

<<生态养生论>>

图书基本信息

书名：<<生态养生论>>

13位ISBN编号：9787513206020

10位ISBN编号：7513206023

出版时间：2011-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘长喜

页数：296

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>

<<生态养生论>>

内容概要

健康是人类永恒的话题，是人的基本需求。

健康是构建和谐社会的重要指征，没有健康就没有高品质的生活，没有健康社会的文明与进步就无从谈起。

养生保健是维护健康、促进健康、延年益寿的重要保障。

自古以来，祖国传统的养生文化在社会发展的不同时期均发挥了极其重要的作用，为中华民族的繁衍生息、不断昌盛做出了积极的贡献，迄今为止仍然备受世界各地人民的广泛推崇。

然而，海纳百川、虚怀若谷的中华民族，不能对西方医学飞速发展所带来的新思维新方法予以漠视，更不可对近些年在西方广泛推行的“健康管理”为人类健康做出的巨大贡献置之不理。

“生态养生1236健康新法则”就是在祖国传统养生文化基础上，结合西方健康管理理论与实践所提出的十分适合于我国居民养生保健、延年益寿需求的健康综合促进系统工程。

不管男女老少，不分时间地点，不问健康状况，只要遵循这一健康新法则并努力践行之，就一定有助于远离疾病困扰、天年不病。

作者简介

刘长喜教授、医学博士，民革党员，北京市西城区政协委员。

现任北京中医药大学养生学研究所副所长，国家教育部养生学重点实验室副主任。

北京陈式太极拳第四代传人。

1983年毕业于黑龙江中医药大学中医系，1988年本校中西医结合免疫学专业研究生毕业。

1991年东渡日本求学，先后在日本国立健康营养研究所研修，东京大学医学部营养学教室客座教授。

2006年中国中医科学院西苑医院中西医结合药理专业博士毕业，获博士学位。

先后工作于黑龙江省食品卫生监督检验所、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、国家食品药品监督管理局保健食品审评中心。

发表学术论文140余篇，在日本出版的专著《中国保健食品》受到日本民众以及营养保健食品专业研究人员的一致好评。

获得省部级科技进步奖多项。

近年来，热衷于养生保健和健康科普事业，在全国大中城市举办了大型健康教育讲座200余场，深受欢迎。

<<生态养生论>>

书籍目录

- 第一章 生态养生提出的背景
经营健康 享用生命
- 第一节 医学模式变迁的人文思考
- 一、医学模式的演变
 - 二、生物—心理—生态医学模式
- 第二节 大生态医学模式的启迪
- 一、从生态医学角度对健康和死亡的重新定义
 - 二、《黄帝内经》的生态医学思想
 - 三、微生物学和稀少生物学对生态医学思想的影响
 - 四、环境伦理学和可持续发展战略理论的伟大贡献
 - 五、大生态医学思想的现实意义
- 第三节 对SARS等新型传染性疾大流行的再认识
- 一、宏观生态学对新型传染病的影响
 - 二、微生物学对新型传染病的影响
- 第四节 生态养生是具有划时代意义的全新养生法典
- 一、多学科发展的必然
 - 二、社会不断发展进步的需要
 - 三、生态文明时代的迫切要求
- 第二章 生态养生的概念和内涵
生态养生 天年不病
- 第一节 生态养生的概念
- 第二节 生态养生的内涵
- 一、生态情志养生
 - 二、生态饮食养生
 - 三、生态运动养生
 - 四、生态起居养生
 - 五、生态食药养生
 - 六、生态四季养生
- 第三节 生态养生的理论基础
- 一、祖国传统养生文化为生态养生提供了理论基础
 - 二、现代科学技术为生态养生提供了科学基础
- 第三章 生态情志养生
恬淡虚无 摄养精神
- 第一节 生态情志养生的概念与特点
- 一、生态情志养生的概念
 - 二、生态情志养生的特点
- 第二节 生态情志养生的原理
- 一、形神统一
 - 二、精神内守，预防疾病
 - 三、异常情志，导致疾病
 - 四、以情胜情，精神治疗
- 第三节 生态情志养生的意义与作用
- 一、生态情志养生的意义
 - 二、情志养生的作用
- 第四节 生态情志养生的原则和注意事项

<<生态养生论>>

一、生态情志养生的原则

二、生态情志养生的注意事项

第五节 生态情志养生的常用方法

一、乐观愉悦法

二、调控七情法

三、清心养神法

四、节制私欲

.....

