

<<藏医养生图说>>

图书基本信息

书名：<<藏医养生图说>>

13位ISBN编号：9787117074827

10位ISBN编号：7117074825

出版时间：2006-3

出版时间：人民卫生出版社

作者：黄福开

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>

## <<藏医养生图说>>

### 内容概要

本书是第一部藏医养生学领域的科普读物。

该书以通俗流畅的文字，全面地介绍了古老神秘的藏医学在养生领域的主要经验，包括生命诞生、生命常识、疾病常识、起居养生、饮食养生、性养生、药浴养生、生命预兆、养生箴言等内容。

涉及生命从出生到终结各阶段的养生知识，理法兼备，具有较强的知识性和实用性。

同时本书还从传统藏医教学挂图、藏族唐卡、藏族壁画、藏族民间图饰中选取大量插图，更加生动地阐释了藏医养生学内涵，使本书图文并茂，具有较强的艺术欣赏价值。

<<藏医养生图说>>

作者简介

黄福开，安徽淮南人，1958年生，藏医副主任医师，教授。

现任北京民族医院暨北京藏医院院长，中国民族医药学会副秘书长，主要研究方向为藏医、中西医结合。

撰有《西部开发形势下藏医药发展研究报告》等论文20余篇，专著有《中国藏药浴》，另主编有《中国藏医药文献目录索引(1907—2001)》、《藏医药研究文集》、《中医疫病学》、《中国民族医药指南》等著作，承担国家中医药管理局“国家重点建设专科藏医心脑血管专科建设”等多项科研课题。

## &lt;&lt;藏医养生图说&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命的诞生 / 1 一、胎儿的初成 / 4 二、鱼期的发育 / 12 三、龟期的发育 / 15 四、猪期的发育 / 18 五、分娩的准备 / 22 六、生命的诞生 / 27 第二章 生命的常识 / 33 一、身体的比喻 / 36 二、生命的三因 / 45 三、生命的过程 / 52 四、体质的类型 / 57 第三章 认识疾病 / 63 一、总的病图 / 66 二、疾病的发生 / 70 三、治疗的常识 / 80 四、治病的道理 / 85 第四章 起居养生 / 91 一、季节养生 / 94 二、日常养生 / 102 三、正法行为 / 117 第五章 饮食养生 / 127 一、饮品 / 130 二、粮食 / 140 三、肉食 / 145 四、油脂 / 158 五、蔬菜与佐料 / 163 六、烹调类 / 167 七、食量与禁忌 / 174 第六章 性养生 / 181 一、性的常识 / 184 二、健康性行为 / 187 三、常见男性疾病 / 190 四、常见女性疾病 / 193 五、不育与壮阳 / 203 第七章 藏药浴养生 / 211 一、藏药浴的起源 / 214 二、矿泉浴 / 219 三、人工药浴 / 225 四、藏药浴的适用范围 / 235 五、藏药浴的实施流程 / 240 第八章 生命的预兆 / 249 一、吉兆 / 252 二、疾病的凶兆 / 261 三、濒死的预示 / 269 四、生命的终结 / 276 第九章 养生箴言 / 279 一、《四部医典》的发挥史 / 282 二、关于养生的总结 / 287 三、伟大的《四部医典》 / 292

## 章节摘录

书摘2. 冬季的起居 藏历十二月和一月两个月为冬季。

冬季的这两个月，比早冬更加寒冷，饮食调配与早冬基本相同。

为了防御风寒，除了多穿厚且保暖的棉衣外，在饮食方面，可以多增加一些肥厚油腻的食品，如炖肉、羊肉汤、牛肉汤等。

还要注意的，冬季的绿色蔬菜品种不多，长期食用肥腻的肉类饮食往往会造成营养的偏差，应该尽可能多地争取到一些绿色蔬菜丰富的饮食。

3. 春季的起居 藏历二月和三月两个月为春季。

这时的雪域高原，开始由严寒转暖，虽然阳气萌动，但天气仍然十分寒冷，依然是满天飞雪，狂风怒吼，春天来得十分缓慢。

由于经历了冬季的严寒，蓄积在体内的培根不易发作，到了春天，阳光温和许多，热力使身体表面的毛孔逐渐开启，体阳外散，胃阳日衰(即体内的温度开始外逸，胃火等体内的热能开始衰减)，培根病开始容易发作。

因此，为了压制培根病的苗头，应该多进食三劣味，即偏于苦、辛、涩三味较多的饮食。

例如陈年的青稞炒面，生活在旱地的鸟或野生动物的肉，以及蜂蜜、P96热开水、姜汤等性轻而糙的饮食。

同时多在温暖处散步活动，舒活身体的血脉筋骨。

宦用豌豆粉等干燥面粉擦身，以消除培根病。

应该居住在长满鲜花与树木、气味芬芳又有荫凉的林园之中。

P97

## <<藏医养生图说>>

### 媒体关注与评论

书评犹如鸟儿在空中翱翔，影子却始终不能离开，一切众生虽然安乐地生活，但由于无明之故，疾病也始终相伴。

——《四部医典·论说部》 人类为了预防和医治疾病，应当学习医学秘诀；为了长寿，应当学习医学秘诀；为了法、财富、安乐，应当学习医学秘诀；为从疾苦中解脱众生，应当学习医学秘诀。

——《四部医典·根本部》 为了使《四部医典》通俗易懂，从渊博的学者到初习的学童均便于理解，我们着手编绘了一套系列色挂图。

借这套挂图，可以使《四部医典》各章节的内容。

犹如托在掌心心中的余甘子一样透明，使研习者一目了然。

——第司·桑吉嘉措 藏医学的这种系列彩色挂图，受到国际藏学界的普遍重视，它既是珍贵的文物，又是直观的教具。

——蔡景峰 从济世救人的角度直面人生，藏医养生的经验深刻而实用；从宇宙视野反观人生，藏医养生的境界博大而高远。

无伦出世与入世，一切都以养生为根本。

——黄福开

## <<藏医养生图说>>

### 编辑推荐

这是一本引人注目的藏医科普读物。

它以图为主、图文并茂，以图象的形式进行教育。

这在藏医教育中是第一次。

全书内容深入浅出、言简意赅，主要介绍了生命诞生、生命常识、疾病常识、起居养生、饮食养生、性养生、药浴养生、生命预兆、养生箴言等内容。

涉及生命从出生到终结各阶段的养生知识，理法兼备，具有较强的知识性和实用性。

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>