

<<中医养生学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生学>>

13位ISBN编号：9787802316447

10位ISBN编号：7802316448

出版时间：2009-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：郭海英 编

页数：232

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

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部关于普通高等教育教材建设与改革的有关精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主

<<中医养生学>>

内容概要

中医养生学是中医学特有的一门学科，是中医养生康复专业的主干课程之一，也是中西医临床医学、针灸推拿学等相关专业或专业方向的必修课之一。

主要介绍中医养生学的基本理论和基本原则、常用的养生方法和技能，以及中医养生方法的具体运用。

中医养生学涉及的学科范围非常广泛，与中国传统的医、史、文、哲等相互渗透。

本教材在编写过程中，既注重汲取前人诸家养生理论和方法之精华，突出中医养生的特点，又有机地融入中医养生的现代研究成果，对养生方法的作用机理进行了阐释。

本教材编写人员均为长期从事中医养生学教学工作的一线教师，编写中，坚持传统与现代相结合，理论与实践相结合的原则，尽力编写出既符合时代特点，又彰显中医特色的养生学教材。

全书分上、中、下三篇，上篇为中医养生学的基本理论，主要有概论、发展简史、养生学的基本理论和基本原则；中篇为常用的养生方法，主要包括精神养生法、起居养生法、药食养生法、传统运动养生法、针灸养生法、按摩养生法、房事养生法及其他养生法；下篇为养生方法的具体运用，主要有因人制宜、因时制宜、因地制宜和部位养生等。

<<中医养生学>>

书籍目录

上篇 养生学的基础理论知识 第一章 概论 第一节 养生学的概念 第二节 养生学的特点
 一、以中医理论为指导 二、以和谐适度为宗旨 三、以预防为核心 四、以综合调摄为原则
 五、以适应广泛为模式 第二章 中医养生学发展简史 第一节 萌芽(上古时期) 第
 二节 奠基(春秋战国时期) 一、《周易》养生说 二、道家养生说 三、儒家养生说
 四、杂家养生说 第三节 形成(秦汉时期) 一、《黄帝内经》的成书——中医养生学的确
 立 二、养生理论与实践的深化——中医养生学的支撑 第四节 完善(晋隋唐时期) 一、道
 教学说与道教养生 二、佛教养生思想的传入 三、三教归一及其与医学养生的融合 第五
 节 突破(宋金元时期) 一、中医养生事业的发达,理论与方法的完备 二、老年养生保健的
 肇始 三、药物养生走上正轨,食物养生普及盛行 四、金元四大家对养生理论的突破 第六节
 发展(明清时期) 一、藏象学说与养生理论的结合 二、综合调养法的全面开发 三、老
 年养生保健的再度兴盛 第七节 振兴(现代) 第三章 中医养生学的寿命观 第一节 生命
 一、生命的本源 二、生命存在的时空特征 三、生命的本质 四、贵重生命 第
 二节 寿命 一、天年 二、我国预期平均寿命的变化趋势 三、健康长寿的特征 第三节
 衰老 一、衰老和早衰 二、促使衰老的因素 三、衰老的机理 附 衰老的现代研究
 第四章 中医养生学的基本原则 第一节 法天顺地 一、顺四时而养 二、顺昼夜而养
 三、顺月之盈亏而养 四、顺地域而养 第二节 形神共养 一、形神合 二、养
 神养形 第三节 动静结合 一、动静互涵 二、动静平衡 三、动静结合的摄生保健
 第四节 协调平衡 一、协调阴阳脏腑 二、和谐人事 三、有常有度 第五节 保精
 养气 一、内养正气,外慎邪风 二、保精养气重在脾肾 中篇 常用的养生方法 第一章 精神
 养生法 第二章 起居养生法 第三章 食药养生法 第四章 传统运动养生法 第五章 针灸养生
 法 第六章 按摩养生法 第七章 房事养生法 第八章 其他养生法 下篇 审因施养(养生方法的
 具体运用) 第一章 因人制宜 第二章 因时制宜 第三章 因地制宜 第四章 部位养生

<<中医养生学>>

章节摘录

第一章 概论 中医养生学，是中华民族灿烂古代文化的精华，是中华民族长期同疾病作斗争的经验总结。

中医养生学既有系统的理论，又有可靠的实践经验以及鲜明的民族特色，是中医学伟大宝库中的一枝奇葩，数千年来为中国人民的保健事业与繁衍昌盛作出了巨大贡献。

第一节 养生学的概念 养生，最早见于《庄子》内篇，其有“养生主”一篇专论养生。古又谓之“摄生”。

《老子》中有“善摄生者”之说。

从词义而言，“养”即保养、调养、补养、护养之意；“生”即生命、生存、生长之意。

从含义而言，与养生相似的称谓，除摄生外，尚有

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>