

<<中华经典养生名言录>>

图书基本信息

书名：<<中华经典养生名言录>>

13位ISBN编号：9787513203999

10位ISBN编号：7513203997

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：孙光荣

页数：262

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>

## <<中华经典养生名言录>>

### 内容概要

在健康需求和对中医需求日益增进的情势下，社会上各种养生理念、保健方法层出不穷，甚至泥沙俱下，鱼龙混杂。

中医药工作者应站在历史发展的前沿去正确地了解需求、引导需求、满足需求，让喜爱中医以及渴望寻求养生真谛的人民大众能从正宗的、经典的原句之中了解中医养生、认识中医养生，指导人们树立科学、正确的养生理念，掌握科学、正确的养生方法，从而提高全民的健康素质和生活质量。

中医学历经数千年的实践与探索，构建了以保障健康为核心的理论体系，形成了丰富的诊疗疾病的技术及养生保健的方法。

但长期以来，由于种种原因，人们对历代中医名家关于养生的名言名术知晓不够、理解不够、重视不够、运用不够，使得中医养生保健的精髓未能得到全面的继承和发扬。

为了顺应时代和潮流的发展，为了满足人民群众对中医养生的需求，作为中医药人应将传播中医养生科普知识与方法、指导大众科学养生作为一项重要的职责和历史使命。

国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会的专家之一孙光荣教授主编的《中华经典养生名言录》一书，历经三年之久，数易其稿，在编写过程中查阅并收录了大量的历代经典著作中的养生名言，分为“养生之理”、

“养生之法”，内容正宗、广博、翔实、精确、简要，突出了中医养生的特色和优势，做到了“继承不泥古，发扬不离宗”。

既可供中医养生专业研究者参考，又可作为广大喜爱中医养生者的读本，将在普及中医养生知识的进程中发挥奠定基础 and 正确引导的重要作用。

<<中华经典养生名言录>>

书籍目录

上篇 养生之理

- 001 . 法于阴阳和于术数 食饮有节起居有常不妄作劳
- 002 . 虚邪贼风避之有时恬淡虚无真气从之精神内守病安从来
- 003 . 美其食任其服乐其俗
- 004 . 提挈天地把握阴阳呼吸精气独立守神 肌肉若
- 005 . 阴平阳密精神乃治 阴阳离决精气乃绝
- 006 . 阴阳者天地之道也万物之纲纪变化之父母生杀之本始神明之府也治病必求于本
- 007 . 圣人不治已病治未病 不治已乱治未乱
- 008 . 荣卫之行不失其常呼吸微徐气以度行六腑化谷津液布扬各如其常故能长久
- 009 . 顺四时而适寒暑和喜怒而安居处节阴阳而调刚柔
- 010 . 生病起于过用
- 011 . 不得虚邪不能独伤人
- 012 . 夫以蕞尔之躯攻之者非一途 易竭之身而外内受敌身非木石其能久乎
- 013 . 知名位之伤德故忽而不营非欲而强禁也识厚味之害性故弃而弗顾非贪而后抑也
- 014 . 少不勤行壮不竞时长而安贫老而寡欲闲心劳形养生之方也
- 015 . 形生愚智天也强弱寿夭人也天道自然人道自己

.....

下篇 养生之法

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>