

<<中医养生学精华>>

图书基本信息

书名：<<中医养生学精华>>

13位ISBN编号：9787563363803

10位ISBN编号：7563363807

出版时间：2007-1

出版时间：广西师范大学

作者：张丹

页数：409

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>

<<中医养生学精华>>

内容概要

《中医养生学精华》一书，从中国传统医药的理论引申到生活实践的领域。

本书的编辑体例如下：一、全书分甲、乙、丙、丁四部。

甲部介绍保身全生的方法，乙部论述修心养性的原则。

丙部和丁部分别辑录历代养生论著的名篇及保健活动的范例。

二、甲部共十三章：一至四章为养生理论，五至十三章为养生方法。

本部属概说性质，文字简易。

三、乙部共四章：博采历代道、儒、释的要典，旁搜远绍：自胎儿保健以迄成年养生，兼及品格的训练与性情的陶冶。

四、丙丁二部集录的文献及范例，均作简明介绍。

其中有因原版散佚而自他处转载的，亦一一注明，以便查证。

五、本书所辑述的历代中医药的理论、方法、案例与方剂，都不免受时代、地域及人事变易的影响及其他因素的制约，因此即使是权威性的文献，也只可作为参考和研究的资料，而不宜直接用来解决复杂的健康问题。

如读者需治疗疾患，仍需延聘通晓医理的合格的中医师，以辨、证、论、治进行适当的诊治。

中华养生文化源远流长，现代的保健护体理念及方法，很多是参考古代中医养生的经验而发展出来的。

本书围绕中医养生学问，全面阐述古今中医的养生观念及各项有效的养生要诀，并辑集历代有关中医养生的经典名篇，及宝贵实用的养生范例，同时附参考书目及索引，是一部全面的中医养生学大全，同时也是一本非常难得的中医养生指导读物。

本书编著者皆为专研中医学，及对中医养生有丰富认识的中医师或教授，各人对养生学均有独到的研究心得或丰富的临床经验。

此书的出版，对读者研习、实践养生之道，当大有助益。

<<中医养生学精华>>

作者简介

杜祖贻，美国密西根大学教育学及研究科学家，香港中文大学社区及家庭医学系及心理学系名誉讲座教授。

<<中医养生学精华>>

书籍目录

序言 导言 甲部 养生指南 导论 中华养生源流 绪言 第一章 中医学对生命活动的认识 第一节 生命 第二节 健康 第三节 衰老 第二章 养生理念 第一节 天人合一, 顺应自然 第二节 注重整体, 综合调养 第三节 因人而异, 辨证施养 第四节 和谐适度, 中正均衡 第五节 坚持不懈, 恒久不息 第三章 养生原则 第一节 趋利避害, 防微杜渐 第二节 动静互涵, 以动为纲 第三节 调和情志, 喜乐为常 第四节 调理脏腑, 脾肾为本 第五节 经络气血, 畅通为要 第六节 药食结合, 食养为先 第七节 保精养神, 形神合一 第四章 精神养生 第一节 怡养心神 第二节 修炼品德 第三节 调整心态 第四节 调摄情志 第五章 环境养生 第一节 地区环境 第二节 住宅环境 第三节 室内环境 第六章 生活作息养生 第一节 起居有常 第二节 劳逸适度 第三节 衣着得体 第四节 二便通畅 第七章 睡眠养生 第一节 睡眠的生理 第二节 优质睡眠的保障 第三节 失眠的防治 第八章 娱乐养生 第一节 娱乐养生的特点与原则 第二节 琴棋书画与养生 第三节 花木养植与养生 第四节 垂钓与养生 第五节 旅游观光与养生 第九章 药浴养生 第一节 药浴养生的特点与要领 第二节 浴身方药 第三节 浴面方药 第四节 浴发方药 第十章 房事养生 第一节 房事的作用 第二节 行房原则 第三节 房事禁忌 第四节 强肾保健 第十一章 饮食养生 第一节 饮食的作用 第二节 饮食养生的原则 第三节 进食宜忌与食后保健 第四节 常用食物的养生作用 第十二章 药物养生 第一节 药物养生的特点与原则 第二节 常用养生药物 第三节 养生中成药 第十三章 药膳养生 第一节 药膳养生的原理 第二节 药膳养生的原则 第三节 药膳的种类与应用 参考文献 乙部 养生要录 绪言 第一章 胎儿保健与养生 第一节 传统受胎学说与现代医学研究 第二节 怀孕之认识 第三节 男女胎儿识别之望诊与切诊 第四节 胎教与胎病学理 第二章 婴幼儿保健养生 第一节 古今医学对婴儿护养之观念 第二节 婴幼儿疾病之简易治疗方法 第三节 婴幼儿生养教化之理据与方法 第三章 少年与青年保健养生 第一节 五育与少年与青年之健康成长 第二节 五育之教化作用 第三节 少年与青年之心理和生理发展 第四章 成年人保健养生 第一节 论男女青春期发展之差异 第二节 妇女养生调血与胎产等问题 第三节 养生养气与天人合一观念 总结 参考文献 丙部 养生名篇 第一篇 黄帝内经素问·上古天真论第一 第二篇 黄帝内经素问·四气调神大论第二 第三篇 黄帝内经素问·生气通天论第三(节录) 第四篇 吕氏春秋·尽数篇 第五篇 嵇康·养生论 第六篇 抱朴子·养生论 第七篇 西山群仙会真记·养形论 第八篇 道家养生录 第九篇 儒家养生录 第十篇 佛家养生录 丁部 养生范例 第一例 易筋经 第二例 十二段锦 第三例 八段锦坐功图诀 第四例 导引却病要诀 第五例 延年九转法 第六例 分行外功诀 第七例 无为静坐法 索引 一、书名及篇名索引 二、病症索引 三、人名索引 四、药方索引

<<中医养生学精华>>

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>