

<<中医养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生>>

13位ISBN编号：9787534578328

10位ISBN编号：7534578329

出版时间：2011-4

出版时间：江苏科技

作者：胡剑北//金磊|主编:陈可冀

页数：150

字数：170000

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>>

内容概要

健康是人类存在和发展的基础。随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对延年益寿的渴望与日俱增，同时亚健康人群的增加、慢性疾病的比例上升、人口老龄化等也促使养生成为个人和社会的需求。世界各地都掀起养生热潮，中国传统的养生理念及养生方法也随着中医学一起备受重视，对世界的养生学产生巨大的影响。

中医养生学是中医学在探讨自然规律及生命奥秘的过程中逐渐形成的独特理论体系。所谓“养”即保养、调养、补养、养护之意；“生”乃生命、生存、生长之意。《黄帝内经》更是予以中医养生学独特的灵魂，天人合一的整体观与辨证论治是中医理论体系的两大支柱，也是中医养生学遵守的基本准则。只有如此才能达到调阴阳、和气血、保精神的目的。本书正是遵循《黄帝内经》思想，从中医学的角度来阐述人体养生的一本著作。全文通过图文并茂的形式论述了人与自然的整体性、人体组织结构的整体性等养生理论，介绍了中医关于脏腑的生理性衰老过程及病理性改变特点，概述了不同体质的人如何针对自身状态及脏腑虚实进行养生调摄，并描述了如何降低或避免季节更替、情绪波动对人体产生的不良影响。此外还介绍了饮食、方药、运动、针灸、导引等具体的养生保健方法。

<<中医养生>>

作者简介

胡剑北，皖南医学院教授、硕士研究生导师，全国西医院校中医药教育研究会副理事长、秘书长、中国百杰青年中医(1995年)，安徽省首届跨世纪学术与技术带头人(1996年)，安徽省人民政府学位委员会学科评议组成员，安徽省教育委员会高级职称评委会委员、专家组组长。

国家攀登计划、国家自然科学基金、国家九五攻关项目教育部子课题、安徽省重点攻关项目、安徽省省级重点教学研究项目等课题负责人。

已主编出版《中医时间医学》、《中医时间治疗学应用全书》、《大医精要》、《男科实用丛书》等16部论著。

<<中医养生>>

书籍目录

- 【第一章】中医养生思想
 - 第一节 中医养生的基本观念
 - 第二节 肾是先天之本
 - 第三节 脏腑是养生关键
 - 第四节 后天之本是脾胃
 - 第五节 养生注重精与神
 - 第六节 养生重视养气血
- 【第二章】中医关于人体虚弱的认识
 - 第一节 肾脏受损精髓不足
 - 第二节 脾胃受损气血不足
 - 第三节 气滞血瘀衰老虚弱
 - 第四节 经络不通百病丛生
- 【第三章】中医养生二十四字令
 - 第一节 阴阳平衡
 - 第二节 疏通经络
 - 第三节 行气活血
 - 第四节 三分饥寒
 - 第五节 健脾强肾
 - 第六节 三因制宜
- 【第四章】季节养生五大规
 - 第一节 春季养生重“生”法
 - 第二节 夏季养生重“长”法
 - 第三节 长夏养生重“化”法
 - 第四节 秋季养生重“收”法
 - 第五节 冬季养生重“藏”法
- 【第五章】摄养五脏五字令
 - 第一节 养心以主血
 - 第二节 润肺以生气
 - 第三节 舒肝以藏血
 - 第四节 健脾以运化
 - 第五节 强肾以充精
- 【第六章】调节情绪与养生
 - 第一节 七情和调
 - 第二节 五志平和
- 【第七章】药食养生
 - 第一节 以形养形法
 - 第二节 以脏养脏法
 - 第三节 同色养生法
 - 第四节 五味相求法
 - 第五节 补法与通法
- 【第八章】生命在于运动整体观念是根本
 - 第一节 养生不忘整体观
 - 第二节 运动调息有古法
- 【第九章】经络穴位与养生
 - 第一节 经络按摩养生

<<中医养生>>

第二节 穴位按压养生

【第十章】子午流注养生法

第一节 气血流注旺衰有时辰

第二节 因时择时养生有大法

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>