

《中医养生学》

图书基本信息

书名：《中医养生学》

13位ISBN编号：9787117086196

10位ISBN编号：711708619X

出版时间：2007-9

出版社：人民卫生

作者：刘占文

页数：568

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

《中医养生学》

内容概要

《中医养生学》

书籍目录

上篇 中医养生学基础	I 绪论	1.1 养生与养生学的概念	1.2 中医养生学的特点	1.2.1 整体动态	1.2.2 和谐适度	1.2.3 综合调摄	1.2.4 芭应广泛	1.3 中医养生学的时代意义
	1.3.1 医学模式和疾病谱的改变	1.3.2 社会竞争的激烈	1.3.3 台疗一环节的前移	1.4 学习中医养生学的任务、方法和要求	1.4.1 任务	1.4.2 方法和要求	2 中医历代养生思想精要	
	2.1 上古时期——起源	2.1.1 膳食养生的起源	2.1.2 环境养生的起源	2.1.3 针灸按摩和导引吐纳术的起源	2.2 先秦时期——争鸣	2.2.1 周易	2.2.2 道家	2.2.3 儒家
	2.2.4 《黄帝内经》	2.3 汉唐时期——形成	2.3.1 《神农本草经》	2.3.2 王充	2.3.3 张仲景	2.3.4 华佗	2.3.5 孙思邈	2.3.6 释家(佛家)
	2.3.7 其他	2.4 宋元时期——完善	2.4.1 老年医学的不断完善	2.4.2 医药养生方法日臻完善	2.4.3 丰富多彩的饮食养生	2.4.4 “金元四大家”对养生学的影响	2.5 明清时期——弘扬	
	2.5.1 养生重“命门”和“宝精”说	2.5.2 丰富多彩的养生方法	2.5.3 动静结合养生	2.5.4 导引武术健身	2.5.5 重视老年颐养	2.6 近代当代——发展		3 中医养生的基本观念
	3.1 生命观	3.1.1 生命的物质观	3.1.2 生命的运动变化观	3.2 寿夭观	3.2.1 先天禀赋	3.2.2 后天因素	3.3 健康观	3.3.1 中医健康说
	3.3.2 现代健康说	4 中医养生的基本理论与原则		4.1 基本养生观点	4.1.1 天人相应的整体观	4.1.2 形神合一的生命观	4.1.3 动静互涵的运动观	
.....	中篇	常用中医养生方法下篇		养生实践指导				

《中医养生学》

精彩短评

- 1、中英双语的，有点不明白干嘛这么排版，完全可以分开！不过还是推荐做专业书读！
- 2、居然是供来华留学生用的，一半是英文，太坑人了。
- 3、书很好 只是我定错了 要的是中国中医药出版社的 递了三次退单也没见任何消息 太让人失望了
- 4、还是一本不错的养生书，不过如果没有英文就更好了！
- 5、中文部分简单易读，可以作为教材，也可作为科普读物。但是觉得英文部分有点多余，这本书完全可以分成两本，一本中文版，一本英文版，读者可以按需购买，何必这样买一本，用一半呢。
- 6、中英双语的，好！共568页，看起爽啊！实用性强啊！
- 7、选修课用书，汉英双语教材用书，编排很好。
- 8、看了电子书觉得不错才买实体书的，很实用，而且竟然是中英双语的，正好学学英语的医学名词，受教。
- 9、中英双语，学习中医学的一本很不错的教材，不仅适合留学生学习中医学知识，对于自身而言同时也可以在学习中使专业英语得到提高。
- 10、内容很丰富，很实用，看了真是受益匪浅。

章节试读

1、《中医养生学》的笔记-先秦时期

一、周易

“一阴一阳之谓道”【阴阳学说】

“变易” v.s. “不易” “简易”

“易与天地准，故能弥纶天地之道，仰以现于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说。” ~ 《易·系辞上》【天人相济学说】

“君子安而不忘危，存而不忘亡；治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”《易·系辞下》

顺应自然，调和阴阳，未病先防

二、道家

“人法地，地法天，天法道，道法自然。” ~ 《道德经》

1、清静无为

“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”、“致虚极，守笃静，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复其根，归根曰静。” ~ 《道德经》

“水静尤明，而况精神”、“动则无为，。。无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”

养精神，调情志，气功引导，健身功法

“少私寡欲”

顺应自然

2、贵柔

“柔弱胜刚强” ~ 《道德经》

返朴归真

3、形神兼养

“必清必静，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。” ~ 《庄子·在宥》

“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也”。

三、管子

道=精气

“精也者，气之精者也。”

“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源。” ~ 《管子·内业》

“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归。” ~ 《管子·内业》

“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”

“凡人之生也，必以平正，所以失之必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼。”

“凡人之生也，必以其欢。”

四、儒家

1、强调精神调摄

“心以体全，亦以体伤。” ~ 《礼记·缙衣》

“养心莫善于寡欲。” ~ 《孟子·尽心下》

欲望 “非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动” ~ 《论语·颜渊》

“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；机器老爷，血气既衰，戒之在得。” ~ 《论语·季氏》

2、注意身体养护

“寝处不适，饮食不节，役劳过度者，疾共杀之。”

3、倡导饮食卫生

“食不厌精，脍不厌细” ~ 《论语·乡党》

五、杂家

《吕氏春秋》

1、毕敬之物，在于去害

“长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在于去害。” ~ 《吕氏春秋尽数》

2、趋利避害，顺应自然

《中医养生学》

“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化。万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精则生害矣。故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。”~《吕氏春秋尽数》

3、动形以达郁

“凡人三百六十节，九窍、五脏、六腑。肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精气欲其行也。”~《达郁》

“流水不腐，户枢不蝼，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”~《吕氏春秋·尽数》

2、《中医养生学》的笔记-第568页

基础观念：天人相应，形神合一

核心：精、气、神

道：法于阴阳，和于术数

当代医学特点：

变化：生物医学 生物+心理+社会医学

主要任务：控制和降低慢性病的发病率

特征：从治疗扩大到预防，从生理扩大到心理，从课题扩大到群体，从医院扩大到社会

《中医养生学》

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