第八章 生态四季养生

章节摘录

版权页：插图： 水污染和空气污染：2007年5月末，江苏无锡太湖水域蓝藻暴发。无锡市区80%以上家庭的饮用水源遭到污染，城市供水陷于瘫痪，富裕的无锡人只能“开着宝马喝脏水”。

据2006年中国环境状况公报显示，2006年中国COD（化学需氧量）排放总量居世界第一，远远超过环境容量，全国七大水系监测断面中62%受到污染，流经城市的河段90%受到污染，平均每两天发生一起突发性环境事故，群众对环境问题的投诉增加了三成。

现代人生活在汽车的轮子上，也生活在由汽车、工厂所排出的污染的大气中。

水也是一样，美国环保署曾对水源做了检测，竟然检出700多种水污染物，其中至少有22种是致癌物质！

水和大气污染，集中体现在三个方面：一是重金属污染，包括铅、汞、铝、镉、砷等；二是化学污染，如氯、甲苯等等；三是细菌、动物排泄物、硝酸盐等。

正是这些成分，被许多研究机构认定为老年痴呆症、癌症、高血压、儿童智力受损和免疫力降低的罪魁祸首。

今天兴起的环保运动表明，人类已经痛彻地感受到了这种威胁正在夺去他们的生命和健康。

森林、植被的严重破坏：以发展经济为代价的肆意采伐、耕作，造成森林锐减、土地沙漠化、环境污染日趋严重，生物物种不断灭绝等全球性的生态危机。

温室气体（GHG）排放量猛增已经成为全球性问题：温室气体是指大气中自然或人为产生的气体成分，它们能够吸收和释放地球表面、大气和云层发出的热红外辐射光谱内特定波长的辐射，该特性导致温室效应。

<<生态养生论论>>

媒体关注与评论

本书是祖国传统养生文化与西方健康管理理论与实践完美结合的典范，提出的“生态养生1236健康新法则”和全面综合养生的“木桶理论”，与祖国传统医学“天人合一、整体观念”的古典哲学思想一脉相承，其中的“无极健身棒”和“躯干蛇行功”等运动养生功法为作者独创，实用性和可操作性均很强，值得细细品味并努力践行之。

——高思华教授：北京中医药大学校长、中华中医药学会副会长、中国中西医结合学会副会长、中国药膳研究会副会长世界卫生组织提出的健康新概念是“健康不仅仅是身体没有疾病或不羸弱，而是生理、心理以及社会适应能力三方面全部良好的一种状态”，长喜博士从生态的健康观角度出发。提出“健康不仅仅是身体没有疾病或不羸弱，而是生理、心理与其生存环境的和谐适应与良性互动”，这个健康概念很有新意，值得深思，该书立论清晰、语言流畅，科学性强，只要努力研习并奉行之，必将对民众养生保健、延年益寿起到很好的作用。

——殷大奎教授：中国健康促进与教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部原副部长、卫生部首席健康教育专家十几亿中国人的健康问题，是我们和平崛起的重要前提和民族复兴的重要标准。为此，不光要举国上下认真研究解决看病难、看病贵，更要举国上下大力推动“治未病”和健康促进、健康管理，使人们不得病、少得病、避免小病变大，活得更好、更健康。刘长喜博士的心血力作《生态养生论论》，贯通中医西医，涉融传统现代，兼研理论实践，一定能为增进全民健康做出独特贡献。

——傅征将军：中国卫生信息学会副会长、中国老年保健医学研究会常务副会长、总后卫生部原副部长健康管理理论与实践在美国已经有几十年的历史，它的应用为提高劳动生产力、节省医疗费用的支出、预防慢性病的发生、提高人们的健康水平等发挥了积极的作用，取得了惊人的业绩。长喜博士能够将健康管理的精华与中华传统养生文化相结合，并提出了生态养生1236健康新法则，实属可喜可贺之盛事。

祝愿此书的发行能对中老年人的养生保健、延年益寿有所裨益！

——黄建始教授：中国医学科学院北京协和医科大学公共卫生学院院长、中华医学会健康管理学分会副主任委员、《健康管理》杂志主编

<<生态养生论>>

编辑推荐

《生态养生论:生态养生1236健康新法则(第2版)》由中国中医药出版社隆重推荐！
生态养生1236健康新法则提出者，生态养生木桶理论创始人，无极健身棒和躯干蛇行动发明人。

<<生态养生论>>

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>