

<<郭子光养生新论>>

图书基本信息

书名：<<郭子光养生新论>>

13位ISBN编号：9787030285874

10位ISBN编号：7030285875

出版时间：2010-8

出版时间：科学

作者：黄学宽

页数：296

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>

## <<郭子光养生新论>>

### 前言

吾师郭子光教授，男，1932年生，重庆市人，成都中医药大学教授，著名中医学家，全国名老中医，他不仅是中医各家学说专家、伤寒专家，还是中医养生康复学科的开创者，曾受周恩来、邓小平等国家领导人接见。

郭教授早年秉承家学，悬壶乡里，1953年结业于西南军政委员会卫生部中医进修学校专修班，1956年考入成都中医学院医学系本科，1960年提前毕业留校，从事中医内科、伤寒、各家学说、养生康复等课程的教学、临床及科研工作至今。

他对中医理论颇多发挥与创见，长于内科疾病的治疗，尤其擅长呼吸、心脑血管、血液和泌尿系统等疾病的治疗，疗效卓著，并曾多次出国讲学或传授经验。

工作以来，先后在国内外刊物上发表学术论文130余篇，编著或主编医学专著10余部，参编其他医学著作20余种。

曾任《成都中医药大学学报》常务编辑、校学术委员会委员、校职称评审委员会委员、国务院学位委员会学科评议组秘书、国家自然科学基金会生物部医学学科专家评审组成员、卫生部全国高等中医药院校教材编审委员会委员、四川省中医药学会常务理事、四川省仲景学说研究会主任委员、四川省卫生厅科技成果评审委员、成都军区总医院学术顾问等职。

1987年被评为教授；1991年被成都市教育委员会评为先进个人，同年被四川省教育委员会评为优秀教师；1992年被国务院表彰为对高等教育做出突出贡献者并享受政府特殊津贴。

现任四川省康复医学会副会长、四川省中医现代化研究会副会长、四川省海外联谊会养生文化研究会主任、中国残疾人康复协会中医康复委员会常务委员，1998年被四川省政府确定为学科带头人等。

2009年被人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局评为全国首届“国医大师”。

## <<郭子光养生新论>>

### 内容概要

本书是国医大师郭子光教授养生学专著，全面反映了郭教授的养生经验和思路。

本书共分为三部分，上篇为郭子光养生理论研究，着重论述郭教授对中医养生理论的研究；中篇为郭子光养生方法研究，详细介绍了郭教授对中医传统养生方法的研究，其中还特创了上班族的综合养生保健法；下篇为郭子光养生保健方案研究，主要介绍郭教授对临床常见疾病的综合保健方案。

全书以形、神、精、气为主轴，且处处贯穿郭教授所倡导的养生以“平”为期思想，充分体现了阴阳调和、气血和畅、形神共养、心态平和、家庭和睦、动静结合等养生和谐观，具有十分重要的养生保健研究价值。

