

<<中医保健与养生>>

图书基本信息

书名：<<中医保健与养生>>

13位ISBN编号：9787537735094

10位ISBN编号：7537735093

出版时间：2009-9

出版时间：张中强、张钟爱 山西出版集团，山西科学技术出版社（2009-09出版）

作者：张钟爱 著

页数：429

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>

## <<中医保健与养生>>

### 内容概要

性命乃人生至宝。  
永葆青春、延年益寿是人类梦寐以求的美好愿望。  
遵循中医所指，“法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳。”  
中医养生包括，“形神共养、顺应自然、饮食调养、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息。”

## <<中医保健与养生>>

### 书籍目录

第一章 中医基础理论第一节 阴阳五行学说简介阴阳学说五行学说第二节 五脏六腑第三节 气血津液第四节 经络经络在诊断治疗方面的作用第五节 病因六淫疫疠七情致病饮食劳倦外伤和虫兽伤害寄生虫痰饮和淤血第六节 病机第七节 诊法望诊闻诊问诊切诊第八节 辨证八纲辨证脏腑辨证气血津液辨证第九节 防治原则预防治则第二章 中医养生第一节 中医养生学的基本理论第二节 中医养生学的基本原则第三节 常用养生方法精神与养生环境与养生居住环境与健康起居与养生饮食与养生运动与养生浴身与养生保健针、灸、按摩第四节 药物与养生第五节 体质与养生第六节 四季养生第三章 中医老年保健与养生第一节 老年流行病学第二节 老年心理学第三节 老年病病因病机第四节 老年病诊断辨证要点.....第四章 常见病的中医治疗与调养第五章 常见中医症候的辨治

章节摘录

版权页：脏腑协调在生理上的重要意义决定了其在养生中的作用。

从养生角度而言，协调脏腑是通过一系列养生手段和措施来实现的。

协调的含义大致有二：一是强化脏腑的协同作用，增强机体新陈代谢的活力。

二是纠偏，当脏腑间偶有失和，及时予以调整，以纠正其偏差。

这两方面内容，作为养生的指导原则之一，贯彻在各种养生方法之中，如：四时养生中强调春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾；精神养生中强调情志舒畅，避免五志过极伤害五脏；饮食养生中强调五味调和，不可过偏等等，都是遵循协调脏腑这一指导原则而具体实施的。

又如：运动养生中的六字诀、八段锦、五禽戏等功法，也都是以增强脏腑功能为目的而组编的。

所以说，协调脏腑是养生学的指导原则之一，应予以足够重视。

二、畅通经络经络是气血运行的通道。

只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身。

只有经络通畅，才能使脏腑相通、阴阳交贯，内外相通，从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神，以确保生命活动顺利进行，新陈代谢旺盛。

所以说，经络以通为用，经络通畅与生命活动息息相关。

一旦经络阻滞，则影响脏腑协调，气血运行也受到阻碍。

因此，《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化而生。

”所以，畅通经络往往作为一条养生的指导原则，贯穿于各种养生方法之中。

<<中医保健与养生>>

编辑推荐

《中医保健与养生》由山西科学技术出版社出版。

<<中医保健与养生>>

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>