

<<中医长寿学>>

图书基本信息

书名：<<中医长寿学>>

13位ISBN编号：9787536471900

10位ISBN编号：7536471904

出版时间：2011-5

出版时间：四川科技出版社

作者：魏建军 编著

页数：328

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>

<<中医长寿学>>

内容概要

《中医长寿学》上篇，以绪论开启长寿的视野，列及中医及相关长寿学说中，与人生存相关，长寿所用的天道规律，地道法则，天人合一，道法自然的公式概念，辨证推导方法和哲学观点。

《中医长寿学》下篇，以道(理论)、法(方法)、术(技术操作)的结合，联系人生实处的生、长、壮、老不同年龄；年、季、日、时不同时空；自然物类，风水气象；居、寝、眠、食、劳逸动静；思想意识、精神情志等；以精、气、神为生存长寿之本来著述长寿的信(可能与可行)、解(认识并理解)、行(施行方法)、证(必然的效果)。

<<中医长寿学>>

作者简介

魏建军，男，汉族，中医副主任医师。

1952年出生，1968年拜师习医，1975年毕业于四川省乐山卫生学校（乐山高等技术学院）中医专业。

1980年于乐山中医师资班进修结业。

先后从师中西医名医数人，并在成都中医药大学、华西医科大学多名教授指导下自修多年。

从医40载，忙于临床数十年如一日，每年休班未过3天，临床诊治病人近百万人次，积累了丰富的实践经验。

善为导引吐纳。

曾发表中医、中西医结合论文数篇；提出了“中医医学三层辨证”理论。

临床治病突出中医特色，治愈疑难顽症数以万计，获评仁寿县名医，获载《中国大陆名医大典》《全球寻医问药》《世界名医数据库》等书。

为全国中医药学会及中国保健科学技术学会会员。

<<中医长寿学>>

书籍目录

上篇

- 第一章 绪论
- 第二章 中医长寿学说的理论方法
- 第三章 中医长寿理论的特点
- 第四章 长寿学说的物质理论基础

下篇

- 第一章 时空长寿法
- 第二章 一生长寿法
- 第三章 精神致寿
- 第四章 方药致寿
- 第五章 饮食致寿
- 第六章 睡眠致寿之道
- 第七章 居处致寿之道
- 第八章 动、静致寿
- 第九章 导引吐纳致寿
- 第十章 性事致寿

<<中医长寿学>>

章节摘录

版权页：男、女有阴阳的不同属性；有七岁、八岁各为生理的年龄段；有生殖器官和功能的不同；有社会、家庭、事业自然分工的不同，故其养生长寿的相关方法相应有别。

3.因年龄辨证 因不同的年龄，养生长寿的方法、食物结构、药物应用、动静方法亦不同。

因为人在不同的年龄段，各种生理功能亦有所不同，如《内经·上古天真论》说：女子“五七，阳明脉衰……六七，三阳脉衰于上”，男子“五八，肾气衰”，“六八，阳气衰竭于上”，“七八，肝气衰。

”《内经·天年第五十四》还谓：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减……六十岁，心气始衰……九十岁，肾气焦，四藏经脉虚。

”为益长寿，孔子把人的养生分为三个阶段来对待，谓：“少之时，血气未定，戒之在色，及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

”《列子》亦有“少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲”的养生理论。

4.因时制宜的辨证 中医养生长寿学说的因时，是以甲子一周60年，六步、四季、24节气的一年，30天的月，24小时，12时辰的日为时间概念来联系五六为节的运和气，阴与阳，木、火、土、金、水及生、长、化、收、藏来辨证应用食物、药物和起居修炼等。

<<中医长寿学>>

编辑推荐

《中医长寿学》以中医学说为主要内容，触类相关流派及其学说，理论和实践结合，融会贯通地、初步尝试性地将中医长寿的学说整理编著为一门系统的专门学科，力图使中医长寿的学说既与“治未病”的政见相迎合，也为长寿的理论和方法。

<<中医长寿学>>

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>