

<<中国传统养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生学>>

13位ISBN编号：9787535238832

10位ISBN编号：7535238831

出版时间：2008-1

出版时间：湖北科技

作者：施俊

页数：280

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>

## <<中国传统养生学>>

### 内容概要

本书分上、下两编。

上编主要阐发传统养生理论，侧重在穷理悟性；下编主要介绍养生方法，侧重在防病治病。

在下编中，筛选了经过历史检验、操作简便、功效显著、且无副作用的几种功法；阐述了日常生活中养生方法；也介绍了长寿老人各具特色的养生经验。

但是，请读者千万不要以为只有这些才是最重要的，而把上编给忽略过去。

养生学是研究养生活动的一门学科，是在研究人类生命规律、衰老机理的基础上，阐述促进健康、预防疾病，以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说。

本书汇集了传统养生精华及笔者多年教学心得和研究成果，在内容上力求全面翔实，通俗易懂，论述清晰，易于操作。

全书分为上、下两篇，上篇主要论述传统养生的理论，简述了传统养生学的概念、发展简史以及基础理论(养生之道)；下篇是传统养生方法篇，主要介绍养神法、四季养生、饮食养生、环境与养生、起居养生、形体养生和运动养生；最后介绍一些有关养生的名人名著、格言谚语等。

## &lt;&lt;中国传统养生学&gt;&gt;

## 书籍目录

上编 传统养生基础理论 第一章 传统养生学概述 第一节 养生与养生学 第二节 中国传统养生学的原则 第三节 传统养生学的特点和分类 第四节 健康、寿命(天年)及影响因素 第二章 传统养生学的发展概况 第一节 传统养生学的起源与萌芽 第二节 传统养生学的形成 第三节 传统养生学的发展 第四节 传统养生学的完善 第五节 传统养生学的衰落与复兴 第三章 传统养生学基础理论 第一节 气一元论 第二节 太极阴阳五行说 第三节 形神合一论 第四节 性命学说 第五节 天人相应论 第六节 精、气、神学说 第七节 气血津液学说 第八节 经络学说 第九节 脏腑学说 第十节 病因学说 下编 传统养生方法 第四章 精神调摄 第一节 精神养生法 第二节 情志养生法 第三节 清静养神法 第四节 安心养神法 第五节 四时调神法 第六节 以情胜情法——心理治疗 第五章 四时养生 第一节 四时养生的理论依据和原则 第二节 春季养生 第三节 夏季养生 第四节 秋季养生 第五节 冬季养生 第六章 饮食养生 第一节 饮食养生源流 第二节 饮食养生的作用 第三节 饮食养生的原则和方法 第四节 饮食卫生与进餐要求 第五节 “饮”的养生方法 第六节 弘扬传统饮食养生文化 第七节 烟、酒、茶与养生 第八节 饮食养生杂论 第七章 环境与养生 第一节 地理环境与养生 第二节 居住环境与养生 第三节 居室环境与养生 第四节 社会环境与养生 第五节 环境与养生的辩证关系 第八章 起居养生 第一节 起居有常 第二节 睡眠与养生 第三节 衣着与养生 第四节 谨防劳伤 第五节 沐浴养生 第六节 二便养生 第九章 形体养生方法 第一节 头发保养法 第二节 颜面防皱法 第三节 固齿养生法 第四节 咽唾养生法 第五节 健脑养生法 第六节 腿足养生法 第七节 眼、耳、鼻的养护 第八节 养生十六宜 第十章 养生气功概述 第一节 气功的概念 第二节 气功练习的特点 第三节 气功的功能 第四节 气功的流派 第五节 气功练习的基本要领 第六节 气功练习注意事项 第十一章 养生功法简介 第一节 八段锦 第二节 六字诀 第三节 华佗与五禽戏 第四节 易筋经 第五节 太极拳与养生 第六节 放松功 第七节 站桩功 第八节 其他功法简介 第十二章 养生名人名著及谚语 第一节 名人与养生 第二节 养生名著简介 第三节 养生诗词 第四节 养生谚语 第五节 养生格言简介 主要参考文献

## 章节摘录

第一章 传统养生学概述 健康与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和普遍关系的事情。珍惜自己的生命,使自己生活得更好、生命更长久是人的本能,也一直是人类的美好愿望。特别是随着社会的进步,人们的精神生活和物质生活水平的提高,人们越业越渴望拥有健康和幸福的生活,盼望着长寿。

“养生”即养护生命之意,所以,养生应贯穿生命的全过程。但实际上,到了中年,特别是进入老年阶段后,很多人才开始关注养生之道,因为他们意识到生命已不长,当更加珍惜与养护。年轻人关注健康与养生的不多,不少年轻人甚至在自我健康、透支生命,待日后觉悟,失去的就难以追回了,造成了永久的遗憾。

长寿不仅是年龄、生命的延长,而且包括健康地生活。长寿者生命的意义,既有自我身健康长久的生活,又有直接或间接地有益于他人,有益于社会。可以说,人类社会发展的历史,也是人自身适应自然、适应社会、自我保护、自我养生的历史,正因为如此,人类生命才能绵绵不绝,不断进化。自人类诞生以来,人们就一直在不断地探索健康长寿之道,而真正大有成就者,当属发源于神州大地的养生之道。千百年来,华夏民族在这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造的同时,积累了大量的同疾病作斗争的方法,积累了丰富的养生经验和理论。经过历朝历代养生家和医学家不断实践、总结、充实、发展,已然形成了一门具有独特理论和方法的学科,它代表着中华民族文明教化的水平,为我们民族的繁衍生息作出了巨大的贡献,是祖先留给我们的宝贵遗产。

<<中国传统养生学>>

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>