

<<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。

## &lt;&lt;中华传统养生历&gt;&gt;

## 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 《黄帝内经》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(己丑)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。

中国传统文化的任何一支，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>