

《中医养生大要》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787513208550

编辑推荐

为顺应养生发展的潮流，作者从理论和实践两方面，认真总结和梳理出了中医养生的大要，编辑成书，并加入许多中医养生发展的**成果，也借鉴和吸纳了一些现代预防医学的元素，使其内容更加贴近生活，切合实际。《中医养生大要》简于理论，详于实践。上篇主讲中医养生的基础理论，从实践需求出发，对一些必须掌握的养生观念和原则作了简单阐释；下篇主讲中医养生的各种方法，本着“杂合以养，易学易用”的原则进行选择，内容基本涵盖了日常养生的各个方面。

作者简介

马烈光，成都中医药大学教授、博士研究生导师、养生研究中心主任，《养生杂志》（月刊）主编，国家自然科学基金委员会评审专家，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家，四川省名中医，中华中医药学会养生康复分会副会长及四川分会会长。从事中医养生医教研工作近40年。主编出版高等中医院校国家规划教材《养生康复学》、《中医养生学》、《中医养生保健学》及《黄帝内经养生宝典》等学术专著30余种。

洪净，医学博士，教授，国家中医药管理局人事教育司巡视员、副司长，全国中医药高等教育学会理事长，全国中医药职业教育教学指导委员会主任委员，教育部高等学校中医教学指导委员会副主任委员，世界中医药学会联合会中医教学指导委员会副主任委员，中华中医药学会继续教育分会主任委员，长期从事中医药管理、医疗、科研及教学工作，对中医养生保健研究独有心得。主编出版了《中药知识产权保护》、《中国中医药教育发展战略研究》等专著。

目录

上篇 养生之理

第一章 概说

第二章 养生源流

第三章 养生观念

第一节 生命观

第二节 寿夭观

第三节 健康观

第四节 和谐观

第五节 权衡观

第四章 养生原则

第一节 天人相应，内外统一

第二节 谨养正气，慎避邪气

第三节 三因制宜，审因施养

第四节 动静结合，形神合一

下篇 养生之法第五章 膳食养生法第一节 基本原则第二节 食物种类第三节 常见食养制剂
第四节 常用食物和食养方剂第五节 饮食禁忌第六章 起居养生法第一节 起居调理第二节
睡眠养生第三节 卧具选择第七章 房事养生法第一节 房事养生功能第二节 房事养生要领
第三节 房事养生措施第四节 房事养生禁忌第八章 精神养生法第一节 修德怡神第二节
调志摄神第三节 节欲安神第四节 静心养神第五节 积精全神第六节 四气调神第九章
环境养生法第一节 气候环境.....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)