

<<健康长寿与中医养生>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿与中医养生>>

13位ISBN编号：9787227036630

10位ISBN编号：7227036634

出版时间：2007-12

出版时间：宁夏人民

作者：张志高

页数：272

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>

## <<健康长寿与中医养生>>

### 前言

张志高医师是宁夏名老中医胡树安和上海著名导引养生家王瑞亭的亲传弟子。多年来，他没有忘记恩师们的精心培育，全身心致力于中医正骨和养生保健的研究工作。年近50岁的他，在医疗技术上精益求精，善于和病人交流、沟通，积累了丰富的医疗保健经验；在运动场上，他朝气蓬勃，身手矫健，如同小伙子一样。

2003年因医院发展需要，经组织批准，张志高医师从黑龙江省牡丹江市调入我院工作。到院后他认真进行调查研究，积极向医院献言献策，提出了“发展中医特色医疗，营造绿色品牌医院”的建议，得到了医院的重视和支持，并先后创办了中医整脊康复专科和正大健康按摩师培训学校。他集中医整脊、手法推拿、导引养生、健康教育讲座于一体，相互为用，本着“无痛不见血、治病不伤人”和“治病首先治心，养生必须做人”的理念，全心全意为病人谋利益，治愈了一批又一批慢性病人，得到了病患者的好评。

他严于律己、为人师表、诲人不倦，在全国举办保健按摩养生班20余期，在我国台湾、香港地区以及日本、韩国、新加坡、美国、马来西亚、澳大利亚等国都有他的学生。

他谦虚好学，刻苦钻研，辛勤耕耘，多篇论文在全国和国际上获奖，他推广的导引整脊操经医院职工和慢性病患者练习后，取得了明显的效果。

他研究的双向颈椎调曲枕已获国家专利，吸引了国内外多家厂商，正在商谈开发，进入批量生产。

《健康长寿与中医养生》是张志高医师在学习、继承、发展中国传统养生学思想的基础上，吸收和借鉴了现代医学的生理学、人文社会医学、自然医学、预防医学、康复医学的内容和精华，以整体观、哲学观、辨证观的角度，对健康长寿，预防时代病，调整亚健康以及诸多的中医养生方法，进行了多层面、多方位的研究。

特别是在情志、饮食、起居、房事、导引、自我按摩等养生方法上，提出了不少独到的见解，对现代人的学习、生活、工作和养生保健有一定的启发和指导作用，值得一读。

我是张志高医师所在医院的院长。

知道许多人不完全是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。

张志高医师从事的中医养生、健康教育、保健培训等工作，符合我国人人享有初级卫生保健的发展目标，医院给予了全力的支持。

对于本书的写作，我只做了少量的校对工作，全书倾注了张医师大量的心血和聪明才智。

我认为，每个人都需要健康、渴望长寿，如果花几十元钱买这本书，能从中汲取一点教训，受到一个警示，得到一些收益，比花几百元钱吃一顿饭合算多了。

如果这本书能对您的健康长寿有所帮助，我们将不胜荣幸！

蔡春明 2007年10月18日

## <<健康长寿与中医养生>>

### 内容概要

本书集健康长寿与中医养生方法于一体。

全书共分五章，其中第一、二、三章介绍了健康长寿的概念，亚健康、时代病的发病机理；第四章重点叙述了中医养生方法，包括情志养生、饮食养生、起居养生、房事养生、环境养生、中药养生、导引养生、按摩养生、音乐养生、书画养生等内容；第五章介绍了古代圣贤们的养生经验。