本书可供中医药院校师生、临床工作者参考使用，也是中医养生爱好者的良师益友。

## <<郭子光养生新论>>

### 作者简介

郭子光 1932年生，重庆市人，成都中医药大学教授，著名中医学家，全国名老中医，中医各家学说专家、伤寒专家，中医养生康复学科的开创者。

郭子光教授早年秉承家学，悬壶乡里，1953年结业于西南军政委员会卫生部中医进修学校专修班，1956年考入成都中医学院医学系本科，1960年

## &lt;&lt;郭子光养生新论&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 郭子光养生理论研究 第一章 养生发展概说 第一节 养生学含义及背景 第二节 中医养生学发展简史 第三节 主要学派的养生观 第二章 论健康与疾病 第一节 健康概念与标准 第二节 疾病概念与要素 第三章 养生理论探源 第一节 养生整体观 第二节 养生辨证观 第三节 养生哲学思维 第四节 养生脏腑经络论 第五节 养生体质学说 第六节 治未病与养生 第四章 衰老与寿夭新识 第一节 衰老与寿夭概念 第二节 寿夭因与机理 第三节 衰老过程与表现 第四节 郭氏心理衰老评级标准 第五章 养生抗衰原则 附中西方养生观点比较 中篇 郭子光养生方法研究 第六章 修德养性法 第七章 顺应自然法 第一节 因时制宜养生 第二节 因地制宜养生 第八章 调神养生法 第一节 神情失和原因和影响 第二节 神情调养当以恬愉为务 第三节 疏导不良情绪方法 第四节 以情制情法 第九章 饮食养生法 第一节 饮食养生原则 第二节 常见饮食品种特点 第三节 老年人饮食宜忌 第四节 药膳原则与分类 第十章 起居养生法 第一节 作息有序 第二节 劳逸适度 第三节 戒除不良习好 第十一章 体质气质养生法 第一节 体质养生法 第二节 气质养生法 第十二章 运动养生法 第一节 运动养生意义与原则 第二节 传统保健运动 第三节 养生保健体操 第十三章 气功养生法 第十四章 音乐养生法 第一节 音乐安神疗法 第二节 音乐开郁疗法 第三节 音乐悲哀疗法 第四节 音乐激怒疗法 第五节 音乐喜乐疗法 第十五章 娱乐养生法 第一节 舞蹈疗法 第二节 风筝疗法 第三节 钓鱼疗法 第四节 弹琴疗法 第五节 弈棋疗法 第六节 书画疗法 第七节 玩具疗法 第八节 戏剧疗法 第九节 其他疗法 第十六章 色彩养生法 第十七章 香气疗法 第十八章 声音养生法 第十九章 针灸养生法 第一节 常用十四经保健穴 第二节 常用经外保健奇穴 第二十章 按摩养生法 第一节 按摩常用手法与适应证 第二节 自我保健按摩 第二十一章 药物养生抗衰法 第一节 养生抗衰方药运用原则 第二节 常用养生抗衰方药研究 第二十二章 综合养生保健法 下篇 郭子光养生保健方案研究 第二十三章 内科常见病养生保健方案 第一节 感冒 第二节 咳嗽 第三节 喘证 第四节 哮证 第五节 头痛 第六节 耳鸣耳聋 第七节 失眠 第八节 痴呆 第九节 癫狂 第十节 痫证 第十一节 胃痛 第十二节 胁痛 第十三节 腰痛 第十四节 腹泻 第十五节 便秘 第十六节 痿证 第十七节 虚损 第十八节 诈病 第十九节 百合病 第二十节 奔豚气证 第二十一节 惊恐症 第二十二节 夜游症 第二十三节 冠心病 第二十四节 高血压病 第二十五节 糖尿病 第二十六节 肥胖症 第二十四章 外伤科常见病养生保健方案 第一节 颈椎病 第二节 肩周炎 第三节 偏瘫 第四节 类风湿性关节炎 第五节 脑外伤后遗症 第二十五章 妇科常见病养生保健方案 第一节 月经不调 第二节 乳腺增生症 第三节 产后缺乳 第四节 更年期综合征 第二十六章 儿科常见病养生保健方案 第一节 小儿遗尿 第二节 小儿多动症 第三节 婴幼儿腹泻 第二十七章 男科常见病养生保健方案 第一节 阳痿 第二节 早泄 第三节 遗精 第四节 前列腺炎 第二十八章 其他常见病养生保健方案 第一节 鼻炎 第二节 慢性咽炎 第三节 痤疮 第四节 雀斑 第五节 斑秃 第六节 荨麻疹 第七节 近视眼

## <<郭子光养生新论>>

### 章节摘录

神有广义和狭义之分。

狭义的神，即心主之神明；广义之神，包括神（心神）、魂、魄、意、志、思、虑、智等，实际包括人的意识、思维、理智、记忆、知觉、行为、语言等一切精神活动。

情，即情绪，就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪，七情中除悲和惊之外，称五志（因悲与忧近，惊与恐近），与人体五脏相应。

调神养生法就是通过调神志和调情志，使形神协调而达到养生之目的。

第一节 神情失和原因和影响神 情是伴随五脏生理活动而产生的一种对外界刺激的反应，如《素问》说：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。

”故将神情分属于五脏，即心藏神，在志为喜，其声为笑；肝藏魂，在志为怒，在声为呼；肺藏魄，在志为忧，其声为哭；脾藏意，在志为思，其声为歌；肾藏志，在志为恐，其声为呻。

神情是五脏活动之表现，故五脏又称五神脏。

情志既是五脏活动的表现，又通常作为病因而伤五脏之神，神伤之后又多表现出神情异常。

如《灵枢。

本神》说：“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失”、“脾愁忧而不解则伤意，意伤则愧乱”、“肝悲哀动中则伤魂，魂伤则狂忘不精”、“肺喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人”、“肾盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言”。

由此可见，神志与情志相互影响，二者在形成原因和对人体健康的影响等方面实难截然分开。

<<郭子光养生新论>>

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>