

<<实用中医养生>>

图书基本信息

书名：<<实用中医养生>>

13位ISBN编号：9787560979779

10位ISBN编号：7560979777

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：黄岩松，石君杰，陈英 主编

页数：392

字数：558000

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>

<<实用中医养生>>

内容概要

本书内容分成中医养生入门、知天命、心性修养术、饮食养生术、导引养生术、经络养生术、中药养生术、起居养生术、顺时养生术、体质养生术等10个学习项目，每个学习项目又细分学习任务，共分解成35个学习任务。

突出趣味性和实用性，继承传统又与时俱进。

本书适合高职高专康复治疗技术专业、中医学、护理及其他相关医学类专业使用。

作者简介

黄岩松，男，副教授，长沙民政职业技术学院教研室主任，保健按摩师国家职业鉴定试题库审核专家，国家职业技能鉴定高级考评员，保健按摩师技师，全国盲人医疗按摩人员考试考官，湖南省养老护理专业委员会秘书长。

<<实用中医养生>>

书籍目录

- 项目一 中医养生入门
- 项目二 中医对生命规律的认识——知天命
 - 任务1 认识生命
 - 任务2 疾病与衰老
 - 任务3 养生之道
- 项目三 精神情志的养生方法——心性修养术
 - 任务4 精神调养术
 - 任务5 情志调摄术
 - 任务6 娱乐怡情术
- 项目四 吃与喝的养生方法——饮食养生术
 - 任务7 饮水养生术
 - 任务8 饮茶养生术
 - 任务9 饮酒养生术
 - 任务10 膳食养生术
- 项目五 锻炼身体的养生方法——导引养生术
 - 任务11 认识导引术
 - 任务12 气功养生术
 - 任务13 五禽戏养生术
 - 任务14 易筋经养生术
 - 任务15 八段锦养生术
 - 任务16 太极拳养生术
- 项目六 通经活络的养生方法——经络养生术
 - 任务17 按摩养生术
 - 任务18 拍打养生术
 - 任务19 灸法养生术
 - 任务20 刮痧养生术
- 项目七 调理阴阳的养生方法——中药养生术
 - 任务21 药膳养生术
 - 任务22 药膏养生术
 - 任务23 药浴养生术
 - 任务24 药物敷贴养生术
- 项目八 日常生活中的养生方法——起居养生术
 - 任务25 睡眠养生术
 - 任务26 二便养生术
 - 任务27 沐浴养生术
 - 任务28 房事养生术
- 项目九 一年四季的养生方法——顺时养生术
 - 任务29 春季养生
 - 任务30 夏季养生
 - 任务31 秋季养生术
 - 任务32 冬季养生术
- 项目十 特定人群的养生方法——体质养生术
 - 任务33 认识体质
 - 任务34 阳性体质的养生方法
 - 任务35 阴性体质的养生方法

<<实用中医养生>>

索引——养生名家、趣事参考文献

章节摘录

版权页：插图：综上所述，精、气、神之间的关系可总结为：精能化气、生神，是气与神的物质基础；精足则气充，气充则神旺；气能生精、化神，气足则精盈，精盈则神明；神能驭气、统精，神明则气畅，气畅则精固。

三者协调统一，才能维持人体正常的生命活动。

2.精、气、神与五脏的关系 中医学认为，人以五脏为本，一切生理过程均离不开五脏的功能活动。

精、气、神是生命活动三要素，一方面，精、气、神是五脏功能活动的重要保证，精为五脏提供物质基础，气是激发五脏的动力之源，神主宰调控五脏的整体协调。

另一方面，精、气、神的化生、储藏及运行又都是由五脏主持完成的。

《灵枢·本藏》曰：“五藏者，所以藏精神血气魂魄者也。

”由于五脏所藏精、气、神的内容及形式各异，形成了五脏不同的功能及特点。

精是五脏功能活动的物质基础，来源于父母及后天水谷，其化生与肾、脾两脏关系密切。

精藏于五脏，是谓脏腑之精；藏于肾者，即肾精。

因精主静内守，故《素问·脉要精微论》曰：“五脏者，中之守也……得守者生，失守者死。

”强调五脏藏精内守的重要性；《素问·六节藏象论》又曰：“肾者，主蛰，封藏之本，精之外也。

”指出因五脏之精皆藏于肾，故封藏乃肾之功能特点。

气是五脏的功能及动力。

它由元气、水谷气及清气化生，是肾、脾、肺三脏综合作用的结果。

气生成之后，不断运行于周身，其运动形式不外升降出入。

气的升降出入运动具体体现在脏腑的功能活动之中，诸脏在各自的生理活动中，构成了肝升肺降，心肾相交（心降肾升），脾升胃降三个特定的结构单元，以完成气在体内的环周运动。

神是五脏的主宰及外在征象，由五脏功能活动所化生。

《素问·阴阳应象大论》曰：“人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。

”神分藏于五脏，即神、魂、魄、意、志，如《素问·宣明五气》曰：“五藏所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。

”神统归于心，即为全身之主宰，《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官，神明出焉……主明则下安……主不明则十二官危。

”说明心藏神，心神昌明，则诸脏协调；心神失明，则诸脏功能皆失。

总之，精、气、神与五脏关系十分密切，两者均是生命活动的主要内容，精、气、神着重于生命基本要素的阐发，五脏是对生命整体功能系统的概括，是生命活动的执行者。

因此，精、气、神是五脏系统的功能保障，而五脏系统是精、气、神发挥作用的场所及载体。

三、先天与后天（一）先天禀赋 先天是指先天因素，也即“禀赋”，先天禀赋就是父母先天的遗传及婴儿在母体里的发育营养状况。

<<实用中医养生>>

编辑推荐

《实用中医养生》适合康复治疗技术专业、中医学及其他相关医学类专业使用。

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>