

<<中医养生学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生学>>

13位ISBN编号：9787513209168

10位ISBN编号：7513209162

出版时间：2012-8

出版时间：马烈光 中国中医药出版社 (2012-08出版)

作者：马烈光 编

页数：266

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>

<<中医养生学>>

内容概要

《全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材（第9版）：中医养生学》分绪论和基础篇、方法篇、应用篇。
绪论讲述中医养生学的基本概念、基本特征及学习要求等；基础篇讲述中医养生学的发展简史及基础理论，包括学科基本观念和基本原则等；方法篇讲述常用的养生方法，内容涉及精神、行为、环境、针灸推拿、方药等方面；应用篇作为养生的应用指导，讲述每个人应根据具体情况不同而审因施养。

<<中医养生学>>

书籍目录

绪论 基础篇 第一章 中医养生学发展简史 第一节 起源——远古时期 第二节 奠基——先秦时期 第三节 成形——秦汉时期 第四节 充实——魏晋隋唐时期 第五节 发展——宋金元时期 第六节 鼎盛——明清时期 第七节 弘扬——近现代时期 第二章 中医养生学的基本观念 第一节 生命观 第二节 寿夭观 第三节 健康观 第四节 预防观 第五节 和谐观 第六节 权衡观 第三章 中医养生的基本原则 第一节 保养正气，慎避邪气 第二节 天人相应，和谐统一 第三节 动静互涵，形神合一 第四节 审因施养，三因制宜 第五节 综合调摄，杂合以养 第六节 知行并重，持之以恒 方法篇 第四章 精神养生 第一节 积精全神 第二节 调气安神 第三节 四气调神 第四节 修德怡神 第五节 调志摄神 第五章 环境养生 第一节 气候环境 第二节 地理环境 第三节 居住环境 第四节 社会环境 第六章 饮食养生 第一节 饮食养生的基本理论 第二节 饮食养生的作用 第三节 饮食养生的原则 第七章 作息养生 第一节 一般作息常规 第二节 劳作中的养生调摄 第三节 睡眠养生 第八章 衣着养生 第一节 服装的选择 第二节 着装的要领 第九章 房事养生 第一节 房事的养生保健功能 第二节 房事养生的措施 第三节 房事养生禁忌 第十章 交际养生 第一节 交际的养生功能 第二节 健康交际的原则和措施 第十一章 雅趣养生 第一节 音乐养生 第二节 弈棋养生 第三节 书画养生 第四节 品读养生 第五节 垂钓养生 第六节 花鸟养生 第七节 旅游养生 第八节 品茗养生 第十二章 沐浴养生 第一节 水浴 第二节 药浴 第三节 其他浴介绍 第十三章 功法养生 第一节 功法的养生作用 第二节 养生功法的机理 第三节 常用养生功法 第十四章 针推养生 第一节 针刺养生 第二节 艾灸养生 第三节 推拿养生 第四节 拔罐养生 第五节 刮痧养生 第六节 敷贴养生 第十五章 药物养生 第一节 药物养生的作用机理 第二节 药物养生的应用原则 第三节 常用养生药物剂型 应用篇 第十六章 不同时令的养生应用 第一节 昼夜养生 第二节 旬月养生 第三节 四季养生 第十七章 不同地区的养生应用 第一节 东南海滨海岛地区的养生 第二节 西南盆地高原地区的养生 第三节 西北高原山地地区的养生 第四节 东北平原丘陵地域的养生 第五节 中部平原地区的养生 第十八章 不同人群的养生应用 第一节 辨年龄施养 第二节 辨性别施养 第三节 辨职业施养 第四节 辨体质施养 第十九章 不同部位的养生应用 第一节 脏腑保养 第二节 头面保养 第三节 颈肩保养 第四节 胸背保养 第五节 腰腹保养 第六节 四肢部位保养

