

<<中医养生经典格言>>

图书基本信息

书名：<<中医养生经典格言>>

13位ISBN编号：9787509137567

10位ISBN编号：750913756X

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医出版社

作者：罗仁，陈晶 主编

页数：110

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>

## <<中医养生经典格言>>

### 前言

中医学是人类医学之树上的一朵奇葩，独具风貌。

中医养生是指在中国古代哲学和中医学的理论指导下，天人合一，顺应四时，调摄起居、情志、饮食，避免劳倦，结合适当的体育锻炼，保养人生，以达到“阴平阳秘、精神乃治”的境界。

中医养生学联系着天文与地理、自然与社会、思维与人生，内容十分丰富。

中医养生的基本思想是：强调“正气”的作用，防微杜渐“治未病”；把握生命和健康的整体观念及辩证思想；重视心理因素；把人类、社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病。

当代医学模式已由生物医学模式演变为“生物—心理—社会医学模式”，较以往更加重视控制和降低慢性病的发病率，推行“三级预防”已经是目前整个卫生事业的重点。

其中，“一级预防”指健康人的疾病预防，是最积极的预防，是社会预防的主干，是预防的前沿。

一些发达国家一直在努力探索健康管理的新模式。

芬兰国家公共卫生学院实施的通过改良生活方式预防冠心病的项目取得了成功，人群的血压、胆固醇水平和心脏病病死率均显著下降。

美国政府制定了名为“健康人民”的全国健康管理计划，美国企业和学术界亦十分关注健康和生产效率管理，控制医疗费用，提高服务质量和效率。

## <<中医养生经典格言>>

### 内容概要

本书以“上工治未病”的理论为指导，精选中医疗代经典著作中有关养生保健格言300余则，每则包括条文、注释及按语。

按养生基本思想、养生原则、心理调摄、日常保健、药疗、按摩、针灸及因人、因时、因地养生等分类编排。

内容经典，均为中医先贤之论述；格言语录式，简短易记；辅以注释及按语，便于理解与应用。

本书为中医养生读本，适于热衷养生、注重保健的人士阅读，对医学生和中医药专业人员亦有参考价值。

## <<中医养生经典格言>>

### 作者简介

罗仁，男，教授、主任医师、博士后导师。

南方医科大学中医药学院内科教研室主任。

国家中医药管理局中医肾病重点学科带头人，国家教育部中西医结合博士点肾病专业学科带头人，中华中医药学会亚健康学会第一副主委，世界中医药学会联合会中医肾病学会常委，中华中医药学会肾病

## <<中医养生经典格言>>

### 书籍目录

一、中医经典与健康管理（一）健康与预期寿命（二）健康管理的概念与目的（三）健康管理的原则与内容（四）现代健康管理要点二、中医养生的基本思想（一）不治已病治未病（二）顺应四时天人相应（三）内外兼修形神合一（四）动静互涵劳逸结合（五）阴平阳秘协调平衡三、养生原则（一）协调脏腑畅通经络（二）清静养心精神内守（三）房劳有度节欲葆精（四）综合调养持之以恒四、精神与养生（一）调养心神宁静致远（二）少私寡欲五脏平和（三）调摄情绪怡情养性五、日常生活与养生（一）饮食有节起居有常（二）劳逸结合户枢不朽（三）房事有节葆精护气（四）睡眠养生还精养气六、药疗、导引按摩、针灸与养生（一）药疗与养生（二）导引按摩与养生（三）针灸与养生七、因人养生，有的放矢（一）妇女养生（二）男子养生（三）老人养生（四）小儿养生八、顺应四时因时养生九、区域有别因地制宜十、养生禁忌

## <<中医养生经典格言>>

### 章节摘录

3.顺天时以养生《素问·四气调神大论》说：“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。

逆其根，则伐其本，坏其真矣。

”一年四季中有春温、夏热、秋凉、冬寒的不同时序，生物界顺其阴阳消长之机，而有春生、夏长、秋收、冬藏的生命节律，人亦当应之而护养阴阳。

夏季，《黄帝内经》谓之“发陈”，春天为阳气升发之季，人也应与自然相应，因此春季宜外出春游踏青，以通畅气机，护养少阳春生之气；衣着要注意保暖，旨在护养春生之阳气；饮食调摄也应当以顾护阳气为重，切莫寒凉太甚。

夏季，《黄帝内经》谓之“蕃秀”，故养生应晚睡早起，以顺应自然；生活宜养而有度，防暑伤阳；饮食宜顾护中州，振奋脾阳。

秋季，《黄帝内经》谓之“荣平”，秋天天高气爽，是一派干燥之象，此时，人因之而奉收，阳气内敛，阴气渐长，养生贵在滋阴敛阳；饮食调理宜滋阴润燥；生活起居宜宁神敛阳。

冬季，《黄帝内经》谓之“闭藏”，风寒冰冽，自然界阴盛阳衰，万物闭藏。

此时养生宜精血内藏以养阴，去寒就温以养阳。

4.按月廓盈亏而补泻《素问·八正神明论》说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。

是以因天时而调血气也。

”中医经典学说认为人体阴阳、气血、经脉的虚实变化，与月亮的盈亏有着密切的关系。

因此根据月亮的盈亏来判断人体阴阳气血的盛衰，从而确定补泻方法，人们在养生与调整阴阳时，要考虑到月亮的变化对人体的影响：月满时阴阳气血多实，则应少进补品；月亏时阴阳气血多虚，则应少服攻伐之药。

<<中医养生经典格言>>

编辑推荐

《中医养生经典格言》由人民军医出版社出版。

<<中医养生经典格言>>

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>