

<<中医养生学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生学>>

13位ISBN编号：9787513208826

10位ISBN编号：7513208824

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘占文 编

页数：383

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>

## <<中医养生学>>

### 内容概要

《新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医养生学》内容包括上篇、中篇、下篇三部分。上篇为中医养生学基础，主要有绪论，中医养生学的形成和发展，中医养生学的寿夭观，中医养生学的基本理论和原则等；中篇为常用中医养生方法，主要有精神养生法，饮食养生法，药饵养生法，房事养生法，起居睡眠养生法，环境养生法，运动养生法，休闲养生法，沐浴养生法，针灸养生法，推拿养生法，气功养生法等；下篇为养生实践指导，主要有四时养生，体质养生，因人兼生和人体不同部位养保健等。

## &lt;&lt;中医养生学&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 中医养生学基础第一章 绪论第一节 养生与中医养生学的概念第二节 中医养生学的性质和特点一、中医养生学的性质二、中医养生学的基本特点第三节 中医养生学的时代意义一、医学模式和疾病谱的改变二、激烈的社会竞争与“亚健康”三、“治未病”与普及养生第四节 学习的任务、目的和方法一、学习任务二、学习目的和方法复习思考题第二章 中医养生学的形成和发展第一节 起源萌芽（上古时期）一、食养文化的起源二、居住环境的选择三、传统健身术的萌芽第二节 文化奠基（春秋战国时期）一、周易的养生思想二、道家的养生思想三、儒家的养生思想四、先秦杂家养生思想第三节 成熟形成（秦汉晋唐时期）一、《黄帝内经》的养生思想二、《神农本草经》三、王充的先天养生说四、医圣张仲景的养生之道五、神医华佗的养生术六、魏晋著名养生学家嵇康七、道教养生家八、唐代“药王”孙思邈九、佛家养生思想的传入第四节 完善提高（宋金元时期）一、朱熹的养生思想二、老年医学的不断完善三、医药养生方法日臻完善四、丰富多彩的饮食养生五、“金元四大家”对养生学的影响第五节 全面发展（明清时期）一、养生重阳气和“治形宝精”说二、丰富多彩的养生方法三、动静结合养生四、导引武术健身五、重视老年颐养第六节 振兴弘扬（近代和现代）一、建立养生保健的科研机构二、理论研究不断取得进展三、中医养生保健专业人才培养四、养生保健社会化复习思考题第三章 中医养生学的寿夭观第一节 中医的生命观一、生命的本源二、生命的时空特征三、生命的运动形式第二节 中医养生学的健康观一、天年的概念二、中医的整体健康观念三、健康的生理特征第三节 中医衰老理论和学说一、衰老和早衰的概念二、促使早衰的因素三、衰老的机理四、中医的衰老理论与学说【拓展内容】拓展内容一 近代衰老学说拓展内容二 延缓衰老的理论和实验研究概况……

中篇 常用中医养生方法下篇 养生实践指导

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>