

<<中医健康三论>>

图书基本信息

书名：<<中医健康三论>>

13位ISBN编号：9787513210997

10位ISBN编号：7513210993

出版时间：2012-8

出版时间：王琦、马晓峰 中国中医药出版社 (2012-08出版)

作者：王琦 著

页数：235

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>

## &lt;&lt;中医健康三论&gt;&gt;

## 内容概要

随着医学模式的转变,健康医学、个体化医学成为未来医学发展的朝向。

近年来,王琦教授先后主持了国家“十一五”科技支撑计划“亚健康状态中医辨识与分类研究”、国家重点基础研究发展计划(973计划)资助项目“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”、中医药行业科研专项“中医传统养生保健方法系统整理研究”、国家重点基础研究发展计划(973计划)资助项目“中医原创思维与健康状态辨识方法体系研究”及国家中医药管理局中医药科学技术研究专项“中医药养生文化普及性研究”等多项研究,在这一领域做了大量开创性的工作。

《王琦医书十八种8:中医健康三论》为王琦医书十八种之八。

全书共三章,分别以王琦教授近年来在中医健康医学、中医“治未病”以及中医养生学方面取得的研究成果为基础,涉及健康的新定义、中医对健康和健康状态的认识、中医健康状态辨识和测量方法、亚健康状态中医干预方法、中西医健康状态比较、中医“治未病”的概念和重大意义、中医“治未病”理论体系的构建、中医养生与“治未病”、中医体质与“治未病”、中医“治未病”三级预防体系、几种特殊人群“治未病”、中医养生思想、中医养生文化、中医养生方法等诸多内容。

作为研究性专著,本书对于中医健康医学的整体发展具有重要的促进作用,适合中医药院校广大师生及中医爱好者阅读参考。

## <<中医健康三论>>

### 作者简介

王琦，男，1943年出生，江苏高邮人。

著名中医学家，中医男科学创始人、奠基者之一。

现任北京中医药大学体质与生殖医学研究中心主任，教授，博士研究生导师。

享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家，国家重点学科中医基础理论学科带头人，人事部、卫生部、国家中医药管理局遴选的全国500名著名老中医之一，国家自然科学基金会评审专家，中国性学会常务理事，中华医学会医疗事故鉴定专家，中国中医研究促进会副会长，生殖医学专业委员会主任委员，英国皇家医学会会员。

数十年来，王琦教授为中医男科学的构建与发展作出了重要贡献，先后主编出版了《中医男科学》、《中华中医男科丛书》、《王琦男科学》、《男科中西医汇通》等专著。

为国家培养了大量中医男科人才和硕士、博士、博士后多人。

在阳痿、前列腺炎、男性不育症等方面，提出了一系列著名论点，为男科疾病的治疗提供了新思路、新见解，并研制出治疗勃起功能障碍和男性不育症的中药新药，获得多项国家发明专利和奖励，在国内外产生了广泛的学术影响。

## &lt;&lt;中医健康三论&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 论中医健康医学 第一节 关于“健康”的相关概念 一、西方医学的健康概念及其局限性 二、传统中医学的健康标准 三、新健康概念的提出 四、亚健康的定义及范畴 第二节 中医的健康理念 一、不治已病治未病的健康观 二、阴阳协调的平衡健康观 三、形神统一的身心观 四、脏腑经络调和的生理健康观 五、顺应自然环境的整体健康观 六、谨和五味的饮食健康观 七、少欲质朴的健康道德观 八、因人制宜的个体健康观 九、不同生命周期的健康观 十、以尽天年的期望健康观 第三节 中医健康状态理论 一、健康状态的概念和分类 二、中医健康状态的构成 第四节 中医健康状态辨识方法 一、健康测量 二、健康状态的辨识 第五节 亚健康状态中医干预方法 一、调治亚健康状态是中医学在21世纪对人类的新贡献 二、亚健康的筛选方法 三、亚健康的测量和评价方法 四、中医体质与亚健康状态的相关性 五、亚健康状态的中医药干预 第六节 中西医健康状态比较 一、中西医对健康状态认识的比较 二、中西医对健康状态评价的比较 三、中西医对健康状态干预的比较

