

# 《中医养生保健百科》

## 图书基本信息

书名：《中医养生保健百科》

13位ISBN编号：9787506453530

10位ISBN编号：7506453533

出版时间：2009-1

出版社：中国纺织出版社

作者：黄明峰

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中医养生保健百科》

## 内容概要

《中医养生保健百科》从传统中医学角度，以通俗的语言，向读者介绍了中医学在养生方面的理论与具体方法，并着重论述了它们在实际生活中的综合运用。阅读《中医养生保健百科》，让简单有效的中医养生之道走进您的生活，您会发现健康长寿原来如此简单！

# 《中医养生保健百科》

## 书籍目录

上篇 养生的基本理论 一、养生文化 (一)何为养生 (二)中国历史悠久的养生文化 二、中医养生学思想 (一)何为中医养生 (二)中医养生学的形成与发展 (三)中医疗法与养生保健 三、生命的规律 (一)何为天年 (二)影响寿命的因素 (三)生命的过程和衰老中篇 中医思想与现代养生 (一)饮食养生的作用 (二)饮食养生的基本原则 (三)饮食养生的主要方法 (四)吃的学问 (五)药膳养生 (六)喝的学问 (七)食后养生 (八)食忌 (九)日常不宜多吃的食物 二、中医运动养生 (一)运动养生的意义 (二)中医运动养生的特点 (三)中医运动养生的原则 (四)中医运动养生的方法 (五)老年人锻炼中的禁忌 (六)运动后的“五不宜” 三、四季养生 (一)四季养生的意义和原则 (二)春季养生 (三)夏季养生 (四)秋季养生 (五)冬季养生 四、起居养生 (一)起居有常 (二)劳逸适度 (三)衣着适体 (四)排便有方下篇 生活保健与养生 一、洗漱与保健 (一)口腔洗漱保健 (二)面宜常洗 (三)发不宜勤洗 (四)手足宜常洗 (五)浴身保健 二、睡眠养生 (一)睡眠的作用 (二)睡眠与疾病 (三)睡眠的方法 (四)睡眠与衰老 (五)睡眠的体位与健康 三、精神养生 (一)调神养生的原则 (二)调神养生的方法 四、药物养生 (一)药物养生的概念 (二)药物养生的原则 (三)常用养生药 (四)延年益寿的常用方剂 五、休闲养生 (一)休闲养生的意义 (二)休闲养生的方法 六、环境养生 (一)气候环境与养生 (二)空气环境与养生 (三)土壤环境与养生 (四)水环境与养生 (五)地理环境与养生 (六)居住环境与养生 (七)社会环境与养生附录 中医养生经典名言

## 章节摘录

一、养生文化（一）何为养生“养生”，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等，意思是顺应自然，科学系统地安排人们的生活方式。养生一词最早见于《庄子·内篇》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢？保健作为医学专用术语，是近代西医传入以后才有的，它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健，从个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。我国历史悠久，积累了博大精深、内容丰富的养生理论与实践，形成了世界上独具特色的养生文化。我国古代的养生经典自然首推《黄帝内经》，其他一些古籍中也广泛涉及不同的养生观点与理论。

1. 养生经典《黄帝内经》《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍，它比较全面地阐述了中医学理论体系的系统结构，反映出中医学的理论原则和学术思想，为中医学的发展奠定了基础。《黄帝内经》一书，不仅是一部伟大的医学巨著，而且也是一部光辉的养生学、康复学著作。因为它全面地反映并总结了秦汉以前的养生学、康复学成就，对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法，进行了比较全面而系统的论述，从而奠定了我国养生学、康复学的理论基础，是学习中医养生学、康复学的必读之书。《黄帝内经》是战国秦汉以来各医家的论文汇编，其成书的时间约在西汉。自成书以后，直至唐代，仍有增损。因此，《黄帝内经》这部著作，并不是出自一个人的手笔，也不是一个朝代、一个地方的医学成就，而是在一个相当长的历史时期内，各医家的经验总结汇编。所谓黄帝著《内经》，仅仅是托名而已。《黄帝内经》中所阐述的养生学思想则从以下不同的角度分别阐述了养生的思想原则和方法。（1）正确地回答了“生命的起源是什么”。《黄帝内经》认为生命与自然界息息相关，如《素问·宝命全形论》里指出：“天地合气，命之日人”；《灵枢·本神篇》亦曰：“德流气薄而生者也”，即认为自然界的阴阳精气是生命之源，这种认识是符合实际的。（2）认为“天人相应”。养生学、康复学的根本点在于“顺应自然”。《黄帝内经》把人与自然界看成是一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应，因而强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。如《灵枢·本神篇》指出：“要顺四时而适寒暑”，《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时颐养原则。《素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了中医防病养生的先河。（3）清楚地阐明了生命的发展规律。《黄帝内经》对人体生、长、壮、老、已的生命规律有着精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意了性别上的生理差异，如《素问·上古天真论》中说到，男子8岁为一生理阶段，女子7岁为一生理阶段的递变规律，并分别从不同阶段详细阐述了人的生理变化特点。（4）对衰老的认识是正确的。《黄帝内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老的表现，并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面调节失当，是导致早衰的重要原因，还提出要“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），初步建立了抗老防衰及老年病防治的理论基础。

# 《中医养生保健百科》

## 编辑推荐

《中医养生保健百科》包含传统中医学的思想，通俗易懂的语言，简单而有效的养生法，教您如何从衣食住行进行养生，您会发现健康长寿原来很简单！

# 《中医养生保健百科》

## 精彩短评

- 1、真的不错啊，，，推荐大家。。。
- 2、掺杂了许多西医的东西，感觉像是知识的罗列，不容易读，不推荐买。
- 3、特价时购买的，内容还不错，放在办公室的图书角，闲来翻阅翻阅！
- 4、看看对身体有好处，要多自己好一点啊！
- 5、送父母的养生书，通俗易懂。
- 6、看一下这本书,对自己和家人非常有好处
- 7、语言通俗易懂，从衣食住行各方面介绍了养生的基本知识，不错。
- 8、妈妈很喜欢，送给老妈。

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)