

《养生学新编》

图书基本信息

书名：《养生学新编》

13位ISBN编号：9787811110432

10位ISBN编号：7811110431

出版时间：2006-3

出版社：东华大学出版社

作者：周际明

页数：339

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

《养生学新编》

内容概要

本书用现代的科学知识与古老的中国养生学知识相结合，科学、系统地介绍人的生命规律与健康的维护方法等。通过本书的学习，可以大致了解中国传统养生学的原理、基本内容、主要的养生技能等，掌握如何增进个人身体心理健康的知识与方法，给自己身体带来健康。在自己健康的基础上，传授于周围的人们，使更多的人懂得“养生学”，学会尊重自然规律、珍惜人的生命，努力工作，充实地生活。

全书分七章，主要内容有：人类生命的起源与生命的衰老机理、中国的传统医学对生命起源的认知。养生学的基本理论有阴阳平衡学说、五行说学、精气神学说、经络学说等。在应用技术方面，太极拳的技术要点与健身方法。中国气功的派系：如吐纳派、禅定法、存想派、周天派、导引派等，通过气功的练习可以达到身体与心理方面的健康。中国传统养生医学在心理健康上的保健方法有清静养神法、养性调神法、节欲守神法、怡情畅神法等。传统养生学的理论基本是中国传统哲学，主要有儒、道、佛三家。儒家的养生思想强调个人的社会责任感与个人道德修养，并在哲学方面有舍己为公的生死观。道教的生命观是乐生、贵生，求长生不死的幻想。道教还有一套复杂的道功与道术。佛教的思想禅定、生死观等等内容。

《养生学新编》

书籍目录

第一章 生命与衰老 第一节 生命的起源与进化 一、生命的诞生 二、传统医学对生命起源的认知 三、生命的进化 四、传统医学对人类生命进程的认知 第二节 人的自然寿命 第三节 衰老的机理与迹象 一、衰老的概念 二、衰老的特征 三、有关衰老的学说 四、衰老的各种迹象 五、传统医学对衰老的认知 第四节 衰老的原因 一、遗传因素 二、环境因素 三、心理因素 第二章 传统养生学 第一节 传统养生思想的产生和发展概况 一、春秋战国及以前的养生思想 二、秦汉时期的养生思想 三、魏晋、南北朝时期的养生思想 四、隋唐时期的养生思想 五、宋元时期的养生思想 六、明清时期的养生思想 第二节 传统养生学派 一、静神养生学派 二、动形养生学派 三、调气养生学派 四、固精养生学派 五、食养养生学派 六、药饵养生学派 第三节 四个基本论点 一、整体系统 二、天人相应 三、形神合一 四、顺应自然 第四节 传统养生原则 一、身心合一 二、适应四时 三、动静结合 四、摄养脏腑 第三章 传统养生理论 第一节 阴阳学说 一、阴阳的涵义 二、阴阳的普遍性和相对性 三、阴阳学说的基本内容 第四章 传统养生方法 第五章 传统心理养生思想 第六章 儒、道、佛三家养生思想 第七章 21世纪的养生观念 参考书目

《养生学新编》

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