第一图书网, tushu007.com

<<传统与现代养生学>>

图书基本信息

书名：<<传统与现代养生学>>

13位ISBN编号：9787508726878

10位ISBN编号：7508726871

出版时间：2009-8

出版时间：中国社会出版社

作者：田清涞，田枫 著

页数：298

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

前言

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。
人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。
这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。
国际上通用的老龄化标准是：当60岁和60岁以上老年人口或65岁和65岁以上老年人口占总人口的比例达到10%或7%时，标志着这个国家已进入老年型国家。
法国1865年、瑞典1890年、德国1910年、英国1930年达到了这个标准，进入了老年型国家。
我国1999年达到标准，也进入了老年型国家。
我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。
但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。
2005年我国65岁和65岁以上人口为10055万，占总人口的7.7%，预计到2030年时将占15.8%，到2050年时将占23.1%。
我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大国。

内容概要

然而社会在进步，文化、科学在发展，传统养生学也应与时俱进，适应新形势，在继承、发展的基础上不断创新。
“创新是一个民族进步的灵魂”，也应是中华养生学进步的灵魂。
现代养生学是博大精深的中华优秀传统文化的重要组成部分，是传统养生文化与现代养生科学的结合与统一。
编著这本养生学的指导思想是：将现代养生科学前沿与优秀传统文化精华相结合，现代养生科学的最新观点与传统养生的经典理论相结合；以传统养生学的理论和方法为主，用现代养生学的理论、观点补充或说明传统养生学的理论和观点，期望使读者了解现代养生学与传统养生学是一脉相承的，现代养生学是传统养生学的继承和发展。
在本书编写过程中，参考了多位相关专家的著作，　中国社会出版社夏丽莉女士为编辑该书付出了辛勤劳动，借本书出版之际，一并表示感谢。
本书的作者，不是中医药专业的工作者，是一个生物学教员，从事衰老与抗衰老研究30余年。在进行衰老科学研究的过程中，认识到传统养生学对延缓衰老意义重大，只有中医药养生才能使延缓衰老成为可能；现代养生学虽然在养生、防衰延寿方面同样起着十分重要的作用，但它是传统养生学的继续与发展。

书籍目录

第一章 养生学的发展简况第一节 从先秦到清代养生学的演进第二节 汉唐时期第三节 “ 金元四民 ” 对养生学的主要贡献第四节 明清时期第五节 新中国成立后养生保健学的发展第六节 现代健康观第二章 传统养生学的基础知识与基本理论第一节 中医学中的脏腑第二节 顺应自然天人相应第三节 形神合第四节 动静互涵第五节 协调平衡第六节 正气为本第三章 精神养生第一节 情志变化与精神养生第二节 调神养生法第三节 调摄情绪法第四节 情绪与健康第四章 饮食养生第一节 饮食养生的作用第二节 饮食调养的原则第三节 现代人的饮食营养与健康第五章 运动养生第一节 运动养生的原理、特点和原则第二节 气功养生第三节 五禽戏第四节 太极拳第五节 八段锦第六节 运动养生机理的现代研究第六章 保健针、灸、按摩第一节 针刺保健第二节 保健灸法第三节 按摩养生第七章 药物养生第一节 药物养生的应用原则第二节 常用养生药物举例第三节 十大经典养生防衰药第八章 四季养生第一节 四季养生的原则第二节 春季养生第三节 夏季养生第四节 秋季养生第五节 冬季养生主要参考文献

章节摘录

第一章　养生学的发展简况　　我们伟大的祖国，是个历史悠久的文明古国，从原始群居的猿人算起，已历经近两百万年。
在这漫长的历史长河中，我们的祖先为了生存和发展，在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，以维持自己的生存与种族发展。
他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；以及用语言、舞蹈等方式传递信息，表达感情等。
　　火种的发现和应用改善了人类茹毛饮血的饮食条件，人们吃熟食，不仅缩短了对食物的消化过程，使人体获得更多的营养，也防止了一些肠道传染病的发生。
对于人类的生存和发展具有非常重大的意义。
火的应用，可使人类战胜严寒，温暖人体的肢体关节、胸腹、腰背，除驱散寒冷之外，我们的祖先还懂得了一些用火治病的简单医疗方法，如灸、　（火芮）、熨等，用以治病除疾，养生防病。
　　火种发现并得到广泛应用之后，又进一步懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光、通气。
如：“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户。
”（《礼记·礼运》）足以看出，在长期的生活实践过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的好坏，对于人类生存和发展是至关重要的。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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