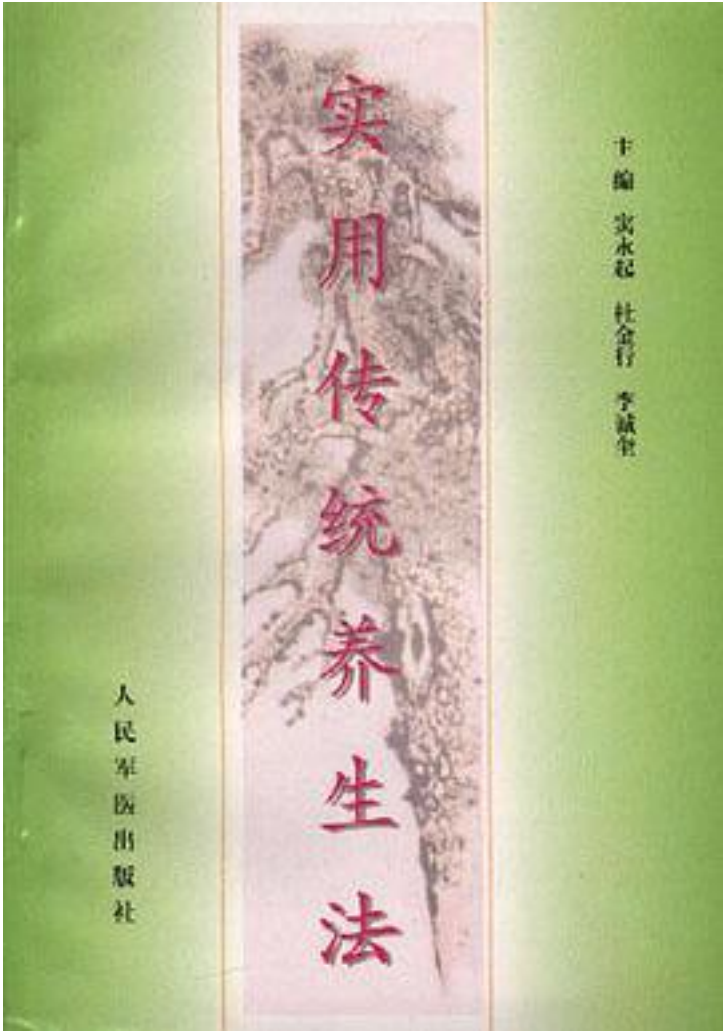


实用传统养生法



[实用传统养生法_下载链接1](#)

著者:

出版者:人民军医出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787800208232

内 容 提 要

本书从发掘和弘扬中华民族传统文化精华的目的出发，总结和吸收了大量文献医籍，对中国传统养生学的基本原理和基本方法进行了介绍，在此基础上，重点阐述了我国传统的人体养生方法和常见病患者养生方法，对精、气、神的保养，脏腑的保养，筋、骨、皮的保养，眼、耳、鼻的保养，齿、发的保养，手足和容颜的保养，以及癌症、心血管疾病、胃肠疾病、慢性呼吸系统疾病、脑血管病、神经衰弱等常见病的养生方法都进行了详尽说明。此外，对传统的养生食物、养生方剂和运动养生、气功养生方法也作了简要介绍。内容丰富实用，文字生动流畅，是广大群众尤其是中老年人养生保健的指导性参考书。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 绪论

第一节 养生与养生学

第二节 中国传统养生文化概览

一、诸子百家与中国养生

二、养生学与医学相结合而发展

三、丰富多彩的养生方法

四、中国传统养生理论的指导思想与基本原则

第二章 中国传统养生学基本原理

第一节 阴阳学说

一、阴阳的含义

二、阴阳的相互关系

第二节 天人合一学说

一、何谓五行学说

二、自然界与五行

三、人体与五行

四、天人合一与五行

第三节 先后天学说

一、先后天的含义与脏腑功能

二、先后天学说与养生

第四节 气血学说

一、气血的含义

二、气血的来源与功能

三、气血的运行与相互关系

四、气血学说与养生

第五节 形神合一学说

一、形与神的含义

二、形神共养是养生的重要原则

第三章 中国传统养生学的基本方法

第一节 自然养生法

- 一、顺应四时
- 二、适应环境
- 第二节 生活养生法
- 一、饮食养生
- 二、起居调摄
- 三、精神调养
- 四、性生活养生
- 五、劳动与休养
- 第三节 技术养生法
- 一、运动养生
- 二、针灸按摩
- 三、气功导引
- 四、药物保健
- 第四章 传统人体养生法
- 第一节 精、气、神的保养
- 一、精的保养
- 二、气的保养
- 三、神的保养
- 第二节 脏腑的保养
- 第三节 筋、骨、皮的保养
- 一、筋、骨、皮与脏腑、经络、气血的关系
- 二、筋、骨的保养方法
- 三、皮肤的保养
- 第四节 眼、耳、鼻的保养
- 一、眼、耳、鼻与脏腑的关系
- 二、眼、耳、鼻的保养方法
- 第五节 齿、发的保养
- 一、齿、发与脏腑的关系
- 二、齿的保养
- 三、发的保养
- 第六节 手足的保养
- 第七节 容颜的保养
- 一、容颜与脏腑经络气血的关系
- 二、容颜的保养方法
- 第五章 常见病患者的养生方法
- 第一节 患病后的养生
- 一、患者养生的意义
- 二、患病后养生的基本内容
- 第二节 癌症患者的养生方法
- 一、精神调节
- 二、饮食调养
- 三、运动起居
- 四、药物保健
- 第三节 心血管疾病患者的养生方法
- 一、精神调节
- 二、饮食调养
- 三、运动起居
- 四、药物保健
- 第四节 胃肠疾病患者的养生方法
- 一、饮食调养
- 二、衣着起居
- 三、精神调节
- 四、药物保健
- 五、针灸按摩

第五节 慢性呼吸系统疾病患者的养生方法

一、顺四时，适寒暑

二、饮食调养

三、运动起居

四、药物保健

第六节 脑血管病患者的养生方法

一、精神调节

二、饮食调养

三、运动起居

四、药物保健

五、针灸按摩

第七节 神经衰弱患者的养生方法

一、精神调节

二、起居调摄

三、饮食调养

四、药物保健

五、按摩养神

六、气功调神

第六章 养生食物简介

第七章 实用传统养生方药

第一节 实用养生药物

一、补气类

二、补血类

三、补阴类

四、补阳类

第二节 实用传统养生方剂

一、补养脏腑类

二、益智安神类

三、驻颜美容乌发类

第八章 常用传统运动和气功养生方法简介

一、太极拳

二、五禽戏

三、八段锦

四、易筋经

五、放松功

六、站桩功

七、强壮功

八、内养功

九、基本保健功

十、六字诀

〔附〕中国传统养生歌诀选编

• • • • • ([收起](#))

[实用传统养生法_下载链接1](#)

标签

评论

[实用传统养生法_下载链接1](#)

书评

[实用传统养生法_下载链接1](#)