

<<中医养生学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生学>>

13位ISBN编号：9787532327065

10位ISBN编号：753232706X

出版时间：2013-7

出版时间：上海科学技术出版社,K\_上海科学技术出版社

作者：王玉川

页数：222

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>

## <<中医养生学>>

### 前言

为了适应高等中医院校开设中医养生康复学专业的需要和为中医药其他专业学生开设中医养生康复学选修课程提供教材,国家中医药管理局组织编写了中医养生康复学专业系列教材。

这套教材计有《中医饮食营养学》、《中医养生学》,《中医康复学》,《中医老年病学》、《中医养生康复学概论》。

其中《中医养生康复学概论》主要是供高等中医院校非中医养生康复学专业开设选修课使用,其余均为中医本科教育中医养生康复学专业的专业课教材。

各门教材均在广泛搜集资料的基础上,按照科学性、实用性、先进性和系统性的要求进行编写,既注意充分反映中医养生康复学的传统理论和实践经验,突出中医养生康复学的特点,又注意吸收国内外成熟的最新研究成果,以保证教材的先进性和时代感。

各门教材编写出初稿后。

均经本系列教材编审委员会及有关专家们根据教材的要求,分别给予了审定。

中医本科教育中医养生康复学专业的设置,对培养中医养生康复专门人才,提高中医药适应社会需要和当今医学模式转变的能力,促进中医药事业的发展,具有重要意义。

编写中医养生康复学专业系列教材,实属探索性和开创性的工作,可供借鉴的经验较少,因而殷切希望各高等中医院校从事中医养生康复学的从学人员和广大读者在使用中进行检验,并提出宝贵意见,以便进一步修改完善,使之成为科学性更强、更切合实际的高等中医院校教材,为培养中医养生康复专门人才,提高中医药学术水平作出贡献。

中医养生康复学专业教材编审委员会

## <<中医养生学>>

### 内容概要

《中医养生学》为高等医药院校试用教材，供中医养生康复专业用。中医养生学的概念、中医养生学的性质和特点、中医养生学的地位和任务、学习的方法和要求、上古时期、先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期、近代与现代、生命、天年、衰老、天人相应、形神合、动静互涵、协调平衡、正气为本、中医养生学的基本原则、精神养生、情志变化、调神养生法、调摄情绪法等等。

<<中医养生学>>

作者简介

王玉川（1923 - ），上海奉贤人，北京中医学院教授

## &lt;&lt;中医养生学&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 基本理论知识第一章 绪论第一节 中医养生学的概念第二节 中医养生学的性质和特点第三节 中医养生学的地位和任务第四节 学习的方法和要求第二章 中医养生学发展简史第一节 上古时期第二节 先秦时期第三节 汉唐时期第四节 宋元时期第五节 明清时期第六节 近代与现代第三章 中重养生学的基本理论第一节 生命第二节 天年第三节 衰老附1：近代衰老学说附2：延缓衰老的理论和实验研究概况第四节 天人相应第五节 形神合第六节 动静互涵第七节 协调平衡第八节 正气为本第四章 中医养生学的基本原则中篇 常用的养生方法第五章 精神养生第一节 情志变化第二节 调神养生法第三节 调摄情绪法第六章 环境与养生第一节 养生环境的基本概念和分类第二节 自然环境与健康第三节 居住环境与健康第四节 室内环境与健康第七章 起居作息与养生第一节 起居有常第二节 劳逸适度第三节 服装顺时适体第四节 排便保健法第八章 睡眠养生第一节 睡眠的生理第二节 睡眠的时间和质量第三节 睡眠的方位与姿势算四节睡眠与卧具第五节 睡眠环境与宜忌第六节 失眠的预防第九章 饮食养生第一节 饮食养生的作用第二节 饮食调养的原则第三节 进食保健第四节 食后养生第十章 房事与养生第一节 房事养生教育的重要性第二节 房事的生理作用第三节 节制房事的意义第四节 房事保健的原则和方法第五节 强肾保健功法第六节 房事禁忌第十一章 运动养生第一节 运动养生机理、特点和原则第二节 运动养生的形式和流派第三节 气功保健第四节 五禽戏第五节 太极拳第六节 八段锦第七节 易筋经第十二章 娱乐养生第一节 娱乐养生的意义第二节 娱乐养生的方法第十三章 浴身保健第一节 浴身保健的分类第二节 冷水浴第三节 热水浴(包括冷热交替浴)第四节 蒸气浴第五节 矿泉浴第六节 药浴第七节 其他浴身方法介绍第十四章 保健钎、灸、按摩第一节 保健针、灸、按摩的意义及异同第二节 针刺保健第三节 保健灸法第四节 保健推拿按摩第十五章 药物养生第一节 药物养生的机理第二节 药物养生的应用原则第三节 益寿延年中药举例第四节 益寿延年方的组方原则第五节 益寿延年“名方”举例附：延续衰老药物的现代研究概况下篇 审因施养第十六章 因人养生第一节 胎孕保健第二节 少儿保健第三节 青少年的保健第四节 中年保健第五节 老年保健第六节 妇女保健第七节 体力劳动者的保健第八节 脑力劳动者的保健露第十七章 体质养生第一节 体质学说与养生第二节 体质差异形成的原因和分类第三节 不良体质的养生第十八章 部位养生第一节 口腔保健第二节 颜面保健第三节 头发保健第四节 眼睛保健第五节 耳的保健第六节 鼻的保健第七节 四肢、手足保健第八节 胸背腰腹保健第九节 五脏保健法第十九章 园时养生第一节 因时养生的原则第二节 春季养生第三节 夏季养生第四节 秋季养生第五节 冬季养生第六节 交节前后的自我调养第二十章 区域养生第一节 区域划分及其与健康的关系第二节 山区第三节 平原和盆地第四节 海滨