附录选择了两篇与本书有关的报道，以供读者参考。

本书内容，文字简练，易学易用，安全可靠，实用方便，既是广大健康长寿爱好者学习养生保健知识的良师益友，又是医务人员学习中医养生方法防治临床常见疾病的参考书。

<<健康长寿与中医养生>>

作者简介

张志高，字恒毅，1959年生，大专学历，副主任中医师。

中国民主促进会会员。

现任世界中医骨科联合会常务理事，中华中医药学会整脊分会常务委员，石嘴山市惠农人民医院中医整脊康复专科主任，

著有《一指禅内气外发点穴疗法》，《气功推拿医学指南》等专著，发表医学

## &lt;&lt;健康长寿与中医养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康长寿 一、健康的标准 二、长寿的概念 三、中国长寿乡概况 四、中国寿星健康研究 五、现代长寿自测十法第二章 亚健康 一、亚健康的定义 二、亚健康的因素 三、亚健康的主要表现 四、中医学对亚健康的认识 五、亚健康的危害与防治第三章 时代病 一、文明病 (一) 脊柱关节综合症 (二) 家电综合症 (三) 高速驾驶综合症 二、富贵病 (一) 富贵三高症 (二) 假日综合症 (三) 麻将综合症第四章 中医养生 一、情志养生法 (一) 保持快乐不生气 (二) 学会知足不贪心 (三) 看透名利不烦恼 (四) 一心致善乐无边 二、饮食养生 (一) 饮食养生谚语 1.早吃好,午吃饱吃早又吃少 2.早晚各饮一杯水润脏腑面色美 3.吃饭先喝汤,省得开药方 4.早吃三片姜,胜过喝参汤 5.盛夏吃豆,胜过吃肉 6.一日六个枣,美容牙齿牢 7.大蒜是个宝,常吃身体好 8.要长寿,常喝粥 9.饭前洗手,饭后漱口 (二) 饮食合理搭配 (三) 饮食禁忌 三、起居养生 (一) 起居时间 (二) 睡卧方法 (三) 卧室配置 (四) 居室配色 (五) 居室环境 (六) 居室污染治理 四、房事养生 (一) 房事不可早 (二) 房事不可过 (三) 房事不可频 (四) 房事不可急 (五) 房事不可绝 (六) 房事不可醉 (七) 房事不可乱 (八) 房事滋补 五、环境养生 (一) 自然环境 (二) 居住环境 (三) 人文环境 六、中药养生 (一) 补气类 (二) 补血类 (三) 补阴类 (四) 补阳类 (五) 解毒、止痛、抗衰老类 七、导引养生 (一) 导引养生的发展概况 (二) 导引整脊功 1.热身法(导引整脊操) 2.站桩导引整脊功 3.坐式导引整脊功 4.卧式导引整脊功 5.导引整脊提高功 八、按摩养生 (一) 按摩单一手法 1.理经通络类 2.点穴开经类 3.温煦补气类 4.整理放松类 5.运动关节类 (二) 按摩复合手法 1.头面部按摩法 2.上肢按摩法 3.手部按摩法 4.胸部按摩法 5.腹部按摩法 6.背腰部按摩法 7.下肢按摩法 8.足部按摩法 (三) 按摩养生十二穴 1.百会 2.印堂 3.风池 4.人中 5.合谷 6.列缺 7.内关 8.命门 9.神阙 10.足三里 11.委中 12.涌泉 (四) 按摩六大养生区 1.头面部养生区 2.手部养生区 3.胸腹部养生区 4.背腰部养生区 5.膝部养生区 6.足部养生区 九、音乐养生 十、书画养生第五章 古代圣贤长寿记 一、食疗祖师彭祖 二、古圣人孔子 三、药王孙思邈 四、女皇武则天 五、南宋诗人陆游 六、清代皇帝乾隆附录: 一、梅花香自苦寒来 宝剑锋从磨砺出 二、医之道——记惠农人民医院整脊康 复科主任张志高医师后记

## <<健康长寿与中医养生>>

### 章节摘录

第一章 健康长寿健康长寿是人类永恒的话题，是人人向往和追求的目标。

在古代，秦始皇为了达到长生的目的，曾派徐福带领三千童男童女前往东海寻求不老仙丹，一去而不复返；此后，又有多少人因梦想不死而冶炼食用金丹，却提前命丧黄泉，留下了无尽的遗憾。

这就说明人的寿命不是靠理想或蛮干而获得的。

今天，社会进入高度文明发达程度，由于物质生活条件充实，精神生活丰富多彩，医疗保健技术先进，为实现健康长寿奠定了可靠的基础，提供了广阔的空间。

因此人们追求健康长寿的愿望更加迫切，可以说在历史发展的长河中，没有哪个时代的人能比今天的人更注重健康，需要长寿。

然而，就在人们高谈阔论健康重要性的同时，却还有很多人不知道什么是健康。

在这些中间有的人爱学习，爱工作，爱事业；有的人爱权力，爱吃喝，爱玩耍；有的人兴趣广泛，上知天文，下知地理，中晓人情。

总之，他们的爱好是各有所长，但有一个共同的特点就是不关爱生命，不关爱健康。

甚至有的人，视健康为粪土，视权力、名利、金钱为生命，他们“不留神医药，精究方术……以养其生”；而是一味的“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是务；崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内”。

另外，还有一些人对健康长寿的认识仍然停留在膀大腰圆，旅力过人，身体器官功能正常无缺陷，没有病痛以及“人生七十古来稀”或“长生不老、寿比南山”这样一些肤浅而模糊的概念上。

说千道万，这都是对健康重要性的认识不够或对健康知识的缺乏和无知，这就势必造成对健康长寿的误解或盲从，直接影响人们追求健康长寿的信念和达到健康长寿的目的。

这就需要强化公民健康意识，开展健康长寿教育，普及健康长寿知识，对健康长寿给予确切的界定。

积极的帮助人们科学地理解健康长寿的内涵，正确地认识健康长寿的概念，实事求是地学习健康长寿之道，研究健康长寿之理，掌握健康长寿之法，就显得尤为重要和紧迫。

<<健康长寿与中医养生>>

编辑推荐

《健康长寿与中医养生》由宁夏人民出版社出版。

<<健康长寿与中医养生>>

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>