

<<《黄帝内经》中的长寿之道>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》中的长寿之道>>

13位ISBN编号：9787117116633

10位ISBN编号：7117116633

出版时间：2009-10

出版单位：人民卫生出版社

作者：张焱

页数：219

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>

<<《黄帝内经》中的长寿之道>>

内容概要

本书以《黄帝内经》中的养生条文为纲领，广泛结合当代人类的生活实际，将《黄帝内经》中关于养生方面的理论内容进行全面分类阐述，发掘其中深刻的生命科学内涵及“治未病”理念，运用现代科学相关理论知识与技术成果加以分析，向人们展示出《黄帝内经》中关于人体生命及医疗保健思想的至高境界——健康长寿之道。

旨在让人们吸取《黄帝内经》中关于保养生命、维护健康的科学方法，更好地实现中医学“治未病”的预防为主的科学养生保健主张。

书中论述深入浅出，紧密联系生活实际，易学易懂，特别适于中医爱好者、广大群众了解中医养生知识时参考使用。

<<《黄帝内经》中的长寿之道>>

书籍目录

第一章 养生从实现“天人相应”开始 一、顺时养生的基本原则 (一)必先岁气,无伐天和 (二)春夏养阳,秋冬养阴 二、顺时养生的具体方法 (一)春季养生 (二)夏季养生 (三)秋季养生 (四)冬季养生 三、维护生态平衡的超前意识 四、地域环境与长寿 (一)地势高下,寿夭不同 (二)五方风土不同,养生要点各异 第二章 因人而异的养生学思想 一、男女性别不同,养生各有侧重 (一)男女衰老期的年限不同 (二)男女衰老的表现和程度不同 (三)男女衰老的机制不同 (四)男女养生的侧重点不同 二、年龄时段不同,养生要点各异 (一)幼年时期 (二)青少年时期 (三)成年时期 (四)壮年时期 (五)衰老初期 (六)老年期 (七)高龄老年期 三、不同体质人群,养生方法有别 (一)生活贫富不同,体质存在差异 (二)先天禀赋不同,寿命有长有短 (三)人的肤色不同,抗病能力不同 (四)性格禀性不同,所伤脏腑不同 (五)影响寿夭的基本因素 (六)《内经》中提出的不同体质类型 (七)年忌 第三章 全方位防病抗衰老的保健原则与方法 一、全方位的养生保健原则与方法 (一)法于阴阳,把握自然规律 (二)和于术数,强身健体 (三)食饮有节,吃出健康 (四)起居有常,作息规律 (五)不妄作劳,合理休闲 二、正确运用保健手法 (一)五脏六腑的保健 (二)形体及官窍的保健 (三)面部的护理 三、内养精神对维护心理健康的重要意义 (一)关于神的含义 第四章 社会人文因素对人类养生的影响 第五章 保全形神的防病养生观 第六章 《内经》中的养生水平及人生境界

<<《黄帝内经》中的长寿之道>>

章节摘录

(二) 春夏养阳。

秋冬养阴《内经》中特别强调，人类养生必须掌握、顺应自然界一年四季气候变化规律而进行适时养生的原则。

在《素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

”一年之中，春夏为阳，秋冬为阴；春季阳气渐升，至夏季阳气最盛，秋季阳气渐降，阴气渐长，至冬季阳气潜藏，阴气渐盛。

四季，春主生发，夏主繁盛，秋主收敛，冬主闭藏。

人类生活在自然界中，是自然界中的一分子，人体中的气血运行、五脏六腑的生理功能活动及病理变化也会相应地随时受到自然气候变化的影响。

根据“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，在春季要养生气，夏季要养长气，秋季要养收气，冬季要养藏气。

对于养生而言，春夏属阳，人体阳气处于生发旺盛状态，此时养生尤其要重视温补阳气；秋冬属阴，人体的阳气处于收敛闭藏状态，阴处在生长状态，此时养生应当更加重视助养阴精。

在这个原则的指导下，具体的养生方法，广涉衣、食、住、行、精神情志等各个方面。

人们常说“春捂秋冻”，这是非常有道理的。

春捂，就是指在春天到来时，不要过早减少衣被，应该更加注意保暖，通过“捂”而使体内的阳气充足，以利于阳气的生发。

实际上，这是保护阳气、春天养阳的一种最简单有效的做法。

<< 《黄帝内经》中的长寿之道 >>

编辑推荐

《中的长寿之道》紧密联系现代人的生活，全方位呵护您的健康。

<< 《黄帝内经》中的长寿之道 >>

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>