

<<中国养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中国养生大全>>

13位ISBN编号：9787201002040

10位ISBN编号：720100204X

出版时间：2007-3

出版时间：天津人民

作者：张有竦 编

页数：435

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>

<<中国养生大全>>

内容概要

健康长寿是人类的美好愿望，而中国养生学为实现这一愿望，提供了宝贵的理论、途径和方法。《中国养生大全》在选准了这一视角后，以中国古代养生为大背景，以现代科学和医学为参照，融科学性、知识性和实用性为一体，为人类抗衰延寿提供了最佳途径。

《中国养生大全》问世后，荣获1986-1989年度天津市优秀图书奖，1991年5月上海举办全国首届生活实用类图书评选活动，经专家评审和读者投票，又荣获一等奖。

《中国养生大全》在日本也受到普遍赞誉，日本东洋医学会理事菊谷丰彦、东京医科大学教授藤波襄二等十余位著名专家撰文评介：这是集中国四千年健康法的大成之作。

是现代人生生活中的实用书。

家庭必备，延寿必备。

香港一洲药业的吴建中先生来信说：“像您这样的著作太少了，阅后受益良深，并希望能携手合作，使这一财富得到更大的推广和开发。

” 中国养生，包孕深厚，其术至深，其义颇幽。

诸多论述散载于各种文献，读者寻找不易。

而且，长期以来，精华与糟粕并存，若不加抉择，则无以造福人类。

为使《中国养生大全》更为简明实用，取便于览，突出“黄老之学”顺应自然的法则，揭示物质、医药和生物学三位一体的中国养生术的丰富内涵，解读“食、色”养生的文化特点，这次将原《中国养生大全》再版，并作了如下的修订： 第一，体例结构方面：原书按章节编写；这次再版改按条目编写，全书分十一个大条目和若干个子目，提纲挈领，纲举目张。

第二，内容方面：删除气功养生篇，新增生物钟养生、心理养生、起居养生以及古代养生家、古代养生学派和养生寿老歌诀等内容。

第三，调整充实了性养生法。

性养生是中国养生的重要组成部分，对人们的健康影响很大，所以我们从性学源流、性生理、性心理、性养生、性保健、性疾病及房中损益等方面做了详细介绍，以提高人们的健康水平和生活质量。

第四，食养食疗是我们祖先的一大发明，“民以食为天”，“长年饵老”是高深的养生之术，所以，我们从饮食有节、健康与营养、饮膳与营养、食物与营养、饮膳养生、戒烟与酒、茶宜忌等方面做了系统阐发，以飨读者。

中国养生，源远流长而又方兴未艾，其术至简，其用至宏，手此一编且能实习之，则可青春永驻，福寿康宁。

作者简介

张有竈，1940年生人，毕业于天津中医学院，现任职于天津中医学院第一附属医院，教授。从医四十余年，具有厚实的理论基础和丰富的实践经验，主要作品有：《中国养生大全》、《实用男科大全》、《中国按摩大全》、《中国人的养生之道》、《男性卫生宝鉴》、《女性卫生宝鉴》、《老年卫生宝鉴》、《实用中国养生全科》、《中国性科学》、《中国养生系列》、《汉英中医辞海》、《中西医结合实用临床大系》、《实用家庭养生大全》、《中国食养食疗大全》等。

书籍目录

总叙第一卷 生命与衰老一 生命的标准二 人的寿命应该是多少三 何为衰老四 影响健康长寿的因素第二卷 自然健康养生法一 天气对人体生理病理的影响二 环境对人体生理病理的影响三 住宅与健康第三卷 四季养生法一 四季相宜养生二 逐月养生之道第四卷 生物钟养生法一 生命节律二 生物钟养生法第五卷 心理养生法一 人的心理活动二 心理与生理三 性格与调神四 心理与疾病五 从年轻就开始的心理养生六 人到中年七 关注老年人八 心理畅神养生法第六卷 起居养生法一 起居二 睡眠三 抱朴子睡眠功四 衣、被、床、枕第七卷 饮膳养生法第八卷 运动按摩养生法第九卷 房中养生法第十卷 古代养生家和养生学派

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>