

<<古代实用养生方法精华>>

图书基本信息

书名：<<古代实用养生方法精华>>

13位ISBN编号：9787535752536

10位ISBN编号：7535752535

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：黄政德，黄一九 主编

页数：397

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>

## <<古代实用养生方法精华>>

### 内容概要

本书按照中医学的理论和观点，搜集精华，博采众长，将古代医家的养生方法和经验，分为情志养生、饮食养生、起居养生、四时养生、房事养生、运动养生、药物养生、推拿按摩养生和气功养生九大方面予以全面系统介绍。

这些养生方法都是古代医家的亲身体会和实践经验，言之有理，行之有效，紧扣人们日常生活中的衣食住行和喜怒哀乐。

为了便于读者理解和掌握，本书在主要阐述古代养生方法的同时，适当融进了现代有关养生的研究成果，并且配有一定的图表，使其更具有科学性和实用性。

本书不仅适宜于中医工作者阅读，也适合于广大不同年龄层次的读者阅读，是一本具有实用价值的养生著作。

<<古代实用养生方法精华>>

书籍目录

养生方法修炼须知第一章 情志养生法 第一节 情绪活动与内脏病变 第二节 异常情绪对人的危害 第三节 常见的情绪疾病 第四节 良好情绪的培养 第五节 调节不良情绪的方法第二章 饮食养生法 第一节 调和饮食的四气五味 第二节 按时调配饮食 第三节 保健食谱 第四节 药粥养生 第五节 药酒养生 第六节 药茶养生 第七节 药膏养生 第八节 药膳养生第三章 起居养生法 第一节 起居有常 第二节 安卧有方 第三节 省慎房（申韦） 第四节 居处相宜 第五节 衣着合作 第六节 洗漱所宜第四章 四时养生法 第一节 春三月养生法 第二节 夏三月养生法 第三节 秋三月养生法 第四节 冬三月养生法第五章 房事养生法 第一节 行房有术 第二节 行房适度 第三节 行房有禁 第四节 房劳损身第六章 运动养生法第七章 药物养生法第八章 推拿按摩养生法第九章 气功养生法

章节摘录

**第一章 情志养生法** 情志，又称情绪，是指人类日常生活中的生理反应，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，中医称之为“七情”，分别由心、肝、脾、肺、肾五脏所主。情志养生，就是通过舒畅情志，调养心神等方法，保持人体的心理平衡，从而保证身体健康，以达到延年益寿的目的。

世界卫生组织对健康的概念定义为：“是身体上、精神上和社会福利上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。

”因此，要成为一个真正的健康者，不仅要躯体无病，而且还要精神愉快，心理上健康。

特别是现在，由于社会的进步，经济的发展，科技的前进，体力劳动日渐下降，脑力劳动逐日上升，人类已进入情绪负重的非常时代，情志因素影响人体健康的情况越来越复杂、严重，必须引起高度重视。

而对这个问题，我国古代医家早就有深刻地认识，2000多年前的医著《黄帝内经》中就指出：人有五脏化五气，以生喜怒忧恐。

喜伤心，怒伤肝，悲伤脾，忧伤肺，恐伤肾。

意思是说，七情六欲，人皆有之，属于正常的精神活动，但异常的情志活动，七情过极，就会引起许多疾病，小至皮毛，大至全身。

《灵枢·本神篇》也曾谈到：如果心神过于紧张，思虑过度就易伤神，神伤则易引起恐惧，以致五脏不和，精气耗伤，就可以使人憔悴而导致虚劳症。

所以，我国古代养生学家非常重视调摄情志在养生保健中的重要作用，认为良好的情绪可以增进人体健康，延年益寿。

汉代陆贾《新语·术事篇》也说：养生要养其根本，根本养好了，枝叶就茂盛。

认为人的情志、思想等是生命的根本。

## <<古代实用养生方法精华>>

### 编辑推荐

《古代实用养生方法精华》不仅适宜于中医工作者阅读，也适合于广大不同年龄层次的读者阅读，是一本具有实用价值的养生著作。

<<古代实用养生方法精华>>

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>