第二章 论中医“治未病” 第一节 中医“治未病”的概念和重大意义 一、“治未病”的相关概念 二、中医“治未病”的源流 三、“治未病”的历史意义 四、“治未病”的重大现实意义 五、中医“治未病”优势的发挥 第二节 中医“治未病”理论体系的构建 一、中医“治未病”的思想原则 二、中医养生与“治未病” 三、中医体质与“治未病” 第三节 中医“治未病”三级预防体系 一、中医体质三级预防体系 二、中医体质辨识在公共卫生服务中的应用 第四节 几种特殊人群“治未病” 一、老年人群 二、更年期人群 三、肥胖人群 四、过敏人群 五、抑郁人群

第三章 论中医养生 第一节 中医养生思想 一、《黄帝内经》的因时养生思想 二、《黄帝内经》的体质养生思想 三、我国古代的房事养生思想 第二节 中医养生文化 一、中医养生文化——中医养生“治未病” 二、弘扬中医养生文化促进人类健康文明 三、养生文化与养生个体化 第三节 中医养生方法 一、养生固本 二、饮食养生 三、睡眠养生 四、环境养生 五、运动养生 六、针灸推拿养生 七、休闲养生

附录 中医健康研究学术论文著作目录 中医健康研究报刊科普文章、现场讲座汇总目录 中医健康研究科研课题一览表 中医健康研究科技奖励一览表 中医健康研究学术发展大事年表 中医健康研究相关活动照片、著作书影、荣誉证书、聘书及获奖通知

## 章节摘录

(5) 湿热体质 此类人群适合做大强度、大运动量的锻炼,比如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等,可以消耗体内多余的热量,排泄多余的水分,达到清热除湿的目的。湿热体质的人在运动的时候要适当地多用腹式呼吸按摩消化系统。运动时腹式呼吸可以使膈肌和腹肌的活动幅度增加,不仅可以加快体内脏器的蠕动,还可以促进食物的消化和排空,有助于脾胃的运化。

湿热体质的人性格急躁,可以选择棋类、太极拳、慢跑、游泳和骑车等慢而持久性的运动。

(6) 血瘀体质 此类人经络、气血运行不畅,运动是血瘀体质最简便、最廉价的调体方法。通过运动可以使全身经络、气血通畅,五脏六腑调和。

应多采用一些有益于促进气血运行的运动项目。

坚持经常性锻炼,如易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳、太极剑、五禽戏及各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等,达到改善体质的目的。

血瘀体质的人心血管机能较弱,不宜做大强度、大负荷的体育锻炼。

(7) 气郁体质 此种体质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的,运动可以疏通经络、调畅气机。

体育锻炼的目的也就是调理气机,舒畅情志。

气郁体质的人应该增加户外活动和群体活动,可坚持较大量的运动锻炼。

气郁体质的人锻炼方法主要有大强度、大负荷练习法,专项兴趣爱好锻炼法和体娱游戏法。

大强度、大负荷的练习是一种很好的发泄式锻炼,如跑步、登山、游泳、打球、武术等,有鼓动气血、疏发肝气、促进食欲、改善睡眠的作用。

有意识学习某一项技术性体育项目,定时间进行练习,从提高技术水平上体会体育锻炼的乐趣,是最好的方法。

体娱游戏则有闲情怡志、促进人际交流、分散注意力、提起兴趣、理顺气机的作用。

.....

## <<中医健康三论>>

### 编辑推荐

王琦教授是国家名老中医药专家，近半个世纪以来致力于中医临床工作，在疑难杂病和中医男科疾病的诊治等方面积累了丰富的临床经验，并总结出了“辨体·辨病·辨证”诊疗方法。

还先后承担了国家“973”计划、国家自然科学基金等重大项目，在中医男科学、中医体质学、中医藏象学、中医腹诊学等研究领域成果丰富。

《中医健康三论(王琦医书十八种)》很有学术与应用价值，对于中医药学术研究具有重要的启示作用，必会为启迪后学、促进中医药传承与发展作出积极贡献。

<<中医健康三论>>

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>