## 章节摘录

第六章 环境与养生 环境与养生,中心是人类,环境即指围绕人们的客观事物的总和。本章主要探讨环境对人类健康的影响,阐明与环境有关的疾病的发生、发展规律,提出改善环境质量的一些基本方法,指导人们选择和创造适宜的生活环境,使其与人体生命活动规律协调一致,从而预防疾病,增强体质,保护人体健康。

第一节 养生环境的基本概念和分类 一、养生环境的基本概念 所谓养生环境,是指空气、水源、阳光、土壤、植被、住宅、社会人文等因素综合起来,所形成的有利于人类生活、工作、学习的外部条件。

人与自然的联系,是有机的统一整体。正如恩格斯所言。

“人本身是自然界的产物,是在他们的环境中,并且和这个环境一起发展起来的”。

人与环境,象鱼和水一样密不可分。环境创造了人类,人类依存于环境,受其影响,不断与之相适应,人类又通过自身的生产活动不断改造环境,使人与自然更加和谐。

生活环境对人类的生存和健康意义重大,适宜的生活环境,可保证工作学习的正常进行,促进人类的健康长寿,有利于民族的繁衍兴旺。

反之,如果对人类生产和生活活动中产生的各种有害物质处理不当,不仅损害人类健康,还会产生远期潜在危害,威胁子孙后代。孟子指出;“居移气,养移体,大哉居乎”,说明人们很早就认识到居住环境对保障人类健康和改变居民体质的意义。

环境科学认为,正常的生态系统中能量流动和物质循环总是不断进行着,但在一定阶段,能量与物质的输入与输出、生物种群的组成和数量的比例,都处于一种相对稳定的状态,信息的传递通畅,这种平衡状态叫生态平衡。

生态平衡是动态平衡,外界和内部因素的变化,尤其人为因素都可对它发生影响,甚至受到破坏。

生态系统之所以能保持平衡,是其内部具有自动调节的能力,或者说环境对污染物有一种自净能力。但这有一定限度,当环境内污染物过多,超过其自净能力,调节不再起作用。生态系统遭到破坏,环境就会受到污染。

严重的环境污染,能造成生态系统的危机,导致人类的灾难。

流行病学研究证明,人类的疾病70%-90%与环境有关。人类想健康长寿,就必须建立和保持同外在环境的和谐关系。

二、环境的分类 环境的分类方法很多,本章介绍常用的两种。(一)按环境的形成划分以人类为中心的环境,包括人类赖以生存的自然环境和人工环境。

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>