

<<一口气读懂中医养生>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂中医养生>>

13位ISBN编号：9787806629178

10位ISBN编号：7806629173

出版时间：2012-2

出版时间：贵州科技出版社

作者：张青，林琪渊 著

页数：357

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>

## <<一口气读懂中医养生>>

### 内容概要

《一口气读懂中医养生》着重介绍了养生相关的中医基础理论，摘录了一系列具体而且行之有效的养生方法及其注意事项，并依照四时节气、地理环境、个人体质进行分类，并就时下一些常见疾病做了简单的介绍，并为读者提供部分调养摄生、协调脏腑、恢复健康的养生保健方法。带领读者走近中医，打开学习养生的法门，并帮助读者在就医时与医生的沟通更加顺畅。

<<一口气读懂中医养生>>

作者简介

张青，女，生于江南水乡，毕业于北京中医药大学中医学专业。对中华古典文化有着浓厚的兴趣，时常钻研摸索。因深感当下养生热潮中盲目追逐者多、客观理性者少，在对医学的热情与责任感促使下著此书，以帮助读者客观认识中医，理性对待养生。

林琪渊，男，就读于北京中医药大学中医学专业。生长于闽南地区，又闽南人善以药入膳，以药作茶，以药养人，寓养生理法于衣、食、住、行。喜好钻研医学古籍，以为养生之法，始于内经，道法自然，与中医养生渊源颇深。

<<一口气读懂中医养生>>

书籍目录

- 第一章 养生之说
  - 第一节 养生的定义
  - 第二节 养生的源流
    - 一、儒家
    - 二、道家
    - 三、中医
  - 第三节 养生的原则
    - 一、调和气血
    - 二、葆育阴精
    - 三、清净养神
  - 第四节 养生的目的
    - 一、防疾病
    - 二、抗衰老
  - 第五节 养生的要求
    - 一、持之以恒
    - 二、综合适度
  - .....
- 第二章 中医养生的理论
- 第三章 未病先防的养生
- 第四章 既病防变的养生
- 参考文献

章节摘录

与老子相比较，庄子的养生思想和养生方法更为具体而深入。他不仅直接继承了老子“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，而且自己编制了一整套导引、吐纳的养生方法。

《庄子·刻意》说：“吹啍呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

”这是先秦堪称最早对气功导引方法的一种具体而形象的描绘。

黄老学派，是西汉初期托名黄帝，渊源于老子的新道家学派，其将阴阳、儒、墨、法等各家思想批判地进行了吸收融合。

如司马迁的《史记·太史公自序》中“论六一要旨”云：“凡人所生者，神也，所托者形也。

神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死……神者生之本也，形者生之具也”，“形神骚动，欲与天地长久，非所闻也”。

可以看出，这承袭了先秦道家的贵生、养神思想，同时，也对汉武帝追求长生不死、得道成仙进行了有力的批判。

总的来说，道家思想的核心就是“道”，即天地万物的本质及其自然循环的规律。

《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。

道家养生思想的核心就是遵循“道”，即人的生命活动符合自然规律，才能够长寿。

其主要可以分为“我命在我不在天”、“清静无为”、“返璞归真”、“贵柔”、“形神兼养”的养生思想。

道家的观点认为人的生死命运是可以由自己掌握的，即“我命在我，不属天地”（《西升经》）

。《养性延命录》中也说：“夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。

天道自然，人道自己……人生而命有长短者，非自然也。

皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

”此观点肯定了个人主动不懈地修养以臻长寿的意义，而否定了听天由命的消极思想。

这种生死观看似“反乎自然”，实质上是最高层次的“顺应自然”。

这也是道家注重养生术发展应用的重要思想基础。

……

## <<一口气读懂中医养生>>

### 编辑推荐

购买： 一口气读懂中医经脉 一口气读懂养生八条脉 一口气读懂 一口气读懂

《一口气读懂中医养生》在第一部分着重介绍和养生相关的中医基础理论，包括中医的基本思想与基本概念，带领读者走近中医，打开学习养生的法门，使读者对一些中医术语不至于产生太大的偏差，有利于理解本书内容，同时也帮助读者在就医时与医生的沟通更加顺畅。

《一口气读懂中医养生》为大家摘录了一系列具体而且行之有效的养生方法及其注意事项，并依照四时节气、地理环境、个人体质进行分类，以便于读者查找，体现中医学独有的“因时因地因人制宜”思想。

在书的第三部分，就时下一些常见疾病做了简单的介绍，并为读者提供部分调养摄生、协调脏腑、恢复健康的养生保健方法。

但应注意的是，此部分主要是针对患者既已就医，并遵医嘱积极治疗的情况提出辅助治疗建议，读者朋友切不可本末倒置，盲目信奉各种养生理论或者所谓“专家”，而不寻求医生的帮助。

《一口气读懂中医养生》以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

海报：

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>