<<中华传统养生历>>

图书基本信息

书名:<<中华传统养生历>>

13位ISBN编号: 9787509122648

10位ISBN编号:7509122643

出版时间:2009-1

出版时间:人民军医出版社

作者:高也陶编

页数:231

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

<<中华传统养生历>>

内容概要

本书作者参考大量中医古籍和现代文献,结合多年的研究成果,以中医五运六气学说为主导,深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系。

包括天地人概论,节气的含义与划分,五运六气的概念、内在联系及其对养生保健的指导意义,2009 (己丑)~2012(壬辰)年的运与气及养生历,中华传统养生方法和日常传统饮食养生等。

内容丰富,资料翔实,阐述简明,对读者了解中国传统文化和中医传统养生理论与方法,并具体指导2009(己丑)~2012(壬辰)年的养生保健,具有一定的参考价值。

适于广大群众、中医院校学生和中医药爱好者阅读参考。

<<中华传统养生历>>

书籍目录

第一章 天地人 一、从《三坟》说起 二、大道无形 三、天地人 四、人的生存与健康第二章 季节气候 一、节气的划分 二、二十四个节气的含义 三、地理位置的划分第三章 》中的五运六气 一、概述 二、有关五运六气 三、五运六气的专门术语 (一)五运六气历 (二) 天干地支与五行之配 (三)运 (四)气 四、五运六气的指导意义第四章 2009(己丑)年的运与 气 一、2009(己丑)年的统运 (一)一般状况 (二)金气复木 二、2009(己丑)年的五音建 运 三、2009 (己丑) 年的主运 四、2009 (己丑) 年的客运 五、2009 (己丑) 年的主气 六、2009 (己 丑)年的客气 七、2009(己丑)年气的客主加临 八、《黄帝内经》五运六气历对2009(己丑)年的 总体测评 (一)卑监之纪 (二)太阴司天之政 (2-)司天与在泉 (四)五运六气的致病 (五)五运六气的调理第五章 2010(庚寅)年的运与气 一、2010(庚寅)年的统运 (一)一般状况 (二)岁金太过 (三)金克木,火乘肺二、2010(庚寅)年的五音建运三、2010(庚寅)年的主 运 四、2010(庚寅)年的客运 五、2010(庚寅)年的主气 六、2010(庚寅)年的客气 七、2010(庚 寅)年气的客主加临 八、《黄帝内经》五运六气历对2010(庚寅)年的总体测评 (一)坚成之纪 与审平之纪 (二)少阳司天之政 (三)厥阴风木在泉第六章 2011(辛卯)年的运与气 一、2011 (辛卯)年的统运 (一)一般状况 (二)岁水不及 (三)土克水,湿伤肾 二、2011(辛卯) 年的五音建运 三、2011(辛卯)年的主运 四、2011(辛卯)年的客运 五、2011(辛卯)年的主气 六 、2011(辛卯)年的客气 ……第七章 2012(壬辰)年的运与气第八章 2009(已丑)年至2012(壬 辰)年五运六气养生历第九章 中华传统养生方法第十章 打坐养生附录A 传统中医解剖观与早期 西方医学解剖图附录B 现代科学质疑

<<中华传统养生历>>

章节摘录

第一章 天地人 一、从《三坟》说起 天人合一,是中国传统文化的核心思想之一。中国传统文化有三部最重要、最古老的经典,被古人尊称为三坟,这就是:《易经》、《黄帝内经》和《神农本草经》。

《易经》从表面上看是一部占卜之书,但却也是一部反映事物发展变化的自然规律的书,一部极富哲理的书。

中国传统文化的任一分支,几乎都从《易经》中汲取营养。

《易经》以天象地形确定尊卑贵贱之变化,以动静方物判断刚柔吉凶,然后得性命之理。 表象是占卜预测之学,内涵是表述个人在世间生存之道理,但这种生存之道理是抽象的,读者需要透 过卦象和彖辞表面的词语来体会天人合一的精深道理。

2500多年前,当孔夫子把中国传统文化的重要著作编纂为六部经书时,就把它列为六经之首,可见《易经》在中国文化中的重要性。

唐朝名医孙思邈在《千金方》中就说:"不知道《易经》的人,就不足以和他讨论医学之大道。

"

<<中华传统养生历>>

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