<<中医养生学>>

章节摘录

版权页：中医主要是从宏观方面对各个地区的地貌、气候、生活方式、饮食习惯、文化习俗等对人体健康的影响进行探讨。

随着科学技术的发展，实验室微观研究手段也得到了广泛的应用，并且取得了较好的效果。

比如通过各种分析方法，精确地测量了人体中的化学元素，进一步发现，人体内多种元素的平均含量与这些元素在自然界中（土壤、水、食物、空气等）的含量密切相关，这说明人的生命与所生活的地理环境是密切相关的。

随着地形的变化，地球的化学环境也发生变化，与人体相关的生命元素在不同的地理条件下，其分布亦不同，可使体内某些元素积累过多，或某些元素不足，出现元素平衡失调，从而造成地域性疾病。

举例来说，我们日常的饮用水，并非全部是淡而无味的。

不同的水，往往含有不同的物质。

当水中含有重碳酸钙或重碳酸镁时，会略有甜味；含有较多的氯化钠时，就会有咸味；水中硫酸钠或硫酸镁含量高时，则有苦涩味；含铁质较多时，就会有铁锈味。

一般把矿物质含量较高的水称作硬水，含量低的水称作软水。

近年来，人们不断发现，不同水质对健康有着不同的影响，而古人很早就发现由于各地水质的不同，可以导致不同的疾病，如《吕氏春秋》记载：“轻水所，多秃与瘦人；重水所，多尪与蹇人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪与伛人。

”所谓瘦病，类似于今天甲状腺肿大的表现。

另如某些瘦病，《诸病源候论》认为：“亦日饮沙水，沙随气入于脉，搏颈下而成之”。

现在看来，沙水实际是水中缺碘。

所谓尪，是脚肿的疾病，蹇是腿脚行走不便的病症，这类疾病相当于今天所说的缺硒地区的克山病等。

二、不同地理环境与养生 地域环境是自然环境的重要构成部分，地形、土壤、水源、阳光、温度、植被和各种化学元素的分布和变化，直接或间接地影响着人体的健康。

养生应该在天人相应、人与自然和谐原则的指导下，充分利用地域环境的有利因素进行养生保健，适应自然，努力达到天人合一的状态；充分发挥人的主观能动性，针对地域环境的不利因素进行预防保健，改造、保护自然，努力构建天人合一、有利于人类健康长寿的自然环境。

例如，山区疗养地由于气温低、空气清新、负离子含量高，可提高人体活力，增加肺活量；由于山区凉爽的环境，对于功能性低热、甲状腺功能亢进，尤其是烧烫伤后的皮肤瘢痕患者，以及好发于炎热季节的皮肤患者的治疗和康复十分有利。

然而这一环境对老年慢性支气管炎、肺气肿等患者常不适宜，这类病人进山后不仅得不到好转，相反往往会使病情明显加重。

而海边的疗养地，由于湿度大、温差小、冬暖夏凉、污染少，对于肺病、贫血等疾病的康复比较有利。

海拔1500~2000m的山区，阴离子密集，确实是长寿的理想地理环境，这些长寿老人多的地区往往具有如下的共同环境特点：高原或高山的地形，寒冷或温和的山地气候，没有炎热的夏季；新鲜的空气，洁净的自然环境，未受工业污染或城镇噪音之害；低热量的饮食，因此肥胖病几乎绝迹；艰辛的体力劳动；宁静的精神生活。

以上这些恰好是现代生活的人们（尤其是大城市的居民）所欠缺的。

例如我们遇到形形色色的公害，过度的饮食和不良习惯（例如摄入过多的烟、酒、糖、高热量的饮食），缺少体力活动的工作方式，紧张的精神状态和人际关系，各种折磨身心的烦恼，等等。

所有这些实际都是加速生命衰老和缩减寿命的不良因素，而这些因素或多或少均随地理环境的不同而变化着。

不同地域的具体养生内容，可参考本教材第十七章。

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>