

<<中国传统养生概论>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生概论>>

13位ISBN编号：9787040287189

10位ISBN编号：7040287188

出版时间：2010-6

出版时间：高等教育出版社

作者：王凤阳 编

页数：312

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>

## <<中国传统养生概论>>

### 内容概要

《中国传统养生概论》的出版是当前高等体育学各专业教学的需要，也是填补教材空缺的需要，又是现代健康教育内容补充的需要，更是弘扬中国传统文化、为大学生形成现代健康观、提供中国传统养生文化元素的需要。

因此，得到了高等教育出版社的大力支持。

本教材的基本内容包括：中国传统养生文化概论，中国传统养生理论基础，中国传统养生基本理论，环境与养生、起居与养生、药食养生、精神与养生、性与养生、传统运动养生、气功与养生、针灸、按摩与养生，以及中国古代养生文献名录等内容。

本教材以理论教学为基本方式，以可读、易学、实用为基本原则，突出科学性、知识性、时代性以及中国特色，力争做到深入浅出、通俗易懂，使学生感到有趣爱读，促进教学与自学互动。

## <<中国传统养生概论>>

### 书籍目录

导论第一章 中国传统养生文化概论第一节 中国传统养生的概念第二节 中国传统养生的基本资源  
第三节 中国传统养生的特点第四节 中国传统养生简史第二章 中国传统养生理论基础第一节 阴  
阳学说第二节 五行学说第三节 脏腑学说第四节 经络学说第五节 中医学病因病机第三章 中国  
传统养生基本理论第一节 中国传统养生观第二节 中国传统养生之要义第三节 中国传统养生遵循  
的基本原则第四章 环境与养生第一节 人类与环境第二节 生存的自然环境第三节 居住的生活环  
境第四节 工作的社会环境第五章 起居与养生第一节 起居有常第二节 不妄作劳第三节 生活方  
式与疾病第四节 睡眠养生第六章 药食与养生第一节 药食与养生概述第二节 药食的偏性与调理  
机制第三节 药食调理的原则第四节 药食养生应用第七章 精神与养生第一节 情志与养生第二  
节 道德与养生第三节 娱情与养生第四节 益智与养生第八章 性与养生第一节 性的科学概述第  
二节 性的解剖生理学基础第三节 性的心理学基础第四节 性的健康教育与性的养生保健第九章 传  
统运动养生第一节 中国传统运动养生概述第二节 传统运动功法养生第三节 武术养生第十章 气  
功与养生第一节 气功的由来与发展第二节 气功的定义、内涵与本质特征第三节 气功的分类、基  
本要求及要领第四节 气功养生的原理、特点及基本作用第五节 有争议及应注意的气功练功问题第  
十一章 针灸、按摩与养生第一节 针灸、按摩养生的机制第二节 针灸、按摩养生的方法第三节  
针灸、按摩养生常用经络穴位和反射区附录：中国古代养生名录

## <<中国传统养生概论>>

### 章节摘录

一、养生生活化，处处可养生中国传统养生讲求的不是训练、锻炼，而是修炼，要求练功生活化、养生经常比。

为此，中国传统养生认为人的一天24小时、一年的365天都处在养生生活中，时时、处处都在养生。为此，中国传统养生方法名目繁多，既有起居养生、四时养生、药食养生、房事养生，又有运动养生、精神修养法等。

需要说明的是，中国传统养生的这一特点只是相对而言的。

在中世纪欧洲丢学中心的意大利，就曾经有一位医学家萨勒诺著有《养生训》，该书从人们日常生活的各个方面（包括饮食、睡眠、休息、娱乐、性生活及精神状态等）阐述养生保健问题。

二、性命双修，重在修性人具有自然和社会两种属性，作为自然界的人要受自然规律的制约，作为社会的人又受到所处社会条件的限制。

就人自身而言，则包括生理、心理两个重要组成部分，两者形影不离、互为补充。

正因为此，中国传统养生坚持“性命双修”的养生原则。

中国儒家、医家、禅宗等在身心关系上都主“心”说，在形神关系上都主“神”观。

认为“心”在精神情感方面有着巨大的作用，人之所以为人，归根结底是一种情神存在。

如孟子认为“心之官则思”、“仁，人心也”（《孟子·告子上》），荀子认为“心者，形之君也，而神明之主也”（《荀子·解蔽》）；医家的《内经》认为：“心者，君主之官，神明出焉”；禅宗的《坛经》认为：“心生种种法生，心灭种种法灭”。

正是因为有这样的认识，中国传统养生在重视身心共养、形神共修的同时，特别重况“养心”、“养神”，特别重视心理因素的重要作用。

<<中国传统养生概论>>

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>